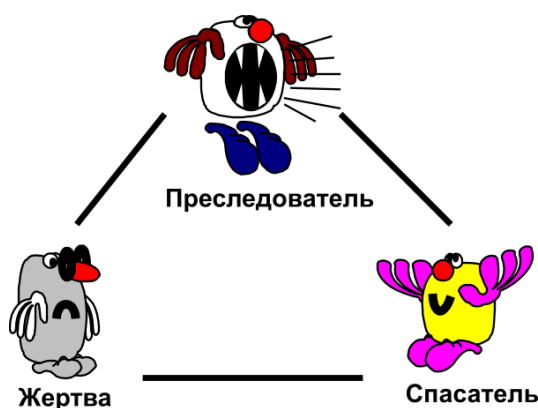


МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 6/2015

Треугольник Карпмана (защита от манипуляций в общении)



*Если у тебя проблема,
попробуй ее решить.
Не можешь ее решить,
тогда не делай из этого проблемы.*

Будда

Несмотря на все свое стремление быть независимыми, мы действительно безгранично зависим от общественного мнения, суждения знакомых, родственников, друзей. Психология отношений включает в себя громадное количество аспектов: это и детско-родительские отношения, деловые отношения, отношения в коллективе, отношения в семье. Работа специалистов охраны детства, замещающих родителей основана на постоянном контакте с людьми, поэтому знать психологию отношений между людьми важно и полезно для эффективной работы. Какие бывают ошибки во взаимодействии между людьми, и как не стать жертвой манипуляций в общении расскажет настоящий выпуск методической рассылки.

Треугольник Карпмана (драматический треугольник) – это упрощенная модель многих психологических игр и манипуляций, происходящих практически во всех сферах человеческих взаимоотношений, будь то семейные, профессиональные, межличностные или любые другие. Причем отношения, развивающиеся по «сюжету» карпмановского треугольника, изначально являются моделью деструктивной, не приносящей в итоге ничего хорошего всем участникам, которых угораздило в него попасть. Три роли драматического треугольника, в которые играют в неблагополучных семьях. Роли, которые работают, чтобы держать людей в иллюзии власти. Роли включают шаблоны привычки и механизмы контроля, для связи людей большими способами. Они влияют на всех членов семьи. Бывают ситуации, когда понимаешь, что лучше с жалобщиком не связываться, но не знаешь как отказать. Особенно тяжело отказывать, когда вовлекает в треугольник человек знакомый, и значимый для нас. Для многих из нас помогать справляться с проблемами — это часть нашей работы. И не всегда удачным решением будет отказать в помощи. Как помогать так, чтобы не попасть в драматический треугольник?

Отношения — это всегда некая игра, в которой у каждого есть своя роль. Хорошо, если эта роль выбирается осознанно. Но, к сожалению, чаще всего это происходит иначе. Мы создаем отношения, общаясь на работе, в магазине, в школе, коллективе и даже в автобусе. Многие из них нас почти не волнуют, не тревожат, но есть такие, которые приносят настоящие страдания. Это всегда значимые для нас взаимоотношения, поэтому и больно. У каждого это что-то свое. То, каким образом мы выстраиваем отношения, зависит от многих факторов, но самый большой вклад — это вклад родителей (замещающих родителей). Как строить взаимоотношения, мы усваиваем в детстве, на примере значимых взрослых. Очень сложные взаимоотношения – созависимые. Такой формат отношений развивается в семье алкоголика, наркомана. Когда вся семья зависит от того, в каком настроении пришел, например, папа с работы, выпил он или трезвый. Или когда родители проводят вечера в ожидании сына или дочери, которые связали свою жизнь с наркотиками. Но не только в таких семьях могут строиться созависимые отношения. Это могут быть психологически незрелые люди, которые вступают в брак, или отношения детей и родителей.

Созависимость — одна из самых распространенных проблем, мешающих полноценной жизни людей. Она касается не только отдельных личностей, но и общества в целом, которое создает условия, благоприятствующие созависимым отношениям и их передаче из поколения в поколение. *Созависимые люди испытывают постоянную потребность в одобрении окружающих, поддерживают унижающее достоинство*

отношения и чувствуют себя бессильными что-либо изменить, не осознают своих истинных желаний и потребностей и не способны испытывать чувство настоящей близости и любви. Созависимость взрослых людей возникает тогда, когда два психологически зависимых человека устанавливают взаимоотношения друг с другом.

Созависимые отношения – комплементарные, то есть дополняющие друг друга отношения. Они возникают тогда, когда личность одного человека дополняется недостающими элементами другого: «Без него я никто!» Когда личное пространство захватывается другим, а это значит, что нет места для своих целей, желаний, личностного роста. Конечно, мы все в той или иной степени зависим друг от друга. Создавая любые партнерские отношения, мы зависим эмоционально от своего супруга, партнера, мы вместе переживаем разные ситуации. Но важна доля этой зависимости. Плохо, если она превращается в так называемую злокачественную, когда каждый из партнеров чувствует себя как будто бы поглощенным другим, сдавая позиции своей психологической территории, или когда один из пары начинает контролировать действия другого, и даже мысли должны быть достоянием обоих. «Я знаю, о чем она думает», «Я знаю, сколько и чего ему нужно», «Он без меня пропадет». Такие отношения строятся по так называемому треугольнику «спасательства». Где углами являются роли – «жертва», «спасатель», «преследователь». И, если вам плохо на душе, есть вероятность, что вы попали в так называемый «треугольник судьбы».

Развивая идеи Эрика Берна, Стефан Карпман в 1968 г. показал, что всё многообразие ролей, лежащее в основе «игр, в которые играют люди», может быть сведено к трем основным — «Спасателя (спасителя, избавителя) — Преследователя (агрессора, палача, гонителя) — Жертвы» — это роли, которые последовательно играет человек. Эти роли являются на самом деле мелодраматическим упрощением реальной жизни. Мы видим себя щедрыми Спасателями благодарной или неблагодарной Жертвы, праведными Преследователями нечестивых и Жертвами жестоких Преследователей. Погружаясь в любую из этих ролей, мы начинаем игнорировать реальность, как актеры на сцене, которые знают, что живут вымышленной жизнью, но должны делать вид, что верят в её подлинность, чтобы создать хороший спектакль. При этом мы никогда надолго не задерживаемся в одной роли. Участники прочно увязают во взаимных манипуляциях, не замечая, как разрушают собственную жизнь. И это по-настоящему трагично. Итак, знакомьтесь: «Треугольник Карпмана». В главных ролях: «Жертва», «Преследователь» и «Спасатель». Сюжетная линия:

Акт 1: «Жертва» ищет «Спасателя», на которого пытается скинуть ответственность за решение своих проблем. Если «Жертве» это удастся, то ловушка захлопнулась – треугольник образовался.

Жертва   Спасатель 

Акт 2: «Жертва», проблемы которой не решаются, превращается в «Преследователя», и начинает искать виновных в том, что жизнь не удалась. Виновным, конечно же, оказывается бывший «Спасатель», на которого и обрушивается гнев и нападки бывшей «Жертвы».

Жертва   Преследователь 

Акт 3: Бывший «Спасатель», ставший «Жертвой», недоумевает, как же так он оказался козлом отпущения в этой ситуации.

Спасатель   Жертва 

Спасатель ищет, кого бы спасти, он готов отдать свои силы ради спасения другого человека, а когда силы заканчиваются, он превращается в Преследователя. Преследователь нападает на того, кого он спасал будучи Спасателем, обвиняет его во всех своих бедах, и становится Жертвой. Жертва жалеет сама себя и ищет жалости у окружающих. Получив

порцию жалости и сочувствия, она снова берется за спасение кого-либо, и становится Спасателем. И так далее. **Неважно, какую роль мы играем в треугольнике в данный момент, в конце концов мы всегда превращаемся в жертву. Если мы в треугольнике, мы живем как жертвы.**

Мораль: Если вам предлагают стать Спасателем, то, скорее всего для того, чтобы было кого потом обвинить в случае неудачи. Поэтому трижды подумайте, прежде чем брать на себя ответственность за чужие проблемы.

Спасатель в треугольнике – культовая роль. Быть Спасателем – престижно в понимании многих, и именно поэтому потенциального третьего участника легче всего затянуть в треугольник. **Спасатель — это человек, который оказывает услугу (даёт совет), когда его никто об этом не просит.** По закону судьбы он станет Жертвой, а перед этим возможно побудет Преследователем.

Рассмотрим на примерах, как это происходит в жизни:

Непослушный ребенок. В семье Петровых – беда. Ребенок перестал слушаться родителей. «Совсем от рук отбился. Может, вы подскажете, как его приструнить?», - с надеждой обращается семья Петровых к семье Сидоровых. Две роли уже определились: ребенок – «Преследователь», родители – «Жертва». «Да пороть его нужно, как сидорову козу, - восклицает семья Сидоровых, беря на себя роль «Спасателя», - давно уже пора было. И нечего с ним цацкаться, мы вам гарантируем, пару раз отлупите, и будет как шелковый!». После порки Петров-младший убегает из дому. Петровы ищут, кого бы обвинить в происшедшем. Само собой, виновными в их глазах оказываются Сидоровы. В праведном гневе они начинают ходить по всем знакомым и жаловаться: «А представляете, что нам Сидоровы посоветовали?».

Семейный ужин. Заботливая женщина накрыла на стол и позвала домочадцев ужинать. А её, к примеру, об этом никто не просил — муж досматривает футбольный матч, а у сына в разгаре компьютерная игра. Они вообще-то сами могут положить еду себе в тарелки, когда освободятся. Но женщина навязала им свою заботу и стала Спасателем. Треугольник судьбы заработал. Ужин остывает, а никто к столу не идет. Спасатель (женщина) превращается в Преследователя: «Я кому сказала, идите есть! Сколько можно звать?!». Когда, чертыхаясь от того, что их отвлекли, члены семьи соизволят прийти, Преследователь станет Жертвой и услышит о себе «много хорошего»: «Вечно ты не вовремя! Остыло всё!».

Или пример с работы: вы, добрая душа, предлагаете помощь, своим менее расторопным коллегам. Раз помогли, два, три... А потом куда вам сядут? Правильно — на шею. Придёт время и вы, возмущенный такой эксплуатацией, попытаетесь отказать любителям «повалить дурака» в помощи. Их реакцию додумайте сами. Иногда треугольник судьбы растягивается на долгие годы.

Если ребёнка воспитывают в стиле Спасателя, он растёт «маменькиным сынком», «белоручкой», ему — лучший кусок, дорогой телефон, ноутбук, золотую цепь, поездки на курорты... А он в 14 лет не умеет забить гвоздь, постирать и погладить свою одежду, приготовить поесть. Родители превращаются в Преследователей: «Сколько можно сидеть за компьютером?! Когда за ум возьмёшься?! Тебе же в институт поступать!». А теперь скажите, дорогие читатели, как сложится судьба «маменькиного сынка»? Будет ли он хорошим работником и создаст ли крепкую семью? Вряд ли. А кого он обвинит в своей неудавшейся жизни? Правильно — родителей, которые начав играть роль Спасателя, превратятся на старости лет в Жертву.

Нет ничего деструктивнее «спасательства». Именно спасатели в семейной жизни воспитывают беспомощных, безответственных потребителей (в худшем смысле этого слова). В обществе они же создают комфортные условия для безответственных и ленивых людей. Спасатели выполняют чужую работу, защищают обиженных, сажают себе на шею тунеядцев, направляют на путь истинный заблудших. При этом они могут считать, что совершают благое дело, борются за справедливость, охраняют эмоциональное благополучие людей. Но спросите их: для чего они это все делают? Зачем это им нужно? Наверняка вы

получите взрыв негодования, презрение или набор высокопарных фраз. На самом деле, совершая все эти «благоддеяния», спасатели преследуют единственную, часто не осознаваемую, цель – **стоять «над», управлять, контролировать и чувствовать свою значимость. Решение чужих проблем дает возможность реализации невротических потребностей в любви, власти, контроле и доминировании одновременно.** Удовлетворяя эти потребности, спасатели не замечают, что при этом лишают других людей веры в свои силы, грубо попирают их психологические границы, навязывают им свою систему ценностей и таким образом делают их зависимыми. Спасателям нужны несчастные и беспомощные, им нужны жертвы, потому что без них невозможно будет осуществить свою потребность во власти, контроле и в «заслуженном» ожидании благодарности, то есть подтверждения своей значимости. А для этого наилучшим образом подходит партнер зависимый. Нередко спасатели желают помочь детям-сиротам, ведь они особенно нуждаются в спасении, поэтому спасатели часто становятся волонтерами, приемными родителями, родителями-воспитателями, усыновителями.

Забота – солнечная сторона контроля. От чрезмерного контроля вымирает доверие

Человек, не имеющий пристрастия к «спасательству», услышав призыв о помощи, придет и научит «ловить рыбу». Спасатель, напротив, часто бросается на помощь даже тогда, когда его не просят, лишая человека гордости за победу. При этом он будет давать готовую «рыбку» каждый раз, слишком беспокоясь за другого, чтобы затруднить его ловлей.

Спасатель – это человек, наполняющий свою жизнь, свою значимость за счет эгоистического использования беспомощности других, но при этом верящий, что живет только для них, что он альтруист. Это его возвышает. Спасатель – всегда над спасаемым: он сильнее, мудрее, прворнее.

Однажды женщину-спасателя спросили: «Если те, кто окружает тебя, станут самостоятельными, ответственными, успешными, счастливыми, что ты тогда будешь делать? Кого ты будешь мирить? Кого ты будешь вытягивать из несчастий?» Она долго не находила ответа. Тогда её спросили: «Как ты будешь чувствовать себя среди успешных людей?» Она ответила: «Что я там буду делать? Мне будет скучно».

Перебегая из одного ролевого угла в другой, спасатель всегда находится «над» спасаемым, даже в тот период, когда чувствует себя жертвой. Ведь он так благороден, так альтруистичен! На самом деле спасатель всегда наполнен гневом и бессознательным стремлением к разрушению. Он не хочет позволить спасаемому стать по-настоящему успешным и лишит себя тем самым власти над ним, потеряв вместе с ней и смысл своего существования.

Спасатели, как правило, вырастают в семьях, где их потребности не признаются. Это психологический факт, что мы относимся к самим себе так, как к нам относились в детстве. Начинаящий Спасатель растет в среде, где его потребности сведены на нет, и поэтому, как правило, относится к себе с той же степенью небрежности, что он испытал, когда был ребенком. Ему не разрешено заботиться о себе и своих потребностях, поэтому они заботятся о других.

Спасатели испытывают большое удовлетворение, они, как правило, гордятся собой и получают социальное признание, даже вознаграждение, поскольку их поступки можно рассматривать, как бескорыстные. Они верят в свою доброту и видят себя в качестве героев.

За всем этим стоит убеждение: “Если я позабочусь о них достаточно долго, то, рано или поздно, они будут заботиться обо мне тоже.” Но, такое редко случается. Когда мы спасаем нуждающихся, мы не можем ожидать ничего обратно. Они даже не могут заботиться о себе — еще меньше они могут позаботиться о нас. И тогда Спасатель превращается в жертву, точнее, в мученика, так как ему очень сложно признать себя жертвой.

Чувства предательства, использованности и отчаяния являются торговой маркой позиции Жертвы Спасателя. Обычные фразы для замученного Спасателя: “После всего, что я для тебя сделал, вот твоя благодарность?” или “Не важно, как много я делаю, этого никогда не бывает достаточно”, или: “Если бы ты меня любила, ты бы не относилась ко мне так!”

Самый большой страх Спасателя — что они в конечном итоге останутся в одиночестве. Они считают, что их ценность возрастает от того, как много они делают для других. Спасатели бессознательно поощряют зависимость, потому что они верят: «Если я вам нужен, вы не оставите меня». Они пытаются стать незаменимыми для того, чтобы избежать одиночества.

Чем больше они спасают, тем меньше ответственности берет на себя тот, о ком они заботятся. Чем меньше ответственности берут на себя их подопечные, тем больше они их спасают, и это нисходящая спираль, которая часто заканчивается катастрофой.

Мать двоих сыновей подростков хорошо описала это. Она сказала: «Я думала, что моя роль, как хорошей матери, состоит в том, чтобы убедиться, что мои сыновья поступили правильно. Поэтому я считала, что я была ответственна за выбор, который они делали, я говорила им, что делать, и постоянно пыталась контролировать их поведение.»

Чему же удивляться тогда, что ее сыновья винят всех вокруг них за болезненные последствия их собственных неправильных решений? Они научились думать, что их поведение — это ее ответственность, а не их собственная. Ее бесконечные и бесплодные попытки контролировать их — причина постоянной борьбы между ними. Созависимая мать невольно учит своих сыновей видеть себя жертвами, в чьих несчастьях всегда виноват кто-то другой. Есть вероятность, что один из этих мальчиков станет Преследователем.

Такая мать бывает убеждена, что ее сыновья не в состоянии сделать правильный выбор. У нее есть перечень доказательств, подкрепляющих ее позицию. Это накопленные данные оправдывают ее “обязанность” контролировать выбор ее сыновей. Но когда они стали подростками, она уже не смогла заставлять их соответствовать своей роли, как она могла это делать, когда они были младше. Она неизбежно будет чувствовать себя беспомощной и неудачницей, то есть жертвой. Она будет либо уступать их требованиям или “гнать” их за неповиновение. Так или иначе, она (и они) будут чувствовать себя плохо. Их чувство вины и раскаяния может снова мотивировать ее на исходную роль Спасателя, чтобы начать все заново.

Если вы привыкли играть роль Спасателя, это не означает, что вы не можете быть любящим, великодушным и добрым. Существует четкое различие между тем, чтобы быть по-настоящему полезным, и Спасательством.

Подлинный помощник действует без надежды на взаимность. Он делает, чтобы побудить взять на себя ответственность, а не поощрять иждивенчество. Он считает, что каждый человек имеет право на ошибки и учится через иногда жесткие последствия. Они верят, что у другого есть силы на то, чтобы увидеть себя впоследствии без них, Спасателей.

Спасатели не берут на себя ответственность за собственные потребности. Вместо этого, они делают это для других в попытке получить подтверждение или почувствовать себя нужным, или в качестве способа обеспечения зависимости. Поэтому роль Жертвы для них неминуема.

При этом, Спасатель имеет возможность реализовать и свою пассивную агрессивность, на время активировав её в сторону Преследователя. И Спасатель — это та фигура, которая заставляет роли в треугольнике вращаться (Жертва становится Преследователем и наоборот). При этом, без Спасателя роли Преследователя и Жертвы сохраняться, но в них не будет динамики и активных переходов. Просто отношения «палач-жертва».

Часто та роль, с которыми человек входит в треугольник характерна для него по жизни: "вечная жертва" или «жилетка для слез» или «тиран и деспот». Далее, по ходу "пьесы", роли меняются, однако роль "на входе" чаще всего одна и та же. Корни предрасположенности к той или иной роли лежат глубоко в личностных характеристиках. При попадании в треугольник, человек начинает "играть по его правилам". Потому и решить какие-либо вопросы находясь внутри треугольника — бессмысленно.

На самом деле профессиональный Спасатель, как и профессиональная Жертва, получает психологические выгоды (и не малые) от этой роли. И так же, как необходимо различать пострадавшего и Жертву, важно различать человека, который вам помогает, и

профессионального Спасателя. Второй заинтересован не в том, чтобы действительно помочь, а в том, чтобы получить причитающиеся ему за его роль психологические выгоды.

Когда профессиональный Спасатель пытается делать добро тем, кто этого не хочет, он тем не менее требует благодарности. Если ее поступает недостаточно, Спасатель страшно обижается и начинает ощущать себя жертвой людской несправедливости. От такого Спасателя-Жертвы можно часто услышать "Я не ем, не сплю, делаю всем добро, а получаю в ответ только черную неблагодарность".

Такова сущность спасательства. Именно по такому принципу на протяжении многих лет строятся отношения между мужем и женой алкоголика, матерью и взрослым непутевым сыном, пьющими родителями и служащими социальной помощи и т.п.

Иногда Спасатель может превратиться в Преследователя. Особенно когда он пытается сделать другому "хорошо" насильно. На этом витке отношений теперь уже спасатель превращается в преследователя. Наказанный спасаемый становится еще более несчастным, чем прежде, и всячески «сигнализирует» об этом спасателю. Спасатель же, насытившись праведным гневом, вновь готов вернуться к исходной роли.

Вторая роль в треугольнике спасательства – это жертва. Та самая, которую надо спасать. Жертва беспомощна, несчастна, а также безответственна и лишена желания стать успешной, а потому, сколько её не спасай, она все равно находит возможность оставаться несчастной. Еще бы! Ведь стать успешной – это значит активно действовать для разрешения своих проблем, взять на себя ответственность за ошибки и неудачи. А главное, тогда никому не придет в голову пожалеть. «Жертву» можно часто встретить в любом сообществе. Это человек, который всем своим видом показывает, что он беспомощен и «взять с него нечего». Эта роль достаточно комфортна, она помогает «жертве» пользоваться другими в своих интересах. И такой человек никогда не станет успешным, ему это не нужно. Успешность – это ответственность, а вот ее как раз «жертве» и не нужно. Поэтому "спасателю" всегда будет работа – помочь, изменить, осчастливить того, кто в этом нуждается.

Это свойство жертвы лежит в основе того, что спасатель после бесплодных попыток «образумить» безответственного опекаемого сам начинает чувствовать себя жертвой, а «подопечного» воспринимает как источник наказания и неприятностей, то есть как преследователя. Его раздражение нарастает, и когда гнев, наконец, находит свой выход, спасатель, обернувшись жертвой, начинает тайно или явно мстить спасаемому: он говорит ему обидные слова, унижает, подвергает другим карательным воздействиям.

Роль Жертвы — это раненный аспект нашего внутреннего ребенка; та часть нас, которая невинна, уязвима и нуждается. Но мы превращаемся в Жертву только тогда, когда полагаем, что не можем позаботиться о себе. Их самый большой страх, что у них ничего не получится. Это беспокойство заставляет их быть всегда в поиске кого-то более сильного и более способного позаботиться о них.

Жертвы отрицают, что у них есть возможности решения проблем и потенциал для самостоятельной выработки энергии. Вместо этого они, как правило, считают себя неумелыми в обращении с жизнью. Это не мешает им чувствовать обиду по отношению к тем, от кого они зависят. Они настаивают, что о них нужно заботиться, но не любят, когда им указывают на их неадекватность.

Жертвам в конце концов надоедает быть ниже Спасателя, и они начинают искать способы чувствовать себя равными. Однако чаще всего это выглядит, как превращение в Преследователя для Спасателя, путем саботажа усилий по их спасению, чаще всего через пассивно-агрессивное поведение. Например, они играют в игру «да, но ...»

Вот как это работает...

Спасатель предлагает полезный совет в ответ на жалобы или проблемы, озвученные Жертвой. Жертва сразу дает ответ типа: «да, но это не будет работать, потому что...» Жертва пытается доказать, что их проблемы неразрешимы, таким образом Спасатель оставляет усилия, чувствуя себя полным импотентом.

Убежденная в своей внутренней неполноценности, Жертва часто злоупотребляет наркотиками, алкоголем и едой, азартными играми, и это только часть саморазрушительного поведения, практикуемого Жертвой.

Поскольку Жертвы часто являются идентифицированными пациентами в семье, они обращаются за профессиональной помощью чаще всего. Среди профессиональных психологов изобилуют Спасатели. В этом случае специалист может сам войти в треугольник. Это означает, что реальная проблема не будет решаться.

Жертвы должны научиться нести ответственность за себя и заботиться о себе, а не искать для себя Спасателя. Они должны бросить вызов укоренившимся убеждениям, что они не могут позаботиться о себе, если они хотят избежать треугольника. Вместо того, чтобы чувствовать себя бессильными, они должны признать свою способность решать проблемы, а также свои лидерские качества.

Быть жертвой — это бесконечный цикл чувства поражения и бесполезности. Нет никакого спасения, кроме того, чтобы взять на себя полную ответственность за собственные чувства, мысли и реакции.

Роли не всегда прямо совпадают с тем, что реально делает человек или что он реально пережил. Так, роль Жертвы может играть и человек, который действительно был пострадавшим, и человек, который на самом деле вполне благополучен. Человек действительно может работать спасателем, а может и играть роль Спасателя, лишь симулируя эту деятельность, и т. п.

Надо различать пострадавшего и Жертву. Пострадавший - это обозначение того, что с кем-то произошел трагический эпизод. Жертвой становится такой пострадавший, который начинает получать психологические (а иногда и материальные) выгоды от того, что он пострадал. Человек начинает играть роль.

Существует даже термин "профессиональная жертва". Все мы любим иногда напроситься на жалость, но только профессиональная Жертва делает это большую часть своего времени и получает от этого психологические выгоды. Ключевая фраза, позволяющая сразу же узнать Жертву, на вопрос, как дела, отвечает: "Как всегда, плохо".

Чем хорошо быть Жертвой, в чем ее выгоды? Жертве, как ей кажется, все должны. Роль Жертвы - это роль безответственности. Действительно, какой с нее прок, если и так ей досталось. (Как можно от нее требовать чего-либо?) Жертву все жалеют, сочувствуют. А это часто очень приятно. Наконец, ей все прощают. Ну, конечно же, она так много переживала, что ее надо понять и простить.

Каким образом воспитывается жертва? Профессиональную Жертву создает, формирует профессиональный Спасатель. Эти роли не существуют одна без другой.

Третья роль в треугольнике – это Преследователь.

Роль Преследователя характерна для тех, кто подвергался открытому психическому и/или физическому насилию в детстве. Внутренне они часто кипят от стыда, чувствуют гнев, и эти два чувства управляют их жизнью. Они могут подражать их обидчику в детстве, предпочитая быть похожими на тех, у кого сила и власть. Преследователь как будто говорит: «Мир жесток, и только бессердечные могут выжить. И я буду одним из них». Таким образом, что Спасатель это тень матери, то Преследователь — тень отца.

Преследователь преодолевает чувство беспомощности и стыда, нападая на других. Доминирование становится самым частым стилем взаимодействия. Это означает, что он всегда должен быть прав. Его методы — запугивание, проповеди, угрозы, обвинения, чтение лекций, проведение допросов и прямые атаки. Спасателю нужен кто-то, за кого может принять решение, Преследователю нужен кто-то, кто был бы виноват. Преследователи отрицают свою уязвимость, в то же время как Спасатели отрицают свои потребности. Больше всего они боятся беспомощности. Им нужна жертва, чтобы спроецировать на нее свою беспомощность.

Преследователи, как правило, пытаются компенсировать внутреннее чувство никчемности грандиозными замашками. Грандиозность неизбежно приходит от стыда. Это — компенсация и прикрытия для глубокой неполноценности.

Самое трудное для Преследователя — взять на себя ответственность за то, что они делают больно другим. По их мнению, другие заслуживают то, что получают. Преследователь — не плохой человек, он просто раненный, который видит мир опасным местом. Это требует постоянной готовности нанести ответный удар.

Преследователи не осознают себя таковыми. Они воспринимают себя в качестве жертв. У преследователя цикл выглядит примерно так: «Я просто пытался помочь (Спасатель), а они на меня напали (Жертва), так что мне пришлось защищаться (Преследователь).»

Если Преследователь будет честен с самим собой, он поймет, что опасен для других, и почувствует вину. Чтобы не допустить этого, Преследователю всегда нужен кто-то, чтобы винить его во всем. Гнев придает им энергию, чтобы жить, как другим — кофе по утрам.

Как и для других ролей, чтобы выйти из роли Преследователя нужно принять на себя ответственность за свои действия. Как ни странно, но из роли Преследователя проще всего выйти из треугольника.

А секрет треугольника прост... Дело в том, что он **ВЫГОДЕН** всем его участникам и никто и не собирается на самом деле из него выходить или что-то менять. Потому как подобное положение вещей позволяет всем участникам треугольника:

1) Не брать на себя ответственность за свою жизнь и не решать свои проблемы. Ведь всегда виноват кто-то другой: для Жертвы – Преследователь, для Преследователя – Жертва, для Спасателя – Преследователь.

2) При этом каждый из участников имеет возможность получать яркие эмоции и повышать собственную значимость.

Жертва – повышает свою значимость, потому что её спасают, значит она и её «правота» ценны.

Спасатель – повышает свою значимость за счет возвышения над Жертвой. Ведь это к нему Жертва пришла за помощью. Без него не справится. Если не он, то кто? В этой ситуации он практически Бог.

Преследователь – повышает свою значимость, потому как с силой отстаивает свою правоту и тратит себя не жалея сил на изменения этого мира.

Вход в треугольник

Каждый начинает свой круг по треугольнику по-своему. Эти сценарии состоят из определенного набора убеждений, через которые мы и видим мир.

История Спасателя. Спасатели считают, что их потребности не имеют значения. Это означает, что только так они считают себя вправе сблизиться с другими, и их потребности удовлетворяются через заднюю дверь. Их стартовые ворота: “Если я забочусь о других, достаточно хорошо и достаточно долго, то и мои потребности будут удовлетворены другими. Это единственный способ быть любимым”. К сожалению, Жертвы, о которых заботятся Спасатели, не имеют понятия о том, как позаботиться о Спасателях.

История Жертвы. Вина и стыд являются движущей силой для сохранения Треугольника. Чувство вины часто используется Жертвой в попытке манипулировать своим Спасателем: “Если вы не сделаете этого, то кто же?” Жертвы полагают, что беспомощны от рождения, поэтому они проводят жизнь, ища для себя Спасателя. Однако при этом они злы на своих спасителей, потому что им приходится смотреть на них снизу вверх.

История Преследователя. Преследователи считают, что мир опасен, и используют страх и



запугивание как инструменты для возвращения других на их место. Они не видят, что их методы для обеспечения “безопасности” в итоге доказывают им, что жизнь действительно так опасна, как они верят. Их история говорит, что они — ни в чем не повинные жертвы в опасном мире, где другие будут всегда делать им больно. Выживают наиболее приспособленные, и их единственный шанс — ударить первым. Эта история держит их в состоянии постоянной обороны.

Что же дают человеку эти роли?

Основное занятие **преследователя** - нападение, скандал. Скандал дает сильные эмоции, насыщает жизнь событиями и позволяет сбросить накопившееся за день напряжение. Кроме того, он чувствует свою важность, доказав, что во всем виноваты все остальные, а он такой хороший. **Это дает осознание собственного превосходства.**

Жертва получает свое в виде самоунижения и самобичевания. Поскольку ее обида, как правило, поддерживается моралью общества - всегда находятся люди, жалеющие ее, сострадающие, и даже желающие ей помочь.

Спасатель, наверное, получает самое тонкое и извращенное удовольствие – он возвышается над кем-либо при помощи ощущения своей важности и нужности, решающей роли в жизни другого человека. Его жизнь наполнена смыслом - он живет ради кого-то.

Жертва - страдает.

Спасатель - спасает и приходит на помощь и выручку.

Преследователь - наказывает, преследует, учит (проучивает).

Чувства, которые испытывают участники событий:

Жертва:

- ✓ Чувство беспомощности,
- ✓ беспросветности,
- ✓ принуждения и причинения,
- ✓ безвыходности,
- ✓ бессилия,
- ✓ никчёмности,
- ✓ никому не нужности,
- ✓ собственной неправильности,
- ✓ запутанности,
- ✓ неясности,
- ✓ растерянности,
- ✓ частой неправоты,
- ✓ собственной слабости и немощности в ситуации,
- ✓ обиды,
- ✓ страха,
- ✓ жалость к себе.



Спасатель:

- ✓ Чувство жалости,
- ✓ желания помочь,
- ✓ собственного превосходства над жертвой (над тем, кому хочет помочь),
- ✓ большую компетентность, большую силу, ум, большой доступ к ресурсам, "он больше знает про то, как нужно действовать",
- ✓ снисхождения к тому, кому хочет помочь,
- ✓ чувство приятного всеислия и всемогущества по отношению к конкретной ситуации,
- ✓ уверенность, что может помочь,

- ✓ убеждённость, что он знает (или как минимум, может узнать), как именно это можно сделать,
- ✓ невозможность отказать (неудобно отказать в помощи, или бросить человека без помощи),
- ✓ сострадание, острое щемящее чувство сопереживания (обратите внимание, это очень важный пункт: Спасатель ассоциируется с Жертвой! А значит, никак и никогда не сможет ей истинно помочь!),
- ✓ ответственность ЗА другого.

Преследователь (агрессор):

- ✓ Чувство собственной правоты,
- ✓ благородного возмущения и праведного гнева,
- ✓ желание наказать нарушителя,
- ✓ желание восстановить справедливость,
- ✓ оскорблённое самолюбие,
- ✓ убеждённость, что только он знает, как правильно,
- ✓ раздражение на жертву и тем более на спасителей, которых воспринимает, как мешающий фактор (спасители ошибаются, ведь только он знает, как нужно прямо сейчас поступить!),
- ✓ азарт охоты, азарт погони.

Если вы оказались в этом "магическом" треугольнике, то знайте, что Вам придётся побывать во всех "углах" этого треугольника, и перепробовать все его Роли.

События в треугольнике могут происходить сколь угодно долго - вне зависимости от сознательных желаний их участников.

Жена алкоголика не желает страдать, алкоголик не желает быть алкоголиком, а врач не желает обманывать семью алкоголика. Но всё определяется результатом.

Пока хоть кто-нибудь не выскочит из этого проклятого треугольника, игра может продолжаться сколь угодно долго.

Всё бы ничего, но Треугольник-то магический, и Жертве совершенно не нужно избавление от Преследователя, а Спасителю - не нужно, чтобы Жертва прекратила быть жертвой. Иначе он ей будет не нужен. Какой же Спасатель без жертвы? Жертва "излечится", "избавится", кого же спасти то?

Получается, что и Спасатель, и Жертва заинтересованы (неосознанно, конечно) в том, чтобы фактически всё оставалось по-прежнему.

Жертва должна страдать, а Спасатель должен помогать.

Спасатель   Жертва 

Все довольны:

Жертва получает свою долю внимания и заботы, а Спасатель - горд тем, какую роль он играет в жизни Жертвы.

Жертва платит Спасителю признанием его заслуг и роли, а Спасатель платит за это Жертве вниманием, временем, энергией, чувствами и т.д.

Ну и что? - спросите вы. Все же довольны!

Как бы не так!

На этом треугольник не останавливается. Жертве становится мало того, что она получает. Она начинает всё больше и больше требовать и оттягивать внимания и энергии Спасателя. Спасатель старается (на сознательном уровне), но у него ничего не получается. Конечно, он же на бессознательном уровне не заинтересован помочь ОКОНЧАТЕЛЬНО, он же не дурак, лишиться такого вкусного процесса!

У него не получается, его состояние и самооценка (самоуважение) снижаются, ему становится плохо, а Жертва продолжает ждать и требовать внимания и помощи.

Постепенно и незаметно Спасатель становится Жертвой, а бывшая Жертва становится Преследователем для своего бывшего Спасателя. И чем больше Спасатель вкладывал в того, кого он спасал, тем, по большому счёту, он становится больше ей должен. Ожидания растут, и он ОБЯЗАН их реализовывать.



Бывшая жертва всё больше недовольна "не оправдавшим её ожиданий" Спасателем. Она всё больше и больше путает, кто же на самом деле является Преследователем. Для неё уже бывший Спасатель виноват в её бедах. Как-то незаметно происходит переход, и уже почти осознанно она недовольна бывшим благодетелем, и уже его обвиняет чуть ли не больше, чем того (то), кого раньше считала своим Преследователем.



Бывший спасатель становится для бывшей Жертвы обманщиком и новым Преследователем, а бывшая Жертва устраивает настоящую охоту за бывшим Спасателем.

Но это ещё не всё.

Бывший кумир повержен и ниспровергнут.

Жертва ищет новых Спасателей, ведь у неё количество Преследователей возросло - бывший Спасатель не оправдал ожиданий, по большому счёту, обманул её, и должен быть наказан.

Бывший же Спасатель, являясь уже Жертвой своей бывшей Жертвы, измотанный в попытках (нет, не помочь, его сейчас волнует лишь одно - суметь спастись от "жертвы") - начинает (уже как истинная жертва) искать других спасателей - и для себя, и для своей бывшей Жертвы. Кстати говоря, это могут быть разные Спасатели - для бывшего спасателя и бывшей жертвы.

Круг расширяется. Почему треугольник и называется магическим, что:

1. Каждый участник бывает во всех его углах (играет все положенные в треугольнике роли);
2. Треугольник устроен так, что вовлекает всё новых и новых членов оргии.

Бывший Спасатель, использованный, выбрасывается, он истощён, и уже не может быть полезен Жертве, и Жертва пускается в поиски и в погоню за новыми Спасателями (будущими её жертвами).

С точки зрения Преследователя тут тоже интересные штуки.

Преследователь (настоящий преследователь, тот, кто и считает себя агрессором, преследователем) как правило, не знает о том, что Жертва на самом деле не жертва. Что она не на самом деле беззащитна, просто ей нужна данная роль.

Жертва же очень быстро находит Спасателей, которые "внезапно" появляются на пути "Преследователя", и тот очень быстро становится уже их Жертвой, а Спасатели превращаются в Преследователей бывшего Преследователя.

Это великолепно описал Эрик Берн на примере сказки про Красную Шапочку.

Шапочка - "Жертва", волк - "Преследователь (агрессор)", охотники - "Спасатели".

Но сказка заканчивается вспоротым брюхом волка.

Алкоголик - жертва Алкоголя. Его жена - Спасатель.

С другой стороны Алкоголик - Преследователь для жены, и она ищет спасателя - нарколога или психотерапевта.

С третьей стороны, для алкоголика жена - Преследователь, а его Спасателем от жены является алкоголь.

Врач быстро из Спасателя превращается в Жертву, так как обещал Спасти и жену и алкоголика, и даже брал за это деньги, а жена алкоголика становится его Преследователем.

Причина того, что человек вовлекается в драматический треугольник – отказ увидеть все три позиции в себе самом.



Отказ признать, собственную слабость и щедрую доброту для Преследователя.

Отказ принять свою силу, потребность во власти и умение заботиться о себе и других и отстаивать свои интересы для Жертвы.

Отказ принять свою потребность во внимании, защите своих интересов и осознании как своей собственной слабости, так и своей агрессии для Спасателя.

Проще говоря, Жертва – не видит как она проявляется как Преследователь и Спасатель, Спасатель не видит, что ведет себя как Жертва и Преследователь, а Преследователь игнорирует, что выполняет и функции Жертвы и Спасателя.

И пока человек не осознает все три разрозненные, противоречивые части в себе, не объединяет их в целостность – обычный живой человек, он мотается по вершинам и углам драматического треугольника, отдавшись его динамике, и болезненно наслаждаясь силой продуцируемых процессом чувств и эмоций.

Где же выход?

Вспоминается анекдот:

«Что нужно сделать в первую очередь, если Вы обнаружили себя в яме?»

Ответ: «Перестать копать!»

Треугольник Карпмана в разрезе жизненной позиции человека.

ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ ЧЕЛОВЕКА

ТЫ - ХОРОШИЙ

Я - ПЛОХОЙ	<p>Я - ПЛОХОЙ, ТЫ - ХОРОШИЙ (- +) ПРОИГРАВШИЙ - ПОБЕДИТЕЛЬ я обесцениваю себя, я склонен к сверхадаптации, я склонен к избеганию, я боюсь властных фигур, я чувствую себя неадекватным НЕАДЕКВАТНОСТЬ позиция людей, чувствующих свое бессилие, когда они сравнивают себя с другими людьми, позиция ведет к отдалению от людей, к депрессии Позиция: Моя жизнь немного стоит...</p>	<p>Я - ХОРОШИЙ, ТЫ - ХОРОШИЙ (+ +) ПОБЕДИТЕЛЬ - ПОБЕДИТЕЛЬ я горжусь собой, я проявляю уважение к себе и другим, я сдерживаю обещания, я не скрываю своих чувств, я считаю себя и других хорошими людьми УВАЖЕНИЕ психологически здоровая позиция, конструктивные решения проблем, ожидания адекватны. Позиция: Жизнь стоит того, чтобы жить!</p>	Я - ХОРОШИЙ
	<p>Я - ПЛОХОЙ, ТЫ - ПЛОХОЙ (- -) ПРОИГРАВШИЙ - ПРОИГРАВШИЙ я не такой как все, я не уважаю ни себя, ни вас, я обвиняю окружающих, я не выполняю обещания БЕЗНАДЕЖНОСТЬ позиция тех людей, кто теряет интерес к жизни, кто в крайних случаях совершает самоубийство или убийство, обвиняя себя или окружающих во всех грехах Позиция: Жизнь вообще ничего не стоит</p>	<p>Я - ХОРОШИЙ, ТЫ - ПЛОХОЙ (+ -) ПОБЕДИТЕЛЬ - ПРОИГРАВШИЙ я никому не доверяю, я одинок, мне вечно приходится контролировать других, я все должен делать сам, я доминирую над другими АГРЕССИЯ позиция обманутых и преследуемых, поэтому они обманывают и преследуют других людей, они упрекают людей в своих ошибках Позиция: Ваша жизнь немного стоит.</p>	
		ТЫ - ПЛОХОЙ	

Жизненная позиция формируется в раннем детстве и сохраняется на протяжении всей жизни. До тех самых пор, пока Вы с полной ответственностью и решимостью, осознаете и начнете менять ее с закрытой на открытую.

Связь жизненной позиции человека с треугольником Карпмана очевидна и является важной составляющей анализа его Жизненного Сценария.

Какую позицию из 4-х Вы чаще всего занимаете?

Я - хороший, Ты - плохой

Я - хороший, Ты – хороший (выход за пределы треугольника Карпмана)

Я - плохой, Ты - плохой

Я - плохой, Ты - хороший

Терминология жизненной позиции:

«Я» — это Ваше отношение к себе.

«Ты» — это Ваше отношение ко всему миру и к другим людям, Вашим партнерам по жизни.

«Хороший» — это значит достойный уважения и любви со стороны «Ты», и ресурсный (способный сам), ответственный, уверенный и любящий себя со стороны «Я».

«Плохой» — недостойный уважения и любви, слабый со стороны «Ты» и неспособный, жалкий, безответственный, неуверенный со стороны «Я».

То есть «хорошесть» и «плоховость» себя и мира, мы рассматриваем с точки зрения избытия/дефицита поглаживаний и ресурсов.

4 позиции относительно «хорошесть» «Я» и «Ты»:

1. Позиция избытия, доступности ресурсов этого мира, достижимости любой цели (Ты - хороший ко всему Миру). Типичное высказывание: «Мир полон возможностей, стоит только обратиться к нему за помощью».

2. Позиция любви, уважение и веры в способности другого человека самостоятельно решать жизненные задачи (Ты - хороший к партнеру по общению). Типичное высказывание: «Ты способен справиться с этой задачей. Я в тебя верю — у тебя все получится. Я тебя люблю».

3. Позиция любви и уважения от мира (Я - хороший относительно мира). Типичное высказывание: «Я достоин любви, заботы и уважения от других. Я могу получить много поддержки от других людей, если попрошу».

4. Позиция ответственности и уверенности в своих силах, любви к себе (Я — хороший относительно себя самого). Типичное высказывание: «Я люблю себя и способен позаботиться о себе. Я уверен в собственных силах».

Предлагаем самостоятельно разобраться в 4-х позициях относительно «плоховости» «Я» и «Ты», по аналогии. Наверняка Вы обратили внимание, что в данном случае мы выступаем с позиции по отношению к Вам, «Ты - хороший». Мы верим в Вашу способность разобраться в этом вопросе.

И все эти жизненные позиции являются закрытыми.

Это роли неудачного жизненного сценария, поскольку участники треугольника НЕ-счастья превознося свои возможности (Спасатель, Преследователь) кидаются спасать или преследовать, тем самым обесценивая ресурсы и не веря в силы другого (Жертва).

Или наоборот, не верят, что они достойны поглаживаний и любви (Жертва) либо требуют скрыто (Спасатель) или явно (Преследователь) этой любви к собственной персоне.

Люди, существующие в треугольнике НЕ-счастья страдают от отсутствия любви и борются за внимание и признание других.

Роли треугольника НЕ-счастья:

Жертва. Вступает в отношения с 2-х позиций и в обеих начинает с «Я-плохой». «Я-плохой, Ты-хороший» и «Я-плохой, Ты-плохой».

«Я-плохой» — это значит Я не способен справиться со своей жизнью, я беспомощен — запрос к Спасателю.

«Я-плохой» — это значит Я не достоин любви и уважения, я вызываю желание «ударить себя» запрос к Преследователю.



Спасатель. Вступает в отношения с позиции превосходства. «Я-хороший, ТЫ-плохой».

«ТЫ-плохой» — это значит ТЫ не способен, ТЫ не справляешься с задачами, ТЫ нуждаешься в моей помощи, ТЫ беспомощный посыл к ЖЕРТВЕ.

Преследователь. Вступает в отношения с позиции агрессии. «Я-хороший, ТЫ-плохой».

«ТЫ-плохой» — это значит, что ТЫ не достоин любви и уважения, тебя нужно игнорировать, преследовать и обвинять.

С какой вершины треугольника НЕ-счастья Вы чаще всего вступаете в отношения?

Как не попасть в треугольник

Для того, чтобы не попадать в треугольник Кармана человек должен относиться к себе и окружающим людям с позиции Я – хороший Ты – хороший (Я горжусь собой, я проявляю уважение к себе и другим, я сдерживаю обещания, я не скрываю своих чувств, я считаю себя и других хорошими людьми). Такие люди наслаждаются жизнью, верят в себя, и уважают способности других.

Любой человек сам или с помощью психолога вполне может выйти из негативных ролей треугольника Кармана. Нужно лишь честно разобраться в себе и захотеть измениться. Иногда это бывает не так просто, но все же возможно.

Единственный способ выйти из этого треугольника — перестать играть роли. Найти свое место вне треугольника, в другой позиции — взрослого, ответственного, не контролирующего других человека. Это очень сложная задача, особенно для тех, кто так жил всегда в своей родительской семье и не может представить других взаимоотношений — зрелых, учитывающих границы другой личности, возможности идти своим путем, делать свои ошибки. Иногда без помощи специалиста очень трудно это сделать. Тут важна работа над самооценкой, принятие себя, своей неидеальности, понимание важности развития как личности себя и других. Очень непросто быть свободным в современном мире. Мы зависим от многих вещей, многих людей. Хорошо это или плохо? Каждый ответ ищет для себя сам.

Если вы чувствуете, что отношения не дают вам дышать, двигаться вперед, что вы забыли о себе, делаете не то, что хотите сами, задумайтесь. А может, вы живете в таком треугольнике и пришло время что-то менять?

Итак, для выхода из треугольника нужно **взять на себя ответственность за свою жизнь и свои чувства** (именно «виновность» другого и ответственность на ком-то другом – суть существования треугольника), **перестать играть свою "текущую" роль**, без перехода в две другие. Создать новую, необычную роль. Разорвать, изменить "шаблон". Например:

*Жертве стать Учеником,
Агрессору – Учителем
Спасателю – Наблюдателем.*

Чтобы не стать Спасателем, оказывать услуги можно, только если:

1. тебя об этом попросят;
2. ты сначала сделал свои дела.

Кроме того:

- **нельзя давать категоричных советов** («делай, как я сказал!»);
- **нельзя делать за человека то, что он должен сделать самостоятельно.**

А что же тогда можно? Есть ли способы, чтобы безопасно помочь (советом или делом) близким людям? Есть. В их основе — грамотное распределение ответственности, где каждый отвечает только за то, что реально находится под его контролем. Итак, что можно сделать?

- Перед любой совместной деятельностью бывает полезно обговорить (или даже прописать): кто, за что и как отвечает.
- Если всё же даете совет, добавляйте: «Это лишь моя точка зрения, а решать тебе».
- Право на ошибку: «Я, конечно, могу ошибаться...». После этого можно, в принципе, дать любой (даже самый бредовый) совет.
- Отсутствие гарантий: «Постараюсь». «Сделаю всё, что смогу, но ничего не обещаю». «Если будет время». И так далее. В этом случае человек имеет вас в виду, но продолжает и сам искать решение.

Быть Преследователем в треугольнике судьбы, унижать, строить планы мести тоже дело неблагодарное, ведь как написано в одном стихотворении: «Зло, излучённое тобой, к тебе вернется непременно».

Для того чтобы выйти из треугольника Карпмана, надо прежде всего осознать факт его существования и свою роль в нем. Это не просто. Преследователь часто даже не знает, что он Преследователь (иначе не был бы им). Другие участники способны понять свою роль, но свято уверены в том, что это не они водят треугольник, их просто втянули в свою игру другие люди. Но так или иначе, если вы долгое время находитесь в треугольнике судьбы, значит заинтересованы в нем, и вы время от времени исполняете все три роли, а потому, может быть, перечисленные ниже рекомендации окажутся вам полезны.

Преследователь

Если вы осознали, что оказались в роли преследователя, начните изучать свою самооценку. Почему вам необходимо чувствовать свое превосходство? Возможно, причины кроются в семейных отношениях. В этом случае, будет полезным пройти курс психотерапии. Подумайте, почему вам нужно делать кого-то виноватым в своих неудачах? Может быть, еще не поздно сделать что-то в жизни, что позволит гордиться собой? Тогда исчезнет необходимость вымещать свою нереализованность на ком-то другом?

Советы:

- 1) Прежде чем предъявлять претензии, что-то требовать, критиковать, винить и стыдить других людей, хорошо подумайте, действительно ли вам нужен результат, или вы просто хотите сорвать злость.
- 2) Примите идею того, что вы несовершенны и можете ошибаться.
- 3) Прекратите обвинять в своих проблемах других людей.
- 4) Прекратите считать, что другие обязаны соответствовать вашим представлениям о том, что правильно.

- 5) Найдите альтернативные способы самоутверждения.
- 6) Если хотите чего-то добиться от другого человека, попытайтесь подтолкнуть его в нужном направлении без физического и эмоционального насилия.

Спасатель

Если вы поняли, что оказались в роли спасателя, то самым отрезвляющим для вас будет осознание отсутствия какого-либо положительного результата в жизни того, кого вы решили спасти. Вы раз за разом выслушиваете жертву, а все ваши советы по реальному изменению ситуации не принимаются. Такое осознание способно показать спасателю иллюзорности своей роли. Нужна ли она вам теперь?

Советы:

- 1) Не навязывайте услуги и не давайте советы, о которых вас не просят.
- 2) Прекратите считать, что лучше знаете, как другим жить.
- 3) Не обещайте то, чего не можете выполнить.
- 4) Не рассчитывайте на благодарность – все, что вы делаете, вы делаете, потому что сами этого хотите.
- 5) Если все же рассчитываете на ответные услуги, оговаривайте свои условия заранее.
- 6) Найдите альтернативные способы самоутверждения.
- 7) Если испытываете острое желание кого-то спасти, делайте это, но будьте честны перед собой – действительно ли ваша помощь необходима и эффективна?

Специфика выхода из роли Спасателя в следующем:

- держать четкие собственные границы, разделяя на свои и не свои вопросы.
- ничего не делать вместо Жертвы.
- не давать советы, а давать информацию. Рассказывать, но не советовать. Не давать готовых решений, потому как они всё равно не помогут, ведь Жертве не выгодно выходить из своей роли.
- разобраться с собственной самооценкой и самоощущением и тем, что заставляет гордо расправить плечи при словах «Мне можете помочь только Вы!»
- занять позицию Наблюдателя, вместо Спасателя и быть готовым оказать поддержку, но только в тот момент, когда Жертва сама начнет движение к выходу из своей ситуации. Потому как *Лежащему человеку можно помочь лишь лежать, встающему – встать.*

Жертва

Если Вы осознали, что попали в роль жертвы. Здесь очень важно понимать, что многие ваши поступки не случайны, а продиктованы желанием снять ответственность за некоторые сферы своей жизни и насладиться яркими эмоциями, которые приносит сама негативная ситуация. Несмотря на то, что эмоции негативные, они также могут быть желаемыми, чтобы скрасить жизнь.

Признайтесь себе в этих чувствах и дайте честный ответ на вопрос, за что вам так трудно нести ответственность, что именно вы хотите переложить на плечи преследователя. Это очень серьезный вопрос. Трудно ли вам нести ответственность за отношения, или за какие-то свои проявления? Тема ответственности достаточно серьезная и подразумевает определенную личностную зрелость. Так или иначе, каждый из нас всю жизнь учится брать ответственность за какие-то сферы жизни.

Поймите, что перекладывание ответственности – это полностью тупиковый путь. На этом пути не разрешится ни одна проблема. Вдобавок к этому, ответственность, которую перекладывают на преследователя, не принимается им на самом деле, создается лишь иллюзия, что он за что-то отвечает.

Теперь, после такого честного анализа своей мотивации, нужно просто начинать брать понемногу ответственность за те сферы жизни, в которых вы перекладывали ее на преследователя. Неудачи в карьере? Нужно постепенно искать пути реализации в выбранной деятельности. Не нравится что-то в себе? Узнайте о путях исправления этого проявления.

Советы:

- 1) Вместо того, чтобы жаловаться на людей, испортивших вам жизнь, попытайтесь найти способ свою жизнь улучшить.

- 2) Прекратите считать, что другие люди обязаны решать ваши проблемы.
- 3) Не перекладывайте на других ответственность за свои действия. Всё, что вы делаете, это ваш собственный выбор, если, конечно, на вас не направлено дуло пистолета.
- 4) Не рассчитывайте на безвозмездные услуги. Если вам предлагают помощь, заранее выясните, чего от вас ожидают взамен.
- 5) Не оправдывайтесь, просто делайте так, как считаете нужным.
- 6) Если вам сочувствуют, соглашаются помогать и обсуждать с вами ваши проблемы, постарайтесь извлечь из этого что-то действительно полезное для себя, вместо того чтобы просто натравливать вашего Спасателя на Преследователя.

Эффективное мышление несовместимо с треугольниками Карпмана. Почему? Потому что нет эффективного решения проблем, никто не хочет нести ответственность за свою судьбу. В треугольниках Карпмана люди задаются вопросом: «**ПОЧЕМУ** это произошло?» а не «**КАК** эту проблему решить?». Потому что энергия людей растрачивается на пустое, а не на важное.

Для того, чтобы выйти из треугольника нужно следующее:

- *осознавать и выявлять треугольники во всех сферах жизни;*
- *умение говорить: «Нет» и мне «по барабану» что ты подумаешь обо мне».* Знаю одного человека, который, не зная о треугольниках Карпмана, говорил такую мудрую фразу: «Я тебя услышал, подумал и говорю: нет!». Замечательно и не обидно собеседнику!;
- *умение брать ответственность за свою жизнь на себя.* Если вам нравится играть какую-то роль, например, роль Жертвы, то стоит подумать: «А как еще я могу получить это удовольствие — чтобы меня пожалели, не втягивая других людей в свою игру?»;
- *умение требовать от других быть ответственным.* Если к вам обратилась Жертва за спасением, лучше не давать ей советы, а подбодрить позитивной энергетикой: «Ты же такой умный, ты сам можешь решить эту проблему!»;
- *осознавать внутренние намерения человека, который втягивает в треугольник и использовать это для выхода из треугольника.* Зачастую причина детской истерики из-за нежелания мыть посуду, в том, что ребенку не хватает вашего внимания: «Я поиграю с тобой сразу после того, как ты помоешь посуду».
- *умение держать Свою Цель, а не работать на чужие;*
- *А еще прекрасный способ выйти из треугольника: перестать физически общаться с его игроками, разорвать отношения.*

Кстати, **хороший психолог никогда не будет Спасать своего пациента и брать чужую ответственность.** Хороший психолог сделает так, чтобы человек смог выйти из треугольника и взять ответственность на себя.

Хороший психолог будет помогать пришедшей на прием Жертве наводящими вопросами: «А ты сам как думаешь?» Чтобы Жертва сама поняла как ей выйти из проблемной ситуации.

В личных отношениях «жертва-спасатель» действовать нужно тонко. С одной стороны спасатель должен помочь, а с другой — вернуть ответственность жертве.

Варианты поведения:

1) Позитивная энергетика — спасатель взбадривает жертву: «Слушай, чего ты раскис, давай, ты же умный, ты же решение найдешь. Думай, ты же гений. У тебя всё получится!» Спасатель заводит эмоционально и помогает не советом, а позитивной энергетикой. Помог — подзарядил, а значит, жертва сама нашла позитивное решение, выход из ситуации, сама взяла на себя ответственность за это решение и благодарна спасателю за эмоциональную поддержку.

2) Спасатель может предложить жертве 10 вариантов решения проблемы: «Можно сделать так, так, так. Но ты сам решаешь, какой вариант тебе лучше подходит». Спасатель помогает, но не берет ответственность на себя. Не говорит: «Я гарантирую, что тебе это поможет». Он помогает, и при этом возвращает ответственность. Так же можно дать совет от

третьего лица: «Я вот слышал, что один психолог посоветовал одному моему знакомому и ему это помогло, и ты можешь попробовать, может и тебе поможет, я не знаю как лучше, тебе решать».

3) Спасатель должен задавать жертве вопросы: «А сам как думаешь? А какие есть мысли? А как бы тебе самому хотелось бы решить эту ситуацию?». И тогда с помощью вопросов спасатель наводит человека на мысль, что же можно сделать. Заставляет принять решение самостоятельно, как выйти из треугольника Карпмана.

4) Спасатель может мягко отказать – перевести стрелки: «Проблема сложная. Здесь лучше обратиться к профессиональному психологу». Подсказывает, к кому стоит обратиться – жертва туда и обращается.

5) Спасатель может взять паузу. Пример: подходит на вечеринке кто-то к спасателю: «Помоги, срочно, посоветуй». Спасатель может сказать: «Сейчас мы отдыхаем. Вы можете подойти ко мне завтра в мой кабинет, и мы тогда сможем пообщаться в более спокойной обстановке». В этой эмоциональной «горячке» человеку лучше ничего не советовать.

Выход из треугольника судьбы сложен и долог. На пути того, кто идет по пути развития, и собственные привычки, и устоявшиеся модели поведения окружающих, которые стремятся сохранить статус-кво. Иногда даже бывает проще совсем разорвать деструктивные отношения – если это возможно. Главное, не повторить прежний сценарий на новом месте и с новыми участниками.

Чем же надо заниматься, чтобы не играть все эти драматические роли? С собой. Своим духовным, интеллектуальным и физическим развитием. Найдите себе любимое дело и станьте в нём профессионалом экстрем-класса. Ваши близкие от этого только выиграют.

Мир полон возможностей, стоит только обратиться к нему за помощью.

Как выйти из треугольника?

1. Увидеть, как вы играете каждую из ролей.
2. Начать вести себя ИНАЧЕ (искренне как ребенок, разумно – как взрослый, мудро и со смирением – как хорошие Отец и Мать).
3. Научиться быть счастливым человеком, в отношениях устанавливать комфортную дистанцию, с близкими людьми – жить в поле интимности, близости, любить и уважать.
4. Конкретные техники выхода:
 - ощутить свое тело, улыбнуться, расправить плечи и глубоко вздохнуть;
 - посмеяться над собой и ситуацией, по-доброму;
 - проанализировать «какую выгоду я получаю от своего отыгрывания роли» и найти рационально более адекватный способ получения нужного;
5. Если минимума информации, изложенного здесь – мало, то как насчет – серьезно заняться своей жизнью, и получить консультации психолога? Либо исследовать тему более подробно - самостоятельно.

Техника выхода за пределы треугольника

Контекст

Подумайте о взаимоотношениях, которые вас не устраивают. Это могут быть даже просто некие внутренние противоречия или внутренние представления о противоречиях.

Ваша Роль

Определите, какую роль вы чаще всего играете в этой ситуации. Возможно, вы постоянно пытаетесь играть роль Жертвы, или постоянно вращаетесь в треугольнике – тогда просто попробуйте определить, кем вы бываете чаще всего.

Какие чувства и убеждения наиболее характерны для вас в этой ситуации? Составьте их список.

Выйти за пределы

А теперь выйдите за пределы треугольника и попробуйте найти место, чувства и убеждения, в котором, по вашему мнению, наиболее подходящие для этих ранее проблемных взаимоотношений.

Это можно сделать вполне физически – мысленно обозначьте область на полу, которая для вас является треугольником. Попробуйте там вспомнить все основные чувства и переживания, соответствующие вашим отношениям. А потом просто физически шагните за его пределы и походите по комнате, в поисках более подходящего места.

Переход

Отойдите в сторону и сравните ваши чувства в первом и втором случае. Определите, что вам нравится больше. Примите решение выйти за пределы треугольника (если хотите).

Проверка результата и привязка к будущему.

Подумайте, а как повлияет это изменение на вас и вашу жизнь. Не повредит ли это вам.

Как выйти из ролей Драматического треугольника? Как стать счастливым?». Наш ответ прост: «Переходите в Треугольник Счастья!»

Треугольник Счастья



В эволюции Счастья есть несколько стадий. Первая вершина основания треугольника Счастья — «Вера в Тебя» — это когда кто-то верит в Вас и поддерживает во всех значимых моментах жизни. Вторая вершина — «Вера в Другого» — это когда Вы верите в кого-то, кто с Вами рядом. И Вершина треугольника Счастья — «Вера в Себя» — это когда Вы верите в собственные силы. Таким образом, для того чтобы обрести полноценное Счастье, необходимо, чтобы в

Вашей жизни присутствовали все три вершины-компоненты Треугольника Счастья.

3 вершины Треугольника Счастья:

Вера в Себя. Это система внутренней самоподдержки. Это Вера в собственные силы.

Я люблю себя и способен позаботиться о себе. Я уверен в собственных силах.

Помните аффирмацию «Я — хороший»? Это работа над «образом Я»? Если во внутреннем зеркале «Я» Вы видите Негативное отражение, Вам никогда НЕ обрести истинное счастье и наслаждение жизнью. Вы можете выполнить упражнение «Раскапывание и удаление Вашего Негативного

Отражения», под руководством профессионального психолога. Есть достаточно упражнений и практик по работе над «Верой в Себя», однако многим из нас требуется помощь в работе над собой. Вы можете также опереться в этой работе и на *Билль о правах на уверенность в себе* <http://sdelajsebya.ru/bill-o-pravax-uverennost/>, который гласит: «Право отстаивать свое мнение – основа для здорового проявления личности в любых человеческих отношениях. Первый шаг обретения уверенности в себе – это осознание того, что никто не сможет управлять вашими эмоциями, если вы не допустите этого. ГЛАВНОЕ ПРАВО: **Человек имеет право быть последним судьей над самим собой и своими поступками.** Это право не позволит никому манипулировать вами. Остальные права лишь конкретизация этого главного права.»

Вера в Другого. Мы уже говорили о том, что лучший способ выйти из роли Спасителя — это безусловно верить в потенциал человека и достаточность его ресурсов для самостоятельной жизни. Вера в другого — это еще и вера во Вселенские законы счастья. Гораздо меньше, чем при критике и делании-за-другого, требуют сил простые слова поддержки: «Я верю в твои силы. Ты справишься. У тебя все получится! Я верю в Тебя.», Вы согласны? Помните что то, чему Вы уделяете внимание, получает энергию и проявляется во Вселенной. Начинать прямо сейчас говорить эти простые слова поддержки: «Ты — хороший! Ты — способный!» Ваши близким и знакомым! Маме, брату, жене, мужу, детям, родителям, сослуживцам, начальнику, друзьям. Это просто волшебно! Просто и волшебно!

Ты способен справиться с этой задачей.
Я верю – у тебя все получится. Я тебя люблю.

Вера в Тебя. Очень многие люди живут в дефиците поглаживаний и поддержки. Они лишены самого важного и главного — веры окружающих в их способности и таланты. В чем причина такого положения дел? Самая главная — внимание! — люди сами НЕ просят поддержку, в которой очень нуждаются! Почему? Не умеют. Не считают вправе делать это. Хотят, чтобы другие сами догадались об их потребностях. Просьба о поддержке — это НЕ крик о помощи. Просьба о поддержке — это конкретный запрос другому человеку о том, в каких родах словах или действиях Вы нуждаетесь. Все просто. Такие простые слова: «Мама, скажи мне, что ты меня любишь», «Любимый, обними меня», «Дружище, просто скажи, что веришь в меня». Попробуйте. У Вас получится! Мы верим в Вас.



Наверняка, Вы уже догадались, что вершины Треугольника Счастья — это три вида психологической поддержки, которые может оказать и получить любой человек.

Люди, живущие в Треугольнике счастья наслаждаются жизнью, верят в себя, и уважают способности других.

Рекомендуемая литература:

1. Со статьей «**Треугольник Капмана (защита от манипуляций в общении)**» можно познакомиться по ссылке http://www.orator.biz/library/shipunov/treugolnik_karpmana/
2. Со статьей «**Треугольник Карпмана. Как выйти**» можно познакомиться по ссылке <http://happydiva.ru/lichnostnyj-rost/81-treugolnik-karpmana-kak-vyjti>
3. **Методическое пособие «Программа по работе с созависимостью»** можно скачать по ссылке <https://yadi.sk/i/d9zV9i36gSKEK>
4. Книгу **В.Москаленко "Зависимость: семейная болезнь"** можно скачать по ссылке http://royallib.com/get/doc/moskalenko_valentina/zavisimost_semeynaya_bolezn.zip

Книга посвящена психологии зависимости от психоактивных веществ (алкоголизм, наркомания) и созависимости. Созависимость—это психологическое состояние членов семьи больного. Трезво живущие родственники таких больных эмоционально вовлечены в эту болезнь. Родственники не только сами страдают, но и строят такие взаимоотношения в семье, которые препятствуют выздоровлению больного. Созависимостью страдают жены, матери, братья, сестры, взрослые дети и даже внуки больного алкоголизмом или наркоманией. Сами больные также характеризуются признаками созависимости до развития болезни либо после наступления трезвости. Созависимые родители не могут успешно выполнять свои родительские функции, страдают дети. Происходит повторение нежелательных событий в семье. Взрослые дети составляют группу высокого риска множественных проблем: развития зависимости, психосоматических заболеваний, тревожно-депрессивных состояний, часто они вступают в трудный брак. Описаны закономерности жизни таких семей (дисфункциональная семья). Созависимость излечима. Впервые в России предложена программа преодоления созависимости. Исцеление приводит к более гармоничным взаимоотношениям в семье, служит профилактикой возникновения зависимости у детей. Книга написана языком, доступным для родственников и друзей больных. В то же время книга может быть руководством для психологов, психотерапевтов, наркологов, психиатров, социальных работников в работе с больными и их семьями.



5. Книгу **Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. «Освобождение от созависимости»** можно скачать по ссылке



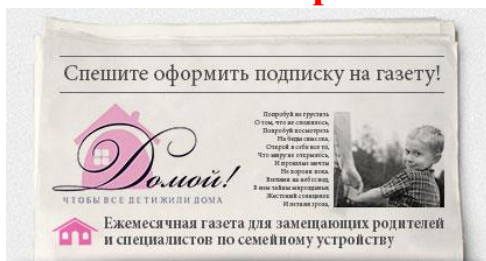
Традиционная медицинская модель считает невозможным окончательное излечение от созависимости. Авторы этой книги утверждают обратное — на основе собственного опыта и многолетней успешной работы с клиентами. Они раскрывают причины и механизмы действия созависимых отношений, описывают способы избавиться от них, а главное — вселяют надежду на выздоровление. Действенные методы, предлагаемые Берри и Дженей Уайнхолд, обогатят инструментарий практикующих психологов и

психотерапевтов и послужат эффективным средством самопомощи и взаимной помощи для их клиентов. Результатом этой нелегкой работы станут по-настоящему близкие и продуктивные отношения.

Видео по теме:

1. **«Треугольник Карпмана»** (28 мин 27 сек) Психолог Наталья Кучеренко рассматривают связи и зависимости в ситуациях с «жертвой», «спасателем» и «палачем» <https://www.youtube.com/watch?v=UtHGiyKZa60>
2. **«Треугольник Карпмана»** (25 мин 18 сек) Сергей Шипунов с темой "Треугольник Карпмана" в гостях на телеканале "Психология (Гордон)" в программе "Наука о душе» http://www.orator.biz/materials/video/treugolnik_karpmana/
3. **Треугольник судьбы С.Карпмана»** (8 мин 27 сек) Психотерапевт Сергей Валерьевич Левит рассказывает о драматическом треугольнике судьбы, в котором одни и те же участники меняются ролями, становясь то избавителем, то преследователем, то жертвой https://www.youtube.com/watch?v=0_4myUPwNM4
часть вторая - **«Как выйти из треугольника судьбы»** (4 мин 50 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=LKDykbKOBN4>
4. Семейные расстановки по Хеллингеру. **«Любовь к себе»** (1 час 27 мин 37 сек) Восстановление родственных связей. Брежнева Елена. Как полюбить себя. Решение конфликтов в семье и роду. Материнский и отцовский род. Открытие потока любви и силы <https://www.youtube.com/watch?v=8-wfjyZv8hI>
5. **Мастер-класс: драматический треугольник "Жертва-Спасатель-Преследователь"** (56 мин 32 сек) ведет Стивен Карпман, психотерапевт, автор драматического треугольника "Жертва-Спасатель-Преследователь, ученик Э. Берна. https://www.youtube.com/watch?v=UwUIvc6l_p4

2. Об организации подписки на газету «Домой!».



Обращаем внимание всех специалистов органов опеки и попечительства, детских интернатных учреждений, социально-педагогических учреждений, социально-психолого-педагогических служб учреждений образования, на необходимость **в кратчайший срок организовать подписку на газету «Домой!»**, первое в Республике Беларусь издание, которое является информационной площадкой для передачи опыта семейной заботы о детях,

утративших родные семьи, популяризации различных возможностей семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей.

Ввиду того, что срок подписки на второе полугодие 2015 года ограничен, следует в срок **до 15 июня 2015** проинформировать каждого приемного родителя, родителя-воспитателя, усыновителя, опекуна (попечителя), кандидата в замещающие родители, каждого учителя, воспитателя детского сада, а так же администрации детских интернатных учреждений, школ, детских садов, о возможности подписаться на газету «Домой!».

В этой связи рекомендуем провести собрания, внеочередные заседания клубов усыновителей, приемных родителей, усыновителей, кандидатов в замещающие родители, куда могут быть так же приглашены учителя, школьные психологи, воспитатели детских садов, где можно будет познакомить всех заинтересованных с выпусками газеты «Домой!» и информацией о ее подписке. Рекомендуем на таких заседаниях собрать электронные адреса специалистов и замещающих родителей и ежемесячно направлять каждому методическую рассылку для повышения уровня профессиональной компетенции.

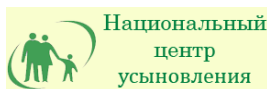
С целью информирования граждан о газете «Домой!» рекомендуем так же оформить информационные стенды, содержащие сведения о газете «Домой!». Более подробно о газете, включая анонс каждого номера газеты «Домой!», читайте по ссылкам <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3321> и <http://child.edu.by/main.aspx?guid=6413>.

Обращаем внимание, что во втором полугодии 2015 года стоимость подписки на газету «Домой!» изменилась:

Индекс	Газета «ДОМОЙ!»	Стоимость подписки на 2 полугодие 2015 года, руб.		
		1 месяц (в т.ч. с НДС)	3 месяца (в т.ч. с НДС)	6 месяцев (в т.ч. с НДС)
64207	Для индивидуальных подписчиков	13 700	41 100	82 200
642072	Для предприятий и организаций	14 049 (2 341)	42 147 (7 023)	84 294 (14 046)

Каждый подписчик получит актуальные, интересные, методические и публицистические материалы, которые позволят ему делать свою работу лучше, чувствовать себя членом профессионального сообщества.

Приглашаем к сотрудничеству в газете «Домой!»: присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей; будем рады разместить информацию о семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; задавайте вопросы в адрес мультидисциплинарной команды специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог); делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой, создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: 7651042@tut.by, gazetaDomoi@tut.by. Также будем рады, если Вы напишете нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в каком-либо из выпусков методической рассылки.



С уважением, Национальный центр усыновления

* Все выпуски методической рассылки размещены на сайте Национального центра усыновления в подразделе «Методическая рассылка» раздела «Методические материалы» (ссылка <http://child.edu.by/main.aspx?guid=3031>)