

# Треугольник Карпмана.

Это самая распространенная модель взаимоотношений между людьми. Впервые описал ее классик транзактного анализа Стивен Карпман в 1968 году. Люди манипулируют друг другом, зависят друг от друга и очень от этого устают. Счастья в таких отношениях крайне мало. Как и сил, чтобы изменить ситуацию. Но выход из этого есть.

О треугольнике Карпмана. Ведь, чтобы решить проблему, необходимо для начала ее осознать. В треугольнике могут крутиться и двое, и трое, и целые группы людей. Но ролей в нем всегда три: **жертва, контролер-диктатор, спаситель**. Участники треугольника периодически меняются ролями, но все они являются манипуляторами и здорово портят себе и близким жизнь.

## Жертва.

Для жертвы жизнь — это страдание. Все к ней несправедливо, она устает и не справляется. Ей то обидно, то страшно, то стыдно. Она завидует и ревнует. Ей не хватает ни сил, ни времени, ни желания сделать что-то для улучшения своей жизни. Она инертна. Она боится жизни и ждет от нее только плохого.

## Контролер-диктатор.

Он тоже смотрит на жизнь как на врага и источник проблем. Он напряжен, раздражен, зол и боится. Он не может забыть прошлые проблемы и постоянно пророчит новые беды в будущем. Он контролирует и критикует ближних, чувствует невыносимый груз ответственности и очень от этого устает. Его энергия на нуле.

## Спаситель.

Он испытывает жалость к жертве и злость к контролеру. Он считает себя на голову выше прочих и упивается осознанием своей миссии. Но на самом деле никого не спасает, потому что никто его об этом не просил. Его нужность — иллюзия, а цель его действий и советов — самоутверждение, а не реальная помощь.



### Как это работает.

Контролер-диктатор не дает покоя жертве, строит ее, заставляет и критикует. Жертва старается, мучается, устает и жалуется. Спаситель утешает, советует, подставляет уши и жилетку для слез. Участники периодически меняются ролями.

Такая мелодрама может длиться многие годы, люди могут даже не осознавать, что прочно застряли в треугольнике. Они могут думать, что на самом деле их устраивает такое положение вещей. Контролеру есть на кого изливать свой негатив, и, есть, кого винить в своих бедах, жертва получает сочувствие и избавляется от ответственности за свою жизнь, спаситель наслаждается ролью героя.

Все они зависят друг от друга, потому что источник своих проблем они видят в другом человеке.

И бесконечно пытаются изменить человека так, чтобы он служил их целям. Партнеры переключаются между ролями треугольника и то контролируют, то спасают друг друга. И такие отношения точно не про любовь. Про желание доминировать, жалость к себе, изматывающие претензии и не услышанные оправдания. Но не про любовь, не про поддержку, не про счастье.



### **Это затрагивает всех, кто рядом.**

Когда семья живет в треугольнике Карпмана, переключаясь между ролями, то и появившийся ребенок неизбежно будет затянута в этот треугольник. Скорее всего, его будут ограничивать в самостоятельности, возможности выбора, принятии решения. Не специально, просто люди, живущие в треугольнике, думают, что защищают таким образом своего ребенка. Такие родители часто играют на чувстве долга, стыда, вины, жалости.

### **Есть ли выход из треугольника?**

Необходимо осознать, что для исполнения собственных желаний человеку нужен только он сам. Нужно взять свою жизнь в свои руки и действовать без оглядки на кого-либо.

### **Как выйти из треугольника, если вы жертва.**

1. Перестаньте жаловаться на жизнь. Совсем. Потратьте это время на поиски возможностей улучшить положение вещей, которые вас не устраивают.
2. Запомните раз и навсегда: никто вам ничего не должен. Даже если обещали, если очень хотели, если сами предлагали. Обстоятельства постоянно меняются, как и человеческие желания. Вчера хотели вам что-то дать, сегодня уже не хотят. Перестаньте ждать спасения.
3. Все, что вы делаете это ваш выбор и ваша ответственность. И вы вправе сделать другой выбор, если этот вас не устраивает.
4. Не оправдывайтесь и не корите себя, если вам кажется, что вы не соответствуете чьим-то ожиданиям.

### **Как выйти из треугольника, если вы контролер.**

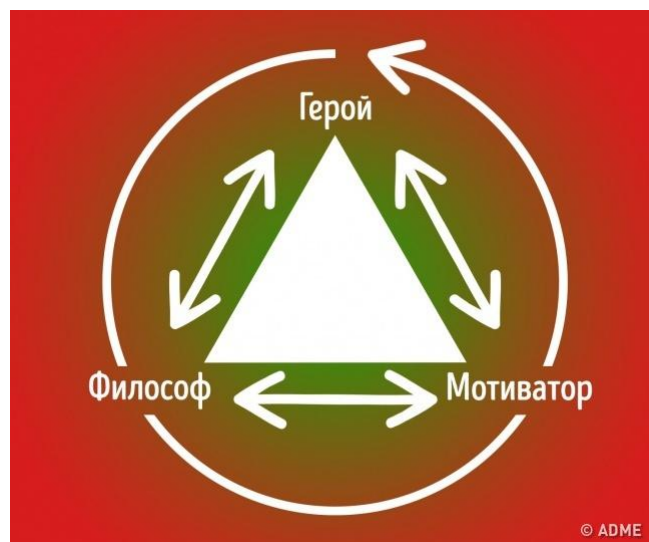
1. Прекратите обвинять в своих проблемах других людей и обстоятельства.
2. Никто не обязан соответствовать вашим представлениям о том, что правильно и неправильно. Люди разные, ситуации разные, если вам что-то не нравится, просто не имейте с этим дело.
3. Решайте разногласия мирным путем, без злобы и агрессии.
4. Перестаньте самоутверждаться за счет тех, кто слабее вас.

### **Как выйти из треугольника, если вы спаситель.**

1. Если у вас не просят помощи или совета, молчите.
2. Перестаньте думать, что вы лучше знаете, как надо жить, и что без ваших ценнейших рекомендаций мир рухнет.
3. Не давайте необдуманных обещаний.
4. Перестаньте ждать благодарности и похвалы. Вы же помогаете, потому что хотите помочь, а не за почести и награды, верно?
5. Перед тем как броситься «причинять добро», спросите себя честно: так ли необходимо и эффективно ваше вмешательство?
6. Прекратите самоутверждаться за счет тех, кто чуть более нескромен в своих жалобах на жизнь.



Во что можно превратить треугольник.



Если поставить себе цель выбраться из треугольника и шаг за шагом следовать к ней, изменения не заставят себя ждать. У вас появится больше времени и сил, станет легче дышать и интереснее жить. Напряжение в отношениях, скорее всего, ослабнет.

1. **Жертва** превращается в **героя**. Теперь вместо сетования на судьбу человек сражается с неудачами, но испытывает не изнеможение, а азарт. Решая проблемы, он не жалуется всем вокруг, а получает удовольствие от того, что в состоянии их решить.
2. **Контролер** трансформируется в **философа**. Наблюдая со стороны за действиями героя, он больше не критикует, не волнуется о результате. Он принимает любой результат. Он знает, что все в итоге идет к лучшему.
3. **Спаситель** становится **мотиватором**. Он провоцирует героя на подвиги, описывая блестящие перспективы. Он ищет возможности применения силы героя и подталкивает того на свершения. И это более здоровая и счастливая модель взаимоотношений между людьми.

#### Идеальная модель треугольника.



В этом треугольнике счастья и энергии еще больше.

1. **Герой** становится **победителем**. Он совершает подвиги не ради похвал, а ради творческого применения энергии. Ему не нужны лавры, он наслаждается самим процессом творчества, возможностью что-то менять к лучшему в этом мире.
2. **Философ** превращается в **созерцателя**. Он видит такие связи в мире, которые недоступны другим. Он осознает новые возможности и рождает идеи.
3. **Мотиватор** трансформируется в **стратега**. Он точно знает, как реализовать идеи созерцателя. Важно уметь адекватно оценить ситуацию. Видеть, когда вами пытаются манипулировать, и не скатываться в мыльную оперу изнуряющих отношений. Не играйте навязываемые вам роли, умейте встать и уйти, когда видите, что дело нечисто.

Вам знакомы сценарии треугольника Карпмана?

Осознание – это важный шаг к решению ситуации, но иногда просто не хватает ресурса для перемен. На выездных семинарах школа AromaMaster предлагает свои варианты и методики в решении подобных вопросов.