

Эта статья - моя попытка расширить и углубить наши представления о ролях в классическом магическом треугольнике отношений (его ещё иногда называют треугольником власти) - треугольнике Карпмана "Агрессор - Жертва - Спаситель".

Существует треугольник отношений - так называемый Треугольник Карпмана, состоящий из трёх вершин:

- **Спаситель**
- **Агрессор**
- **Жертва**

Этот треугольник ещё называют магическим, так как стоит в него попасть, так его роли начинают диктовать участникам выборы, реакции, чувства, восприятие, последовательность ходов и так далее.

А самое главное - участники свободно "плавают" в этом треугольнике по ролям.

Жертва очень быстро превращается в Преследователя (Агрессора) для бывшего Спасителя, а Спаситель - очень быстро становится Жертвой бывшей Жертвы. Например, есть некто, страдающий от чего-то или кого-то (эти "что-то" или "кто-то" и является Агрессором). А страдалец (страдалица) - это типа, Жертва.

Жертва быстро находит Спасителя (или спасителей), который (по разным причинам) старается (вернее, пытается) помочь Жертве.

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

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

Жертва должна страдать, а Спаситель должен помогать.

Все довольны:

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

- Жертва платит Спасителю признанием его заслуг и роли, а Спаситель 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 Спасителя. Спаситель 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 Спаситель становится Жертвой, а бывшая Жертва становится Преследователем (Агрессором) для своего бывшего Спасителя. И чем больше Спаситель 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" Спасителем. Она всё больше и больше путает, кто же на самом деле является агрессором. Для неё

уже бывший Спаситель 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 Агрессором.

Бывший спаситель становится для бывшей Жертвы обманщиком и новым Агрессором, а бывшая Жертва устраивает настоящую охоту за бывшим Спасителем.

Но это ещё не всё.

Бывший кумир повержен и ниспровергнут.

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

Бывший же Спаситель, 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 спасителей - и для себя, и для своей бывшей Жертвы. К стати говоря, это могут быть разные Спасители - для бывшего спасителя 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 Спаситель, использованный, выбрасывается, он истощён, и уже не может быть полезен Жертве, и Жертва пускается в поиски и в погоню за новыми Спасителями (будущими её жертвами)

С точки зрения Агрессора тут тоже интересные штуки.

Агрессор (настоящий агрессор, 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 Спасителей, которые "внезапно" появляются на пути "Агрессора", и тот очень быстро становится уже их Жертвой, а Спасители превращаются в Преследователей бывшего Агрессора.

Это великолепно описал Эрик Берн на примере сказки **про Красную Шапочку**. Шапочка - "Жертва", волк - "Агрессор", охотники - "Спасители".

Но сказка заканчивается вспоротым брюхом волка.  
Алкоголик - жертва Алкоголя. Его жена - Спаситель.

С другой стороны Алкоголик - Агрессор для жены, и она ищет спасителя - нарколога или психотерапевта.

С третьей стороны, для алкоголика жена - Агрессор, а его Спасителем от жены является алкоголь.

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

А жена ищет нового Спасителя.

И к стати, жена обретает нового обидчика (Агрессора) в лице врача, ведь он обидел и обманул её, и не выполнил своих обещаний, взяв деньги.

Поэтому жена может начать Преследования бывшего Спасителя (врача), а ныне Агрессора, находя новых Спасителей в виде:

1. СМИ, судебных органов
2. Подружек, с которыми можно перемывать косточки уже и врачу ("Ох уж эти врачи!")
3. Нового врача, который вместе с женой осуждает "некомпетентность" предыдущего врача.

Ниже представлены признаки, по которым можно себя узнать, когда вы оказываетесь в треугольнике.

### **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 немогности в ситуации  
обида  
страха  
жалость к себе

#### **Спаситель:**

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 всемогущества и всемогущества по отношению к конкретной ситуации

уверенность, что может помочь

убежденность, 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: Спаситель ассоциируется с Жертвой! А значит, никак и никогда не сможет ей истинно помочь!)

ответственность ЗА другого

### **Агрессор**

Чувство собственной правоты

благородного возмущения и праведного гнева

желание наказать нарушителя

желание восстановить справедливость

оскорбленное самолюбие

убежденность, 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...

**Жертва** - страдает

**Спаситель** - спасает и приходит на помощь и выручку

**Агрессор** наказывает, преследует, учит (проучивает)

Если вы оказались в этом "магическом" треугольнике, то знайте, что Вам придется побывать во всех "углах" этого треугольника, и перепробывать 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.

### **Как выскакивать**

Самое главное - понять, на какой Роли Вы вошли в треугольник.

Какой из углов треугольника был для Вас входом в него.

Обычно в руководствах дают следующий совет: инверсировать роли. То есть, заменить роли на другие:

Агрессор должен стать для Вас Учителем. Фраза, которую я говорю своим ученикам: "Наши враги, и те, кто нам "мешают", являются нашими лучшими тренерами и учителями)

Спаситель - Помощником или максимум - Проводником (можно - тренером, как в фитнес-клубе: вы делаете, а тренер тренирует)

А Жертва - Учеником.

Это очень хорошие советы.

Если Вы поймали себя на роли Жертвы - начните учиться.

Если Вы поймали себя на роли Спасителя - бросьте глупые мысли о том, что тот, "кто нуждается в помощи" немощен и слаб. Принимая его такие мысли, Вы делаете ему медвежью услугу. Вы делаете что-то ЗА него. Вы мешаете ему научиться самостоятельно чему-то важному для него.

Нельзя делать ничего за другого человека.

Ваше желание помочь - искус, жертва является Вашим искусителем, и Вы, фактически, являетесь искусителем и провокатором для того, кому стремитесь помочь.

Дайте человеку делать самому. Пусть он ошибается, но это будут ЕГО ошибки. И он не сможет Вас обвинить в этом, когда попытается перебраться в роль Вашего Преследователя.

Человек должен пройти свой путь сам.

Великий психотерапевт Александр Ефимович Алексейчик говорит:

"Помочь можно только тому, кто что-то делает."

И продолжал, обращаясь к тому, кто был в этот момент в беспомощности: "Что Вы делаете, для того, чтобы он (тот, кто помогает) мог Вам помочь?"

Великолепные слова!

Для того, чтобы тебе помогли, ты должен что-то делать. Помогать можно лишь в том, что делают. Не делаешь - тебе нельзя помочь.



Что делаешь - в том тебе и возможна помощь.

Если ты лежишь, тебе можно лишь помочь лежать. Если стоишь - тебе можно лишь помочь стоять.

Невозможно помочь встать человеку, который лежит.

Невозможно помочь встать человеку, который и не думает вставать.

Невозможно помочь встать человеку, который только думает встать.

Невозможно помочь встать человеку, который только хочет встать.

Помочь встать можно человеку, который встаёт.

Помочь найти можно лишь человеку, который ищет.

Помочь идти можно лишь тому, кто идёт.

Что эта девушка ДЕЛАЕТ из того, в чём Вы ей пытаетесь помочь?

Не пытаетесь ли Вы ей помочь в том, чего она не делает?

Не ожидает ли она от Вас действий в том, чего она сама не делает?

Так нужно ли ей на самом деле то, чего она от Вас ожидает, если она сама не делает этого?

Помочь встать можно лишь человеку, который встаёт.

"Встаёт" - это прикладывает усилия к тому, чтобы встать.

Эти усилия и конкретные и однозначные действия наблюдаемы, они имеют конкретные и неразночитаемые признаки. Их легко узнать и опознать именно за признаки того, что человек старается встать.

И ещё нечто очень, на мой взгляд важное.

Человеку можно помочь встать, но если он не готов стоять (не готов, что Вы уберёте поддержку), он снова упадёт, и падать ему будет во много раз больше, чем если бы он продолжал лежать.

Что человек будет делать после того, как окажется в вертикальном положении?

Что человек собирается делать после этого?

Что он собирается делать с этим?

Зачем ему нужно встать?

### Как выскакивать

Самое главное - понять, на какой Роли Вы вошли в треугольник.

Какой из углов треугольника был для Вас входом в него.

Это очень важно, и это не описано в руководствах.

### Точки входа

У каждого из нас есть привычные, или излюбленные Роли-входы в подобные магические треугольники. И часто в разных контекстах у каждого входы свои. У человека на работе может быть излюбленным входом в треугольник - Роль Агрессора (ну любит он восстанавливать справедливость или наказывать дураков!), а дома, например, типичный и излюбленный вход - это Роль Спасителя.

### "Манки"

И каждому из нас стоит знать "точки слабости" своей личности, которые попросту заставляют нас входить в эти наши излюбленные Роли.

Необходимо изучать внешние *манки*, которые заманивают нас туда.

У одних это чья-то беда или "беспомощность", или запрос о помощи, или восхищённый взгляд/голос:

"О, великий!"

"Только ты можешь мне помочь!"

"Я без тебя пропаду!"

Вы, конечно, узнали Спасителя в белых одеждах.

У других это чья-то ошибка, глупость, несправедливость, некорректность или нечестность. И они отважно бросаются восстанавливать справедливость и гармонию, попадая в треугольник на роли Агрессора.

У третьих это может быть сигнал от окружающей реальности, что ты ей не нужен, или она опасна, или она агрессивна, или она бессердечна (равнодушна к тебе, твоим желаниям или бедам), или она бедна ресурсами именно для тебя, именно в данный момент. Это любители побыть Жертвами.

У каждого из нас есть свой манок, заманивание которого нам очень трудно выдержать. Мы становимся как зомби, проявляя бессердечие и глупость, рвение и безрассудство, попадая в беспомощность и чувствуя свою правоту, либо никчёмность.

Начало перехода из роли Спасителя в роль Жертвы - чувство вины, чувство беспомощности, ощущение вынужденности и обязанности помогать и невозможности собственного отказа ("Я обязан помочь!", "Я не имею права не оказать помощь!", "Что обо мне подумают, как я буду выглядеть, если откажусь помочь?").

Начало перехода из роли Спасителя в роль Преследователя - желание наказать "плохого", желание восстановить справедливость, направленную не на тебя, чувство абсолютной собственной правоты и благородного праведного возмущения.  
Начало перехода из роли Жертвы в роль Агрессора (преследователя) - чувство обиды и несправедливости, творимой по отношению к тебе лично.

Начало перехода из Роли Жертвы в роль Спасителя - желание помочь, жалость к бывшему Агрессору или Спасителю.

Начало перехода из роли Агрессора в роль Жертвы - внезапное (либо растущее) чувство беспомощности и растерянность.

Начало перехода из роли Агрессора в роль Спасителя - чувство вины, чувство ответственности ЗА другого человека.

### **На самом деле:**

Спасителю **ОЧЕНЬ** приятно помогать и спасать, приятно выделяться "в белых одеждах" среди других людей, особенно перед жертвой. Нарциссизм, самолюбование.

Жертве очень приятно страдать ("как в кино") и быть спасаемой (принимать помощь), испытывать жалость к себе, зарабатывая страданиями будущее неконкретное "счастье". Мазохизм.

Агрессору - очень приятно быть воителем, наказывать и восстанавливать справедливость, быть носителем стандартов и правил, которые он вменяет другим, очень приятно пребывать в сверкающих доспехах с огненным мечом, приятно чувствовать свою силу, непобедимость и правоту. По большому счёту, чужая ошибка и неправота для него - это легитимный (законный и "безопасный") повод (разрешение, право) совершать насилие и безнаказанно причинить другому боль. Садизм.

Спаситель знает, как можно...

Агрессор знает, что так нельзя...

Жертва хочет, но не может, но чаще уже ничего и не хочет, потому что всё достало...

### **И ещё интересный способ диагностики. Диагностика по чувствам наблюдателей/слушателей**

Чувства наблюдателей могут подсказать, какую роль играет человек, рассказывающий Вам или делящийся с Вами проблемой.

Когда читаешь (слушаешь) Спасителя (или наблюдаешь за ним) - сердце наполняется гордостью за него. Или - смехом, до чего ж дурак себя довёл своим желанием другим помогать.

Когда читаешь тексты, написанные Агрессором - благородное возмущение охватывает - либо к тем, о ком Агрессор пишет, либо - к самому Агрессору.

А когда читаешь тексты написанные Жертвой или слушаешь Жертву - охватывает острая душевная боль ЗА ЖЕРТВУ, острая жалость, желание помочь, мощнейшее сострадание.

### **И не стоит забывать**

что нет ни Спасителей, ни Жертв, ни Агрессоров. Есть живые люди, которые могут играть различные роли. И каждый человек попадает в ловушку разных ролей, и бывает во всех вершинах этого заколдованного треугольника, но всё-таки, каждый человек имеет некоторые склонности к той или иной вершине, склонности задерживаться на той или иной вершине.

И важно помнить, что точка входа в треугольник (то есть, то, что вовлекло человека в патологические отношения) - чаще всего бывает и точкой, на которой человек задерживается, и ради которой и "влетал" в этот треугольник. Но не всегда это так.

Кроме того стоит помнить, что не всегда человек занимает именно ту "вершину", на которую жалуется.

"Жертва" может быть Агрессором (Охотником).

"Спаситель" может на самом деле играть, трагически и насмерть играть роль Жертвы или Агрессора.

В этих патологических отношениях, как в знаменитой Кэрроловской "Алисе..." всё настолько запутано, перевёрнуто и лживо, что В КАЖДОМ СЛУЧАЕ требуется достаточно внимательное наблюдение за всеми участниками этого "треугольного хора", и в том числе и за собою тоже - даже если Вы не участвуете в этом треугольнике.

Сила магии этого треугольника такова, что любого наблюдателя или слушателя - начинает втягивать в этот бермудский треугольник патологических отношений и ролей.

*Источник:*

[Сайт Александра Вакурова](#)