

*Муж приходит домой с работы, а жена ему говорит:*

*- Не раздевайся. Иди набей морду соседу!*

*У мужа мгновенно налились кровью глаза. Он выскакивает на лестничную площадку и звонит в дверь. Жена слышит громкие звуки мордобоя и нецензурной брани...*

*Через несколько минут муж возвращается и, запыхавшись, спрашивает:*

*- Ну, и за что я его избил?*

*- За что... За что... Сижу целыми днями дома одна - скучотища-а-а-а-а!*

Сейчас многим, интересующимся психологией и теориями коммуникаций и трансакций, известно, что американский психотерапевт Эрик Берн создал так называемый трансактный анализ, изучил и классифицировал "игры, в которые играют люди". Основываясь в какой-то степени на его теориях, Стефан Карпман описал одну из наиболее частых коммуникационных моделей, к которой можно свести многие (хотя и не все) психологические игры. Эта модель получила название "треугольник Карпмана". И такой треугольник, увы, довольно часто встречается в нашем социуме: возможно, из-за "национальной русской забавы – искать виноватого": причем искать для того, чтобы его наказать.

Ибо задача "найти и наказать виноватого" и является одной из основных в таком треугольнике.

В отличие от классических бёрновских игр, ведущихся по принципу Личность-Личность или Личность-Группа, треугольник Карпмана предусматривает трех "участников", причем все трое имеют в нем свои роли. И еще одна характерная особенность этого треугольника – участники в нем постоянно меняются ролями: потому такая "игра" долго не наскучивает и нередко принимает хронический характер. Безусловно, у каждой тамашней роли есть свои плюсы, поэтому первое время участники могут играть в треугольник Карпмана даже с удовольствием: но потом неизбежно наступает время, когда деструктивность этой модели становится выше ее возможной продуктивности, к тому же происходит смена ролей, и в определенный момент игры удовольствие начинает получать кто-то один: за счет деструктивного воздействия на остальных двух участников. И остальных держать в таком треугольнике может лишь то, что они неосознанно ждут теперь своей очереди поменяться ролями и получить удовольствие.

Многие, ввязавшиеся в эту модель коммуникации, и хотели бы выйти из нее, но как это сделать – не знают. И вообще частенько не могут разобраться, что годами вращаются в треугольнике Карпмана.

Давайте для начала разберем его устройство.

Треугольник Карпмана как некая первичная модель встречается в самых разных видах взаимоотношений. И разумеется, я даю только его схематическое изложение: реальность может зависеть и от множества других вещей. От тех же акцентуаций и мотиваций, от внутренней проблематики каждого участника, наложенной на схему треугольника, от социальных установок и т.д. и т.п. Но в любом случае эта условная схема хотя бы в первом приближении может помочь разобраться в примерной структуре взаимоотношений и вероятных "причинно-следственных связей".

Итак, данный треугольник составляют: Жертва, Преследователь и Спаситель.

Спаситель в треугольнике – культовая роль. Быть Спасителем – престижно в понимании многих, и именно поэтому потенциального третьего участника легче всего затянуть в треугольник.

Жертва – некто обиженный. Тот, кто вроде бы изначально страдает. Чаще всего треугольник Карпмана строится вокруг Жертвы, усилиями Жертвы и по ее инициативе. И как правило, сама Жертва даже не представляет, чем это обернется несколько позже.

Преследователь – всегда определяется с точки зрения Жертвы. Тот, кто оказывает на нее давление, доставляет какие-то неприятности и т.п. Жертва ищет определенной помощи, обращаясь к Спасителю. И если Спаситель принимает на себя эту роль и берется помогать, не отдавая себе отчета в подоплеке происходящего – всё, треугольник состоялся.

А дальше начинает проявляться деструктивность этой игры. Потому что когда Спаситель начинает собственно "спасать" – Жертва меняет свою точку зрения и начинает защищать бывшего своего Преследователя: таким образом Спаситель становится Преследователем ("плохим", тем, на кого жалуются и кого считают во всем виноватым), бывший Преследователь – Жертвой (потому что теперь его обижают), а бывшая Жертва – Спасителем.

Собственно ради этой самой роли все участники треугольника терпят лишения двух других ролей в данной игре: ибо Спаситель, как уже было сказано, – роль престижная, очень многим приятная, и к тому же дающая возможность практически без труда (пусть и на время) ощутить свою значимость и поднять свою самооценку. И не беда, что потом вы за это можете получить определенные неприятности: зато вы побывали Спасителем, и возможно, скоро побудете еще. Так как роли в треугольнике Карпмана меняются по кругу на протяжении всей - иногда довольно долгой – игры.

И тут мы получаем еще один хотя бы предварительный ответ на вопрос, кто рискует стать таким Спасителем (сиречь потенциальным участником треугольника Карпмана): те, у кого иного способа реализовать свою значимость нет, или они его не видят либо не хотят видеть (как вариант – иной смысл жизни реализуется куда труднее, а тут – все гораздо легче и как бы за чужой счет).

Инициатором создания треугольника является кто-то один, как правило. Фактически это то, что у Берна называется Водящий. Часто игра начинается с того, что этот Водящий сам пытается быть Спасителем, у него не получается: то есть он за свои навязчивые действия получает отпор. И тогда он призывает кого-то третьего, становясь Жертвой, а бывший свой "объект спасения" назначая преследователем: "Вот,

он меня обидел, он меня не слушается, он такой. он сякой. – накажи его, повлияй на него, вразуми его!" И когда происходит "вразумление", изначальная Жертва собственно возвращается к своей "спасительской" роли, которая теперь у нее вполне получится.

Конечно, часто бывает и так, что деструктивность такого треугольника распространяется и на самого Водящего, и он тоже совершенно реально страдает, но и этого тоже не замечает, потому как живет опять же по инерции и по готовым сценариям. И то, что на самом деле ему уже становится несладко - может и не заметить поначалу: просто подумает, что он, допустим, заигрался в Жертву. А когда захочет выйти из "этой роли" - ан нет, уже не получается. Ситуация уже зашла в своей деструктивности слишком далеко. Вот тогда он(или она) приходит к психотерапевту и просит , к примеру, "сохранить семью" или "вернуться к прежней жизни", или что-то подобное. А по сути он просит "вернуть ему его прежнюю игру, где он был Водящим". Но ситуация уже поменялась, и порой настолько кардинально, что водящими в ней уже стали другие.

Треугольник Карпмана можно прогнозировать, если к вам обращаются за помощью, но при этом, когда вы пытаетесь начать с подробного анализа ситуации и определения возможной степени вашего участия в ней (то есть не спешите очертя голову втягиваться туда в роли Спасителя) – на вас обижаются. И просят не самого по себе "совета и участия", а помощи в чем-то деструктивной и к тому же подразумевающей определенный сценарий вашего действия: "Не просто спасай меня, но, спасая, наказывай вон того!.." То есть вас приглашают в треугольник не просто Спасителем, но "Спасителем наказующим, который в будущем должен оказаться Преследователем". Поэтому не торопитесь помогать кому-то, если от вас требуют совершенно определенной "узконаправленной" помощи: особенно связанной с тем, что вы должны напрямую повлиять на чье-то поведение.

Увы, треугольники Карпмана встречаются в нашем социуме довольно часто. Их много и в семейных отношениях "жена-муж-родитель жены (мужа) , бабушка-мама-дочь и дедушка-папа-сын; часто треугольником Карпмана становится и так называемый "любовный треугольник"), в отношениях рабочих (начальник – сотрудник – другой сотрудник или внешний консультант), в психотерапии и особенно в лечении зависимостей (пациент – родственник пациента – врач), и так далее, и тому подобное.

\*\*\*

Давайте подробнее рассмотрим проявление треугольника Карпмана в зависимостях. Причем в самых разных, не только фармакологического характера.

В таком треугольнике основой становится не зависимость, а то, что сейчас многие коллеги называют "СОзависимостью" (хотя мне этот термин не очень нравится по своей сути – я об этом говорил в статье о Зависимостях и ниже еще скажу.)

Так вот, созависимый (будем уж хотя бы тут для краткости употреблять такой термин) чуть ли не сознательно формирует и поддерживает в отношениях с зависимым пресловутый треугольник Карпмана. В том числе и потому, что при таком раскладе у него лично есть возможность по своему выбору, "по желанию и настроению" бывать во

всех трех его ролях:

- Жертвы (рассказывая остальным, как ему тяжело с зависимым, и собирая с этого купоны);
- Преследователя (когда Зависимый в очередной раз попадает в свою зависимость, а созависимый его за это пожурит, ему попеняет, а то и выплеснет на него свою агрессию – но не акцентируя на том, что сам же Созависимый ситуацию срывает подчас и провоцирует);
- и Спасителя, причем в самых разных формах. Это для него главная, основная, самая ценная роль: потому, что это по сути реализация его собственной "человеческой значимости", а то и смысл жизни.

Очень часто созависимые формируют у зависимых определенное чувство вины за их зависимость: чтобы спасаемый "не взбунтовался" по-настоящему, и чтобы роль Жертвы можно было играть только по настроению и только там, где за это дадут купоны, а не быть жертвой на самом деле, потому что это не входит в задачи созависимого.

Вот собственно еще почему мне не сильно нравится по сути термин "созависимый": потому что имеется в виду вроде как "подчиненность зависимости", зависимость преподносится как ведущая и определяемая вещь, а на деле-то "созависимый" манипулирует зависимым как хочет.

Причем даже если у зависимого сформируется желание бежать из этого треугольника и он поставит перед собой задачу "откупиться" – не так-то это просто. Ибо созависимый в треугольнике не просто создает чувство вины, а еще и поддерживает его постоянно. Игровая задача Спасителя-созависимого – не допустить "полного откупа" (отсюда столь часты фразы типа "Да я для тебя столько сделал(а), тебе всю жизнь не расплатиться!")

Причем когда зависимый откупается за "прошлые его деяния", Спаситель при этом "делает все новые и новые одолжения" – хотя и забывает спрашивать, нужны ли они "спасаемому". Но эти одолжения (точнее, сам их факт) нужны самому Спасителю, чтобы вновь и вновь поддерживать "чувство вины и долга", чтобы "полностью расплатиться" зависимому не удавалось никогда, и чтобы вырваться из этого треугольника у зависимого не было "моральных сил и морального права".

Многим созависимым выгоден миф о том, что подобного рода взаимоотношения, скрепленные треугольником Карпмана - есть "большая и правильная любовь". Повесив на явно деструктивные отношения сей "священный ярлык", они как бы оберегают их от "посягательств", - в том числе со стороны психотерапевта, вознамерившегося эту деструктивность вычислить и показать самому созависимому. Это как бы "защита на уровне предсознания". Ибо в этих отношениях созависимый всю манипулирует зависимым в своих интересах, но преподносит это как "высший акт самопожертвования": "Как же я его такого брошу!" И это при том, что подчас "бросить" того или иного зависимого, то бишь "дать ему право на самоопределение вплоть до отделения" - это как раз и есть реальный путь к его спасению. Но созависимому, действующему в рамках треугольника Карпмана и что существеннее, не желающему от этих рамок отказываться, осознание этого НЕВЫГОДНО.

Нередко подобного рода "правильная любовь", как ни грустно, становится чуть ли не единственным шансом "реализации" для женщины, которая не видит (или опять же, не хочет видеть, не хочет затрачивать на это дополнительных сил) для себя иной самореализации и иного "обретения смысла жизни". Плюс еще пресловутая двойная мораль нашего общества как бы продуцировала до недавнего времени связку "женщина терпящая есть хорошая и правильная женщина". И вот женщины, которым хочется "считаться хорошими и правильными", но просто так терпеть что-то, что им не нравится, тяжело (что понятно, живые же люди), и обустраивают для себя такие треугольники с зависимостями мужей или детей. В том числе затем, чтобы внешне их собственная жизнь выглядела как "необходимое для высокой оценки социума смирение, терпение и несение тяжкого груза", а на самом деле это была бы скрытая манипуляция "в свое удовольствие", выгодная прежде всего самой женщине опять же в целях ее самореализации, где по сути крайним оказывается зависимый.

И в таком случае даже если выход из подобного треугольника у такой женщины-Созависимой перед глазами, все равно ей даже на бессознательном уровне выгоднее относиться к этой ситуации не как к проблеме, имеющей решение, а именно как к "несению креста". Но когда кто-то из окружающего социума пытается построить на ее ситуации свой треугольник Карпмана с собой в роли Спасителя (когда "созависимая" играет на людях Жертву за купоны), то от такой дамы он получит только лишь различные варианты игры "Да, но"... Более того, в такую игру она не преминет поиграть и в кабинете психотерапевта, к которому может явиться "якобы решать проблему" по принципу "Я сделала для этого все, даже к психотерапевту пошла, но все равно эта проблема не решается".

Разумеется, в роли созависимого может выступать и мужчина, но в силу вышеназванных причин с женщинами это бывает чаще.

Кстати, речь идет вроде бы о треугольнике, но третьей вершины до сих пор как бы нет: идет речь о паре "Зависимый-Созависимый". Но роль третьей вершины в данном треугольнике может играть кто угодно: государство, милиция, начальник на работе, родственники, друзья, соседи, просто окружающие люди, тот же психотерапевт, нарколог и т.п. Причем многое зависит от того, какую роль в этом треугольнике на данный конкретный момент выберет себе в первую очередь сам созависимый.

\*\*\*

Применимо к семейной психотерапии - в треугольник Карпмана часто пытаются затянуть психотерапевта супруги, которые находятся в конфликте и не готовы пойти на компромисс для его решения. Причем каждый из супругов надеется занять позицию Жертвы, и таким образом получить возможность говорить другому "Если бы не ты"!.. Кстати, обратите внимание: в подобных конфликтах с внутренним намерением построить треугольник Карпмана каждая из сторон стремится "найти виноватого", и не допускает того, что свою лепту в семейный разлад так или иначе могли внести оба. Но для треугольника нужна третья сторона - и супруги обращаются к "третьей стороне": если не к другу или подруге, то к психотерапевту. Именно чтобы тот стал "Спасителем наказующим", необходимым для построения треугольника Карпмана.

Чаще всего "за консультацией" обращается какая-то одна сторона: с заказом "повлиять на другую сторону, потому что он(а) неправильно себя ведет". Даже в довольно частом заказе "помогите сохранить семью" обычно звучит карпмановский подтекст "внушите моему мужу (жене), что так, как он(а) себя ведет сейчас – нехорошо, и пусть ведет себя так, как я скажу". Но когда такой заказчик слышит от психотерапевта, не желающего попадать в треугольник Карпмана, ответ "если у вас проблемы из-за поведения мужа(жены), давайте о ваших проблемах и будем говорить, а если проблемы у супруга - то пусть супруг и обращается сам, лично" - заказчик в лучшем случае озадачивается, а в худшем – обижается. Ибо получает откровенную фрустрацию: ожидания не оправдались, треугольник выстроить не удалось.

Иногда бывает сложнее: оба супруга просят "семейную консультацию", явно декларируя намерение "совместно решать проблемы", - однако каждый из них неосознанно ожидает, что именно ему удастся построить пресловутый треугольник с другим супругом в роли Преследователя (который во всех проблемах и виноват). И тогда получается, что они оба идут к психотерапевту с противоположными заказами: каждый хочет стать Жертвой, но Жертва может оказаться только одна (или совсем ни одной, если психотерапевт не станет строить такой треугольник). Поэтому обязательные предварительные собеседования с каждым из супругов по отдельности помогают психотерапевту еще и разобраться, не получится ли на предполагаемой консультации подобного пересечения заказов.

\*\*\*

Как любая система с положительной обратной связью (то есть – действие вызывает еще более сильное действие, и так по кругу), треугольник Карпмана имеет тенденцию к усилению: причем к усилению деструктивного состояния, в котором Преследователь третирует Жертву все сильнее.

Иными словами, такой треугольник – игра, в которой два участника так или иначе сговариваются против третьего. Поэтому в этой модели постоянно кого-то бьют: психологически, а то подчас и физически. И каждый держится при этом за эту модель коммуникаций, чтобы в свою очередь, когда роли в очередной раз поменяются, иметь возможность тоже "побить" другого, как недавно побили его самого.

Внутренние ресурсы участников в таком треугольнике тратятся достаточно непродуктивно. В этой игре практически нет выигрыша: вернее, выигрыш там кажущийся, как в старой истории про двух ковбоев, каждый из которых поспорил с другим, что тот наестся отходов человеческой жизнедеятельности за пять долларов: а потом вышло, что оба наелись этих отходов бесплатно. Только в треугольнике Карпмана так "наедаются" в итоге все трое.

Еще в этом треугольнике постоянно нарастает внутренне напряжение: что неудивительно, если там всегда кого-то "бьют". И когда напряжение достигает своего предела – происходит своего рода взрыв, и система разрушается спонтанно. Причем с достаточно тяжелыми последствиями для всех участников. Безусловно, у кого-то из них даже после взрыва может возникнуть стимул образовывать новый треугольник, но как минимум не всегда есть для этого силы.

Деструктивность карпмановской модели общения поначалу, разумеется, не видна, -

еще и потому попасть туда легко: а вот выйти бывает чрезвычайно трудно. Суть психотерапии в случае работы с тем или иным треугольником Карпмана – помочь кому-то одному разомкнуть этот замкнутый контур: учитывая то, что практически для всех участников игра в треугольник, как говорилось выше, имеет условную приятность. А любая ломка психологической игры, даже ощутимо деструктивной, всегда болезненна. И здесь важно, чтобы клиент понимал, какую выгоду он получит, выйдя из данного треугольника: выгоду освобождения от созависимости, от бессмысленного хождения по кругу, от периодических "психологических избиений". Выгоду самостоятельно строить свою жизнь, не оглядываясь на других участников игры. Если такую выгоду человек способен воспринять как нечто ценное и значимое для себя – ему выходить из треугольника будет легче.

И я как психотерапевт консультативного направления могу посодействовать в подобных случаях только тому, кто сам ко мне обратится за содействием, и при этом сам будет готов активно работать вместе со мной над изменением своей жизненной ситуации. Только тогда, освободившись от деструктивной модели общения, он сможет стать независимой личностью, обрести возможность строить свою жизнь для себя по своим критериям и управлять ею самостоятельно: разумеется, если для него это все важно, ценно и значимо.

Иными словами, цена выхода из такого треугольника – это готовность взять решение своих проблем и ответственность за эти решения на себя: даже если сам выход осуществлять с помощью психотерапевта.

*Источник:*

[Сайт врача-психотерапевта, психоаналитика Николая Нарницына](#)