

Лучшая защита – без защиты, или стоп, манипуляция, на старт, партнерство!

Чужая душа – потемки, в каждой семье, да и в каждой группе объединенных чем-то людей – свои законы. Погодите, не спешите жалеть либо осуждать.

Попробуйте разобраться, кто здесь Преследователь, кто Жертва, кто Спасатель... И кто – вы сами. Кем из них вы хотите или не хотите быть?

Мы сидели во дворце «Украина» и ждали начала концерта. Пришли заранее, просто мы так любим. Сидели и отдыхали в ожидании, я – после работы, она – после насыщенного информацией, знаниями, напряжением, оценками обычного школьного дня. Вдруг совершенно неожиданно она спросила:

– Мама, а ты жертва?

Меня застали врасплох. – В смысле?

– Ну, вот я читала «Сэнсэй» и поняла из книги, что большая часть людей – жертвы...

Я не знала, как ответить 12-летнему ребенку. Если ответить как есть, она будет жить тогда такой же непростой жизнью, как и я, идя путем принятия, осознанности и прощения. Начнет видеть эти процессы у одноклассников, соскальзывать на осуждение и оценки, конфликтовать, затем принимать их, себя... А что, если проигнорировать, сказать «не заморачивайся»? Тогда она сможет жить «как все», не задумываясь? Или мне нужно сказать ей о двух таблетках, как в «Матрице»?

– Знаешь, я была и, пожалуй, еще бываю разной – и Жертвой, и Преследователем, и Спасателем!

– А как это?

Но ведь она ребенок... Попробую объяснить.

ИГРА ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Как ни прискорбно звучит, жизнь для многих – игра. Мы играем разные роли: жена, муж, ребенок, шеф, пациент и т.п. Хотя сама по себе жизнь – это жизнь, самое ценное, что у нас есть. Но существуют роли, заложниками которых мы пребываем, выбрав игру «Манипуляция».

Что это за игра? Посмотрим, как ее определяют специалисты в данной области. Скрытое применение власти (силы) вразрез с предполагаемой волей другого (Р. Гудин). Побуждение поведения посредством обмана или игрой на предполагаемых слабостях другого (Дж. Рудинов). Скрытое принуждение, программирование мыслей, намерений, чувств, отношений, установок, поведения (Г. Шиллер).

Когда я на тренинге задаю вопрос «Кто манипулирует близкими?», ответы получаю отрицательные. То есть никто. Когда задаю вопрос «Признайтесь честно, а вами манипулирует, подавляет или управляет волей хоть кто-то из близких – родители, муж, жена и т.п.?», в группе наступает оживление и 90% поднимают руки, утверждая – да!

Понятно, в группе – «жертвы» чьих-то манипуляций. Нет, нет, это не они создали, это другие... Там, где «жертвы», нет ответственности.

Что ж, познакомимся поближе...

ЖЕРТВА

Меня зовут Жертва. Я добродетельна, добропорядочна, люди меня признают, обращаются за помощью. Я никому не отказываю, ведь самое важное для меня – чтобы меня оценили и ценили...

Иногда, уж простите, мне кажется, что я святая. Не все, конечно, понимают, какая я! Но от меня же ничего не зависит! Я вижу пороки, недостатки, ошибки окружающих... Я так

люблю своих близких, своих детей, отдаю им по 5 часов времени в день (даже больше, вот вчера – 5 часов и 15 минут) – и это, представьте, за счет моего здоровья, из-за этого я не пошла в сауну...

Боже, сколько я людям отдала сил, жизни... И все это – ради детей, мужа (жены), сотрудников...

Похоже?

Если вы хоть раз произносили фразу «Сколько я для вас сделал (сделала)!», значит, и вы примеряли на себя «костюмчик» Жертвы, поучаствовав в драматическом спектакле для благодарной публики, где платой является согласие зрителей поработать на Жертву. Жертве плохо, это так, но плачет она так горько и громко для того, чтобы вы или кто-то другой это увидели и почувствовали, после чего «накормили» ее вниманием и начали на нее трудиться. Позиция жертвы выгодна самой Жертве.

Эта позиция (роль) может быть разной: либо подчеркивание – демонстративная форма, либо покорность – подавленная форма. Периодически Жертва в истерической форме начинает требовать: «Я отдала вам лучшие годы, я упустила свое замужество, личную жизнь, вы выросли, не оценили моей жертвы, принесенной вам!», а далее переходит к роли Преследователя или на крайний случай находит его в других... Ведь любой жертве нужен... кто?

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ, ИЛИ ПАЛАЧ

Меня зовут П. И запомните, П. – и никак по-другому, иначе у вас могут быть серьезные неприятности! Запомнили?!

Так вот! Я не люблю, когда кто-то не выполняет обещаний, меня не понимает, не слышит... А если он или она нарушают, то должны отвечать за свои поступки. И кто, как ни я, могу им в этом помочь? Они же, в сущности, заблудшие овцы, среди которых есть и больные, их нужно и... В общем, не трогайте меня – и я вас не трону.

Узнаете? Да нет, других не надо... Себя... Мы можем влиять на мир и менять его только через себя. Если вдруг вы сразу начали узнавать других, поздравляю – вы и есть тот самый Палач, Преследователь. Как костюмчик-то, сидит?

Человек, выбравший такую позицию, требует компенсации за все! Если окружающие не оправдывают его ожиданий или, не дай Бог, разрушают его иллюзии и идеализацию, он не будет молчать и бездействовать!

– Да если бы не я, где бы вы были?! Вы даже 100 гривен заработать сами не можете, вы же вообще не знаете, откуда все это берется!

Да, нервы на пределе, напряжение растёт, и тут появляется... кто?

СПАСАТЕЛЬ, ОН ЖЕ ЗАЩИТНИК, ОН ЖЕ АДВОКАТ

Меня зовут Спасатель. Людям вокруг так тяжело, мне же лучше других, и поэтому я просто обязан позаботиться о «братьях меньших» – они же маленькие, слабые... На тренинги не ходят, развивающие журналы не читают... Бедненькие, только о деньгах да о деньгах, о материальном и материальном...

Да, я подчас не за бесплатно защищаю, но ведь у меня высокие цели, я благодушен, могу и пожалеть, и успокоить. Не все это умеют, ведь это тоже мастерство – помогать более слабым.

Эта роль тоже «вкусная», как и роль Жертвы, отличие лишь в том, что здесь более высокая позиция, типа «Солдат ребенка не обидит!». Но это уж, поверьте, временно... Почему?

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ, ЖЕРТВА, СПАСАТЕЛЬ: ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

В 1968 году, развивая идеи Эрика Берна*, американский психолог Стивен Карпман показал, что все многообразие ролей, лежащее в основе «игр, в которые играют люди»,

может быть сведено к трем основным – Спасателя, Преследователя и Жертвы. Треугольник, в который объединяются эти роли, символизирует их связь и постоянную смену.

Карпман пишет: «Три драматические роли этой игры – Спасатель, Преследователь и Жертва – 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 ее подлинность, чтобы создать хороший спектакль. При этом мы никогда надолго не задерживаемся в одной роли».

ЧТО ДАЛЬШЕ?

А у вас «Крылья» «Наутилуса» есть?

Из кинофильма «Брат»

Общение в пределах этого треугольника – это весьма эффективный способ не брать ответственность за свои поступки и решения, а также в награду за это получать сильные эмоции и право не решать свои проблемы (так как в «этом всем» виноваты другие).

Преследователь считает, что во всем виновата Жертва, о чем он и сообщает либо ей самой, либо Спасателю.

Жертва считает, что виноват Преследователь, и это позволяет ей горевать о собственной судьбе и искать того, кто бы ее спас, чтобы на время превратиться в Преследователя.

Спасатель же ищет, кого бы спасти – перевести из состояния Жертвы в состояние Преследователя. Зачем это ему нужно – немного ниже.

Но это только один из взглядов на треугольник. По-другому можно описать это так: любое общение, любые взаимоотношения образуют некую систему, в которой каждый из участников играет вполне определенную роль. И если идет некая игра, если есть некие отношения, они выгодны всем участникам системы. Иначе все просто развалилось бы. Если вы в чем-то участвуете – это вам зачем-то нужно. Треугольник Карпмана во многих случаях может помочь определить, зачем вам нужны эти проблемные отношения.

Вы говорите, «Мои партнеры постоянно меня кидают» или «Моя подруга постоянно делает мне какие-то гадости»?

А зачем вам такой партнер, такая странная подруга? Что вас заставляет с ними общаться? Почему это выгодно вам? Чем?

Вы утверждаете, «Моя жена (мой муж) портит мне жизнь»?

Спросите себя, чем конкретно? Что вы можете изменить в данной ситуации? Зачем вам нужно именно такое поведение вашей жены (вашего мужа)? Что вы с этого имеете? Ведь семья – это достаточно замкнутая система. И те игры, в которые играют супруги и прочие домочадцы, в определенном смысле выгодны им всем**. А значит, и вам конкретно тоже. Так в чем здесь выгода?

Именно Треугольник Карпмана очень часто дает представление о том, какие выгоды можно получить из такой ситуации и как организуются эти взаимосвязи. Об этом можно более подробно прочесть у очень многих авторитетных и уважаемых специалистов, коим я в данной области не являюсь. В частности, у Николая Козлова «Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день», «Формула успеха, или Философия жизни эффективного человека», Эрика Берна, Луизы Хей, Лиз Бурбо... Проще говоря, у кого из вас есть запрос, как выйти за пределы манипулятивного треугольника, – ответ найдется. Стучите – и откроют...

КТО ЗА ЧТО ПОЛУЧАЕТ ДОХОД

Жертва получает свой «доход» в виде самоунижения и самобичевания, в виде права не

брать на себя ответственность за собственные поступки. Кроме того, наличие Спасателя подтверждает ее особую человеческую ценность и правоту устремлений.

Преследователь получает свое с того, что он чувствует свою важность, доказав, что во всем виноваты все остальные, а он такой хороший. А также от осознания собственного могущества и превосходства.

Спасатель, наверное, получает самое тонкое и извращенное удовольствие – он возвышается над Жертвой, помогая ей (чего он, в полном смысле этого слова, сделать не в состоянии). Решить проблему можно, только выйдя за пределы треугольника, а Спасателю это совершенно не выгодно. Он нужен, для того чтобы Жертва могла на время стать Преследователем. Спасатели – это типичные психологи, гуру, лучшие друзья и подруги. Кроме того, Спасатель вполне удачно разряжает свою накопленную в иных треугольниках агрессивность на Преследователя: и мораль это не осудит, и самому легче становится.

Кстати, Спасатель является наиболее значимой фигурой в треугольнике, который без него давно бы распался. Ни одна Жертва не согласилась бы на эту роль без бонуса хоть изредка побыть Преследователем – это та «морковка», которая заставляет все вращаться. Но стать из Жертвы Преследователем обычно невозможно без Спасателя. Без него все как бы теряет смысл.

Многие люди играют одну роль чаще других, она более привычна, в ней человек более освоился и знает больше нюансов и способов получать свои удовольствия. При этом можно сказать, что треугольник – это подмена. Подмена каких-то переживаний похожими, но не теми. Это как фальшивый доллар – очень похож, но не настоящий. Иногда сойдет за правду, но чаще всего...

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Жена заговаривает с мужем:

- Дорогой, ты знаешь, наша невестка изменяет нашему сыну.
- Дорогая, это ее проблемы.
- Дорогой, но она же изменяет нашему сыну, над ним смеются.

- Тогда это его проблемы.
- Дорогой, но она же изменяет ему с тобой.
- Ну это уж не твое дело, милая, это мои проблемы.
- Но я же тебе всю молодость отдала, я же тебе всю жизнь посвятила!
- Извини, дорогая, это уж точно твои проблемы.

Стоп, манипуляция!

На старт, партнерство и свобода выбора!

Поверьте, и вам не место в манипулятивном треугольнике, какими бы ни были события и обстоятельства! Хотя это и нелегко, верю, что вы справитесь! Что-то придумаете!

Бог в помощь вам на пути к партнерству!

Источник:

[Журнал «Колесо Жизни»](#)