

Выход из Драматического Треугольника – есть!

Автор: Ксения Панюкова

В каждой семье, сообществе или коллективе есть свой излюбленный набор игр, с определенными правилами, и выигрышами. Большинство из них описано в книгах основателя Транзактного Анализа Эрика Берна.

Роль, через которую мы чаще всего входим в треугольник, становится значительной частью нашей идентичности и определяет способы взаимодействия с миром и окружающими. Попав в треугольник, мы проходим через все три роли, иногда в считанные минуты или даже секунды, много раз в день. А результат почти всегда одинаковый – разочарование, растерянность, боль и масса негативных чувств и эмоций.

Однако, мало кто знает, что Драматический Треугольник ключ к Треугольнику Победителя, который создает основу для здорового, близкого общения и способствует успеху в жизни.

Как Жертве стать Победителем? Об этом расскажет Сертифицированный Транзактный Аналитик Европейского реестра в области психотерапии — СТА-Р-ЕАТА, предварительный тренер и супервизор в области психотерапии – РТСТА-Р-ЕАТА, инструктор 101 курса [Катерина БУЛГАКОВА](#).

— Катерина, есть ли выход из треугольника и что для этого можно сделать?

— Выход из Драматического Треугольника – есть. Способы выхода из ролей описала Транзактный Аналитик автор треугольника Победителя Эйси Чой. По ее словам для того, чтобы выйти из игровых «нездоровых» ролей треугольника, и перейти к здоровому «неигровому» открытому общению, стоит перестать обесценивать то, что обесценивалось в игровой позиции.

— Что человек обесценивает, находясь в роли Жертвы?

— Жертва обесценивает свою способность справляться с ситуацией. Чаще всего люди в

роли Жертвы предпочитают играть в «Бедняжечку», в беспомощного человека, который дает понять окружению, что его нужно срочно спасать. Такие люди часто жалуются на судьбу, плохие дела и неразрешимые проблемы, вовлекая в треугольник сочувствующих и всемогущих Спасителей или гневных, обличающих Преследователей.

Однако, если Жертва подумает над тем, что она может сделать для того, чтобы справиться с ситуацией, то она перестает находиться в роли Жертвы и переходит в здоровую «неигровую» позицию Уязвимого.

— Чем отличается роль Жертвы от позиции Уязвимого?

— Уязвимый – это человек, который, может, не так успешен, но все же, ищет способы, чтобы справиться с ситуацией. Если он видит, что его знаний, сил, связей или возможностей не хватает, он обращается за помощью. Рассуждает он примерно так: «У меня есть проблема. Эту часть проблемы я могу решить самостоятельно. А здесь мне понадобится помощь. Кто может мне в этом помочь?» После этого он решает, кого он попросит о помощи, и в чем конкретно она будет заключаться. И если человек, к которому обратился Уязвимый может и хочет помочь, он откликнется на его просьбу. А если нет, то Уязвимый продолжает искать варианты выхода из ситуации до победного конца или благополучного исхода. И это уже не приглашение в игру, а открытая коммуникация.

Человек в роли Жертвы, скорее всего, прибегнет к манипуляции, поскольку боится отказа, протеста или сопротивления. Он будет намекать, чтобы вынудить человека самому предложить ему помощь, а на психологическом (скрытом) уровне «кричать»: «Спасай меня». И по сути, это будет означать приглашение в игру (или в Драматический Треугольник).

— К примеру, если женщина, которую избивает муж, снимет побои и напишет заявление на мужа в милицию (полицию), это будет считаться переходом в позицию Уязвимого?

— Да. Это считается. Еще можно предложить жене подумать («Подумать» здесь ключевое слово), о том, какие еще есть варианты решения этой проблемы, кроме того,

чтобы терпеть, страдать и переживать.

— С ролью Жертвы разобрались. Предлагаю перейти к роли Спасителя. Что он обесценивает?

— Прежде всего, Спаситель обесценивает способность людей справляться с ситуациями. Не дождавшись просьбы о помощи, он обычно разворачивает «масштабную операцию по спасению беспомощной Жертвы» и делает даже больше, чем нужно. Обычно это раздражает. Может, человек не хотел, чтобы его спасали или делали все за него?

Но как только Спаситель перестанет бросаться помогать без разбору всем и каждому, он из игровой роли переходит в позицию Помощника. В этой позиции, человек, прежде чем приступить к активным действиям, спросит: «Нужна ли моя помощь?», а затем «Чем я могу тебе помочь?». И если помощь нужна, то Помощник уточнит, чем конкретно он может быть полезен. И сделает только то, о чем его попросили. Ни больше, ни меньше.

— Это, кстати, может быть хорошим маячком. Как только человек начинает делать больше, чем его просили – это будет сигнализировать о том, что человек в роли «Спасителя».

— Да. Прежде, чем помогать, стоит спросить, нужна ли помощь, какая именно и в каком объеме. Тогда можно будет избежать неприятных чувств и эмоций.

— Часто в роли Спасителей для своих детей выступают мамы? Могут ли вопросы из серии «Чем я могу тебе помочь» сработать и для ребенка?

— Конечно. Мастер Транзактного Анализа Клод Стайнер разработал десять правил для развития автономии в детях. И одна из важных задач родителей приучать ребенка думать и принимать решения самостоятельно. Это способствует развитию Взрослого. Ребенок может запросто вовлечь маму в игру, и явно или неявно требовать его «спасать».

Например, сделать что-то за него: завязать шнурки, убрать игрушки, почистить ему зубы, развлечь его или подумать и принять решение за него же. Так ребенок держит маму «на крючке», чтобы не отпускать ее от себя ни на шаг. В этом случае маме следует задавать ребенку больше вопросов. Например, «А что ты думаешь по этому поводу?», а для совсем маленьких «А что бы тебе хотелось сейчас?» и так далее.

— Вот конкретная ситуация: мама с ребенком собирается на прогулку, и тут Машенька или Петенька заявляет: «Я пойду на улицу в одной майке». А за окном – метель. Как быть?

— Вы можете сказать: «Хорошо. А теперь представь на минутку, что ты вышел на улицу в одной майке. Что ты будешь чувствовать?». Иногда полезно прояснить мотивацию: «Почему ты хочешь выйти на улицу без майки?».

Здесь цель – вывести ребенка из игры в реальность. Когда ребенок упрямится и не хочет надевать на себя верхнюю одежду, он создает игровую ситуацию, вынуждая маму отреагировать на его выходку. Мама разнервничается, и, возможно, накричит на него. Для ребенка крик то же внимание, и неважно, что оно со знаком минус. А задавая вопросы, мама может уйти от «крючка», выйдя в позицию Помощника, который внимательно относится к сообщениям своего ребенка и начинает рассуждать с ним на предложенные темы.

— Осталось прояснить, что обесценивает Преследователь?

— Преследователь игнорирует само право Жертвы на собственные мысли, чувства, пространство, здоровье и, по большому счету, на жизнь.

Человек, вышедший из роли Преследователя, попадет в здоровую неигровую позицию Уверенного.

Уверенный – это человек, который обладает некой силой, лидерскими качествами, способный постоять за себя, людей и организацию.

Чтобы Преследователь смог перейти в позицию Уверенного, ему предстоит научиться уважать границы другого человека и прояснять свои чувства в социально приемлемой форме (без оскорблений, криков, запугивания, игнорирования и рукоприкладства).

— **В письмах читателей часто звучал вопрос: Как противостоять Преследователю?**

— Это рекомендации больше для Жертвы. Ей стоит подумать о том, как она может защитить себя, когда ее «преследуют». Что она может для этого сделать? Если это оскорбления, то можно не принимать это на свой счет. В момент своей гневной тирады Преследователь просто выражает какие-то свои чувства, которые мало имеют отношение к реальности. Это из области популярных рекомендаций.

— **Полезных, кстати, популярных рекомендаций, о которых не лишне напомнить...**

— А если давать рекомендации Преследователю, то ему важно осознавать, что с ним происходит в моменты, когда он нападает, и научиться четко определять, где его границы, а где границы другого человека. Ему также придется принять тот факт, что у других тоже есть свое собственное мнение и это Окей.

— **Получается, что треугольник Спаситель – Жертва – Преследователь – это ключ к треугольнику Победителя?**

— Можно сказать и так. Игры это бессознательный процесс и если вывести эти роли на сознательный уровень, с ними уже можно что-то сделать. Появляется выбор: включаться в игру или нет, реагировать на психологические «крючки» Жертвы или предоставить ей возможность самой справиться с проблемами, принимать оскорбления преследователя на свой счет или пропустить их мимо ушей.

В каждой роли есть, что обесценивать, но как только человек перестает это делать, у него появляется возможность перейти в здоровую, благополучную позицию и **стать**

Выход из Драматического Треугольника – есть!

Автор: Ксения Панюкова

Победителем
, а не проигравшим.

Подготовила: Ксения Панюкова

Источник: [PSYCLUBER](#)