

Одна из моих самых любимых тем в транзактном анализе - драматический треугольник. Особенно увлекательна в нем роль Жертвы. Почему? Ну, давайте вместе исследуем.

Обратите внимание, что Жертву в данной схеме психологической игры "обслуживают" сразу две фигуры - Спаситель и Преследователь. То есть, больше всего "поглаживаний" достается именно Жертве. Возможно, по этой причине от этой роли так сложно отказаться, выбрать путь к автономии и взрослости?!

В своей работе я время от времени наблюдаю активное сопротивление некоторых клиентов прощаться со своей любимой ролью из драматического треугольника. Это касается всех ролей, но, я заметила, что Жертве особенно "трудно" решиться выбрать автономию!

Я осознанно взяла слово "Трудно" в кавычки, потому как эта трудность выдуманная. Она в большинстве случаев существует лишь в голове у Жертвы и служит прекрасной защитой для сохранения статуса "беспомощного", а значит - нуждающегося в непрерывном потоке разнообразных "поглаживаний".

Способы для уютного пребывания в тепленькой, такой привычной и безопасной роли самые разные. Их выбор часто зависит от изобретательности "внутреннего ребенка", схватившегося за свою любимую роль Жертвы и ни за что не желающего с ней расставаться. Один из часто встречающихся способов саботировать изменения жизненного сценария и выхода из драматического треугольника - психологическая игра "Да, но..." Эта игра практически обнуляет любые попытки изменений как со стороны терапевта, так и со стороны клиента. Она работает в 100% случаев безотказно и позволяет собственнику роли Жертвы "воссесть на троне главного несчастного" и купаться в море "поглаживаний", сопротивляясь этому мотиву на внешнем уровне, декларируя желание изменить свою жизнь. Напуганного "ребенка", придумавшего такой способ получения "поглаживаний" не от хорошей жизни можно понять. Но, стоит ли эта, выбранная в раннем возрасте стратегия, возможно давно потерявшая свою эффективность, того, чтобы лишать себя возможности быть счастливым и радоваться жизни?!

Какие гарантии можно предложить "ребенку", чтобы интерес попробовать что-то кроме

## "Жертва" в драматическом треугольнике - сладкие бонусы беспомощности

Автор: Серга Татьяна

---

беспомощности стал важнее и значимее старых проверенных программ? В моем представлении, это надежная фигура терапевта, способного давать Силу, Защиту и Разрешения внутреннему "ребенку" клиента и много-много поддержки на пути к попыткам оставить костыли и пробовать учиться ходить самостоятельно.

*Источник:*

<http://www.psychologist.net/> &nbsp;