

Отношения в семье, отношения в коллективе, отношения между родителями и детьми, мужем и женой, друзьями и подругами. При том, что само слово «отношения» абсолютно нейтральное, ассоциации почему-то возникают не слишком приятные...□

Пьеса жизни

Отношения принято выяснять, налаживать, разрывать. Согласитесь, все это пахнет дрязгами, обидами, жалобами, сплетнями. Отчего так происходит? Ведь чувства, которые лежат в основе пресловутых отношений, могут быть самыми искренними, «материальная база», на которой они строятся, — самой прочной!

Дело в том, что такие простые и прекрасные вещи, как любовь, дружба, сотрудничество, отношениями никто не называет. Отношения — это своего рода «бесплатные приложения». Они всегда предполагают сложность, «относительность», некую условность: «давай договоримся, будто...». Обычно такие слова никто не произносит, тем не менее отношения — всегда некая игра, в которой у каждой стороны есть своя роль.

Хорошо, если эта роль выбирается осознанно. Но — увы! — чаще всего происходит иначе. Мы играем одни и те же роли изо дня в день, будто нам их кто-то навязал, и, не видя, не понимая этого, не можем изменить ход заезженной пьесы.

Один из самых распространенных сценариев — так называемый «Треугольник Карпмана», социальная модель, названная по имени американского психолога Стефана Карпмана. Иначе ее называют «драматический треугольник», или «треугольник судьбы». «Пьеса» эта всемирно известная, участвуют в ней взрослые и дети, мужчины и женщины, физики и лирики, нищие и богатые. Короче, играют все и в большинстве случаев настолько вживаются в свои роли, что даже не подозревают: любые жизненные драмы разыгрываются по давно написанному сценарию.

Недетские игры

Итак, каковы основные роли? Их три: преследователь, жертва и спаситель. Преследователь — преследует, жертва боится, бежит, ищет защиты, а спаситель, соответственно, защищает и утешает. Самое интересное, что по ходу действия участники могут меняться ролями, а один «треугольник» нередко порождает несколько «дочерних».

Поясним на конкретных примерах.

Мама (преследователь) отшлепала сынишку (жертву), и тот с ревом бежит за утешением к бабушке (спасителю). Сердобольная бабуля жалеет внука и дает ему ириску. На этом треугольник может закрыться. Но совсем не обязательно! Бабушка (превратившаяся из спасителя в преследователя) решительно направляется к маме (на сей раз жертве) и устраивает ей «разнос» за рукоприкладство. Или же мама (по-прежнему преследователь) идет к бабушке {жертве} и закатывает той скандал за то, что она вмешивается в воспитательный процесс, да к тому же дает ребенку сладости до обеда. Тут, скажем, возвращается с работы папа, которого мама и бабушка мгновенно производят в спасители, требуя «мужского» вмешательства. Причем каждая предполагает, что он займет именно ее сторону. Ничего не понимающий ошарашенный мужик пытается стать преследователем, объявляя, что не намерен выслушивать весь этот бред, пока его не накормят и не дадут отдохнуть. Но женская половина населения,

разгоряченная битвой, тут же объединяется против «ни на что не годного» отца семейства, автоматически превращая его в жертву. А малыш тем временем, блестя глазенками, заучивает социальные роли, которые потом будет играть всю жизнь.

Другой пример. Две девочки поссорились, казалось бы, на пустом месте. Третья подруга решает стать спасителем и помирить их. Барышни, еще не остывшие от ссоры, раздражаются, злятся и в конце концов начинают с остервенением «дружить против» спасителя, ставшего жертвой: против «этой дуры, которая вечно лезет не в свое дело».

А вот еще. Сережа («жертва обстоятельств») просит Диму «быть другом» и дать списать домашнее задание. Дима (спаситель), конечно, «будет другом», это совсем не сложно, и к тому же приятно чувствовать себя умным и великодушным. Через некоторое время Сережа снова просит о помощи, потом опять и опять. Только уже не говорит «будь другом», а требует, как само собой разумеющееся: «Дай списать!» Да еще выражает недовольство и обвиняет Диму, если учитель заметил в работе ошибку. Дима не понимает, почему он должен вкалывать за приятеля, но отказать уже как-то неудобно. Ведь он столько раз давал списывать, что сам себе повесил на шею эту странную «обязанность», хомут в виде треугольника, где он из спасителя незнамо как превратился в жертву, а Сережа из жертвы стал преследователем.

Передай другому

Ситуации с поссорившимися подругами и домашним заданием, безусловно, абсолютно «детские». Но разве взрослые ведут себя принципиально иначе? Наверняка вы не раз убеждались в том, что инициатива наказуема или что «в благодарность» за оказанную услугу приходится спасать «утопающего» вновь и вновь, даже если этого уже совсем не хочется. Треугольник Карпмана — такой вариант отношений, когда во «взрослой» жизни продолжают действовать «детские» стереотипы поведения.

Пациент (жертва) приходит к врачу (спасителю) и начинает жаловаться, как зайчика из сказки: вот я ходил, ходил, меня лечили, лечили, да так и не вылечили. Доктор (покровительственно улыбаясь): не волнуйтесь, батенька, вылечим, в нашей клинике все выздоравливают. Догадываетесь, кто станет следующей жертвой, если пациент не почувствует улучшения?

Так в чем же проблема? Ведь не хотим мы в самом деле доказать, что искреннее желание помочь ближнему непременно приводит в «заколдованный треугольник». Во всех описанных ситуациях есть одна составляющая, которая является индикатором незрелости отношений: нежелание брать на себя ответственность. Каждый из участников треугольника не хочет «оказаться крайним» и при первой же возможности старается быстро, ловким пасом, перебросить ответственность другому игроку.

Преследователь обвиняет жертву навязывающей ответственность «за все». Жертва причитает, что ни в чем не виновата и вообще не может нести никакой ответственности, поскольку она маленькая и несчастная. Ответственность берет на себя спаситель, но только «понарошку», покуда не поймет, что все всерьез; тогда он либо превращается в жертву, вынужденную тащить чужую ответственность, либо в преследователя, обвиняющего жертву в манипулировании.

Третий лишним не бывает

По принципу треугольника Карпмана построены все любимые народом «простомарии» и «сантабарбары». Беда в том, что этот самый «черный» треугольник превращает в мыльную оперу и нашу собственную жизнь.

Почти у каждого есть своя «коронная» роль. Подумайте, кем вы бываете чаще всего: преследователем? Жертвой? Спасителем? Из каких жизненных или «книжных» ситуаций вы вынесли, вылепили этот образ? Практически никто не доволен своей ролью, но... Замученная, измороженная женщина (жертва) наконец-то развелась с мужем-алкоголиком (преследователем). И что же? Через какое-то время она снова выходит замуж — и снова за пьяницу! Человек, спаситель по жизни, меняет работу, место жительства, давая себе твердое обещание больше никогда ни во что не вмешиваться. Не проходит и пары месяцев, как один сосед ежевечерне просиживает у него на кухне и плачется в жилетку, другой стреляет десятки до полочки, а на новой работе на нашего героя уже повесили всех собак плюс стенгазету.

Никакие отношения не продлятся и недели, если не будут скреплены некоей взаимной выгодой: материальной, эмоциональной, физической. Многие треугольники существуют годами: преследователь, жертва и спаситель, ненавидя и проклиная друг друга, живут в своеобразном симбиозе, при этом каждый получает необходимые ему эмоции. Преследователь — ощущение собственной правоты и силы, жертва — право жаловаться спасителю и ни за что не отвечать, а спаситель — чувство своей значимости и востребованности.

И вот что интересно: стоит хотя бы одному игроку «уйти с поля» — и отношения оставшихся участников треугольника распадаются. Вакантное место непременно должен занять кто-то другой. Как, например, в следующей ситуации.

Муж — преследователь, жена — жертва, любовник — спаситель. Предположим, мужу надоела отведенная ему роль, и он дает жене развод. Что же дальше? Женщина в скором времени расстается с любовником, причем по обоюдному согласию. Она и не подозревала, что он был нужен ей лишь затем, чтобы жаловаться на «изверга и паразита», а она ему — чтобы жалеть и «брать под крыло» ее — такую «маленькую и беззащитную». Ей не хватает «паразита», по вине которого можно страдать и мучиться, ей не на что жаловаться, отношения с любовником себя исчерпали, и вот она уже пытается по привычке обвинять бывшего спасителя в том, в чем прежде обвиняла преследователя-мужа. Жилеткой теперь становится подруга, а новоиспеченный «изверг и паразит» не понимает, за что его ругают, куда делась его «девочка» и откуда взялась эта тетка, предъявляющая ему, такому великодушному и бескорыстному, какие-то странные претензии и требования.

Мастерство сценариста

Самое любопытное, что большинству людей такие отношения не то чтобы нравятся, но, во всяком случае, дают иллюзию полной жизни. Они поддерживают союзы, которые в

Треугольник судьбы

Автор: Тина Георгиевская

иных обстоятельствах давно бы развалились. Так что не торопитесь разрушать ваши прочные «порочные» треугольники, не подумав хорошенько, для чего они вам были нужны, какие эмоциональные и физические потребности удовлетворяли, что произойдет, когда вы откажетесь от своих вызубренных и вымученных ролей, перестанете бегать по кругу (то есть по треугольнику).

Но если вы не хотите снова наступать на одни и те же ржавые грабли, в сотый раз становиться героем надоевшего сериала, постарайтесь сделать следующее. Прежде чем брать на себя какие-то обязательства, давать обещания или советы, обращаться за помощью и утешением, обвинять кого-то или что-то в собственных неудачах, взгляните на ситуацию со стороны. Оцените свои возможности, определите меру личной ответственности, мысленно примерьте на себя свою новую (или хорошо забытую старую) роль. Напишите сценарий прежде, чем начнете воплощать его в жизнь. И тогда, если «пьеса» вам понравится, — играйте на здоровье!

Источник:

[Популярная психология и не только...](#)