

**Алкоголик** и его **созависимая** жена, наркоман и его родители, **любовно-зависимая** женщина и тот, от кого она зависит - все они в той или иной мере играют в игру, которая описывается

**треугольником Карпмана**

, или

**драматическим треугольником**

.

В этом треугольнике наблюдаются три роли: **жертва**, **избавитель** и **преследователь**. **Жертва**

страдает и ищет, на кого бы возложить решение своих проблем. Под рукой оказывается

**Спаситель**

. Он пытается спасти

**Жертву**

, но поскольку истинная цель

**Жертвы**

— ничего не решать, а переложить ответственность, то проблемы не решаются. После чего

**Жертва**

обвиняет

**Спасителя**

в своих бедах и превращается в

**Преследователя**

. А бывший

**Спаситель**

превращается в

**Жертву**

.

Для этой игры достаточно двух человек, которые могут до бесконечности меняться ролями.

В семье **аддикта** организуется система **зависимый** — **созависимые**. Супруг **аддикта**, не в силах переносить боль от разрушения близкого человека, берет на себя роль

**Избавителя**

.

**Аддикту**

только того и надо: он тут же перекладывает ответственность на

### Спасителя

.

### Избавитель

(

### Списитель

и

### Избавитель

здесь употребляются как синонимы) изо всех сил спасает,

### аддикт

же или отказывается спасаться, или играет в попытки выздоровления. При этом спасаемый обвиняет

### созависимого

### Спасателя

и в том, что эти попытки неэффективны («ну как тут не пить, когда домой приходишь, а там...» вместо многоточия можно подставить что угодно: встречают не так, борщ холодный), и в том, что его,

### зависимого

, вынуждают бросить пить («это у тебя проблемы, у меня проблем нет»).

Перекалывание ответственности в таких семьях становится привычным. **Созависимая** жена принимает все решения по хозяйству, руководит семейным укладом, водит мужа к врачам...

Роли в этом треугольнике меняются. Только что жена была избавителем, вызвала к мужу человека с капельницей, спасала его от похмелья, и вот уже она учиняет ему разнос за пьянку, становясь в позу **преследователя**, а он чувствует себя **жертвой**, преследуемым. У него появляется игровой выбор. Либо он, будучи «несчастной **Жертвой**

» может получить индульгенцию на выпивку, либо превратиться в Преследователя. Он «не собирается этого терпеть» и уже сам скандалит с ней. А там, глядишь, он уже с собутыльниками, которые «спасают» его, наливая ему стакан.

Перемена ролей сопровождается бурными эмоциями. В одной роли человек может зависать годы, роли могут меняться в течение нескольких минут. **Треугольник Карпмана** существует исключительно постольку, поскольку он обладает внутренней устойчивостью. По большому счету он устраивает всех больше, чем альтернативы (мы всегда выбираем лучшую модель из кажущихся возможными).

**Треугольник Карпмана** может существовать десятилетиями. На предложение изменить способ действий созависимые дают стереотипный ответ: «Ну как же можно по-другому?» Как и все невротические игры, роли в этом треугольнике не осознаются участниками, также как не осознается заинтересованность в сохранении этих ролей. В него легко попасть, выйти из него значительно сложнее.

Вхождение в драматический треугольник психологически очень понятно. Невыносимо наблюдать за разрушением близкого человека. Из-за **пьянства** деформируется жизнь семьи, страдают дети, и очень хочется выйти из этого кошмара. А как выйти? Приходит как бы ответ, очевидный, и, как большинство очевидных ответов, ошибочный: любым путем **заставить** протрезветь. А как по-другому? Без мужа остаться страшно, муж — добытчик, кошелек, да и «ради детей»... И женщина идет по жизни под флагом «Я заставлю этого мерзавца бросить пить».

А родители, вырастившие наркомана? Они очень хотят его спасти. И тоже принимают «очевидные» решения, и самыми благими намерениями делают то, что поддерживает его в состоянии аддикции. Доводы, что это скорее вредно, даже разрушительно, чем полезно, плохо доходят в этой эмоционально заряженной ситуации.

Но дело не в этом, и часто отнюдь не в этом. А в том, что также, как и другие игры, метание по ролям **карпманавского треугольника** приносит свои невротические дивиденды. Какие сильные эмоции, какие мощные переживания! Сладко чувствовать себя **спасителем**, ощущать свою значимость, доказывать себе очевидным образом ценность своего существования. Одно осознание непререкаемой правоты чего стоит.

### **Спаситель**

возвышается над

### **жертвой**

, и это наполняет душу очень сильнейшим удовольствием.

**А каким чувством победы вознаграждается преследователь! «Плевал я на эту дуру» — с великой гордостью говорит дружкам пьяный в разливухе, а те поддакивают ему, как будто он совершил нечто действительно великое.**

**Жертва** тоже без профита не остается: самоуничужение, самобичевание насыщают жизнь большими чувствами. А в перспективе светит превращение в **Преследова**  
**теля**, в роли которого можно будет «оторваться по полной», или возвышение в роль

### Спасителя

Как и все невротические игры, **треугольник Карпмана** практически не осознается. Люди просто чувствуют, думают, действуют, кажутся себе вполне искренними и не видят собственного «второго дна». Особенно упорны в отстаивании своего права продолжать зависать в треугольнике хронические спасители, то есть **созависимые**. Видно, очень уж завораживает эта роль.

Такая жизнь может быть и не устраивает участников этой системы, но если бы они действительно хотели что-то изменить, им бы пришлось выйти из **драматического треугольника**. А это уже страшно, это очень большие изменения. Мало того. Если в семье нет истинной близости, то прыжки по **карпмановским** ролям создают иллюзию эмоциональной насыщенности, как бы заменяют душевное наполнение отношений.

Помню, одна женщина пришла на консультацию со своим сыном, парнем лет 18. Муж ее умер от алкоголя. Старший сын пил по-черному, пока жил вместе с ней. А потом, как она высказалась, «бросил» ее, уйдя жить к женщине. Притом почему-то бросил пить, и был трезв уже несколько лет. А младший сидит на героине. И вот мама задает вопрос: «А нельзя ли, чтобы он не совсем бросил, а просто перешел на легкие наркотики?». Если судить не по тому, что она говорит в пределах «правильного», а по тому, что происходит вокруг нее, и по ее оговоркам, то в ее настоящий интерес оказывается очевидным, и он совсем не в том, чтобы сын был трезв. Но сама она этого в совершенно не понимает.

Существуют простые правила, как не попасть в этот драматический треугольник.

- Разделять ответственность. Отвечать за себя и за то, что в своей власти. И не более того. Другой человек все равно делает свои выборы сам, сам он за них и должен расплачиваться. Но и не пытаться свои проблемы свалить на другого.
- Давать советы только тогда, когда попросят. И при этом подчеркивать: это мое мнение, решаешь ты сам. Советы — не директивы, а информация к размышлению. Пусть сам думает. Не указывать, как действовать, а показывать веер альтернатив.
- Не навязывать свои услуги. Не пытаться заставить другого жить правильно. Все

равно ничего не получится, кроме того, что другой превратится в вашего Преследователя.

- Иметь право на ошибку. «Я могу ошибаться, но я думаю, что это обстоит так». И другой тоже может ошибаться.

Все это не означает отказа от помощи. Попросили — можно и иногда нужно помочь. Но помочь можно только тому, кто делает сам. Есть старая мудрость: не лечи и не учи, когда не просят. Бесполезно. Но если попросили, если нуждаются в помощи и понимают это — ваше вмешательство может оказаться очень эффективным.

Источник:

Фрагмент из книги "**НЕ ПАДАЙТЕ В ПРОПАСТЬ, ИЛИ СВОБОДА ЛУЧШЕ  
НЕСВОБОДЫ**"