

Здесь мне бы хотелось предложить вам небольшую, но достаточно изящную, на мой взгляд, модель, при помощи которой можно описать многие проблемные отношения. Это так называемый Треугольник Карпмана: **Преследователь – Жертва – Спасатель**. Общение в пределах этого треугольника – это весьма эффективный способ не брать ответственность за свои поступки и решения, а так же 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 ей позволяет горевать о собственной судьбе, и искать того, кто бы ее спас, чтобы на время превратиться в *Преследователя*.

Спасатель же ищет, кого бы спасти, переведя из состояния *Жертвы* в состояние *Преследователя*

. Зачем это ему нужно – немного ниже.

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

"Моя подруга все время мне подстраивает какие-то гадости".

А зачем вам такая странная подруга? Которая гадости подстраивает? Что вас заставляет с ней общаться?

"Мой муж портит мне жизнь!"

Здесь даже нет вопроса, как конкретно он портит. Есть вопрос, зачем вам нужно такое поведение вашего мужа? Что вы с этого имеете? Ведь семья – это достаточно замкнутая система. И те игры, в которые играют супруги и прочие ее члены в определенном смысле выгодны всем им. А значит и вам конкретно тоже. Так в чем ваша выгода?

Вот Треугольник Карпмана очень часто и дает представление о том, какие выгоды можно получить из такой ситуации. И как организуется эта взаимосвязь.

- *А как выйти за его пределы?*

Об этом мы поговорим немного позже. Сначала давайте разберемся, что это собственно такое.

В результате тяжелого разговора Жена устраивает жестокий разгром Мужу, обвиняет его

во всех смертных грехах, хлопает дверью и с чистой совестью идет за утешением к Любовнику, которому она жалуется на несправедливость жизни и мерзкого мужа.

Самое забавное, что обычно оба партнера стремятся к такой активной сцене в виде скандала. Всем его участникам это дает достаточно сильные эмоции, насыщает жизнь событиями и позволяет сбросить накопившееся за день напряжение. Так как человек обычно не осознает, откуда оно собственно взялось, то может приписывать его появление чему угодно, правда к истинной причине это "что угодно" имеет мало отношения.

Но кроме эмоций. Здесь Муж – Преследователь, Жена – Жертва. Муж получает возможность почувствовать победу (Жена ушла, о он остался смотреть футбол, а не этот дурацкий сериал), Жена получает моральное право (внутреннее) спокойно изменить этому "гнусному типу" и пожаловаться Любовнику, став при этом Преследователем. Любовник кроме сексуального удовлетворения получает возможность почувствовать себя Спасителем, и обыденный сексуальный акт возносится на уровень Утешения Страждущего и жутко повышает его (Спасителя) в собственных глазах. И все довольны.

Эмоции и отношения внутри треугольника весьма характерны и определены. Но про них вы мне расскажите сами. А вот по поводу выхода за пределы этих отношений... Учтите, что выход за пределы треугольника в некоторых случаях (когда ничего кроме треугольника в отношениях нет) может означать разрушение отношений.

Как-то раз один мой знакомый попросил поработать с девушкой, про которую он сказал: "Этот человек дорог мне". Когда я спросил, чего он (не она) хочет от изменений, он выдал совершенно изящное определение:

– Чтобы она не так сильно мучилась от своих страданий.

Обратите внимание, не чтобы "не страдала", а чтобы страдала, но не слишком от этого мучилась.

Когда я начал работать с этой девушкой, ситуация была достаточно проста – у нее был конфликт с мужем, с которым она старалась развестись (он был явно Преследователем в этом треугольнике), но ей не хватало "уверенности в себе". А мой знакомый, как я немного позже понял, был типичным Спасителем, причем вообще по жизни.

С девушкой мы поработали и нашли, что у нее уверенности в себе навалом. Короче с проблемой мы разобрались. И через несколько дней знакомый звонит в совершенно расстроенных чувствах и сообщает, что девушка к нему как-то охладела, хотя официально и не прогнала. Он ей как бы уже и не стал нужен...

Вот такая история.

Исходя из вышесказанного, можно сказать, кто за что получает доход.

Жертва получает свой доход в виде самоунижения и самобичевания, и в виде права не брать на себя ответственности 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 так же 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 и 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 – без него он давно бы распался. Ни одна Жертва не согласилась бы на эту роль без бонуса хоть изредка побыть Преследователем – это та морковка, которая заставляет все возвращаться. Но стать из Жертвы Преследователем обычно невозможно без Спасателя. Без него все как бы теряет смысл.

Переход.

Многие привычно играют одну роль чаще других, она более привычна, в ней он 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 ...

Точно так же, как вместо того, чтобы пытаться заработать настоящие деньги, многим кажется проще сделать фальшивые, так многие, вместо того, чтобы пытаться получить "истинные" переживания – любовь, радость, уважение – заменяют их суррогатами. Им кажется, что их получить проще, не надо вкладывать столько душевных сил, да и они обычно гораздо более ощутимые, весомые.

Несколько типичных треугольников.

Старый Психиатр – Клиент – Новый Психиатр.

Жена – Муж – Любовница

Муж – Жена – Подруга Жены

За пределами треугольника.

Жил–был Садовник, который мечтал вырастить чайную розу. Он очень много работал, выращивал множество роз, но все они были не те...

И вот однажды он достал замечательный саженец. Он посадил его, поливал, собирал с него жуков и гусениц, укрывал от непогоды, выпалывал сорняки и удобрял. Саженец рос, выпустил бутон. И вот в один прекрасный день этот бутон раскрылся... И это была

совершенно изумительная АЛАЯ роза.

В первую очередь способ не заходить в "треугольные отношения" – это распределение ответственности. Ответственность Садовника – ухаживать, поливать и защищать Розу, а ответственность Розы – быть самой собой.

Каждый человек индивидуален, у каждого свое представление о мире и его собственная самобытность. Это может нам нравится или не нравится, но каждый человек имеет право быть таким, каким он хочет. И это его право иметь те проблемы или те возможности, которые у него есть, и его право менять это или нет. И по моему опыту получается, что если попробовать "спасти" человека вопреки его желанию, обычно это заканчивается вполне плачевно. Если человек не берет ответственности за свое изменение, изменение не получается, а получается нечто совершенно непристойное.

А какие чувства и убеждения находятся вне треугольника?

Например, это могут быть:



Давайте попробуем разобрать практику выхода за пределы треугольника на "отношениях с противоположным полом".

1. Контекст.

Подумайте о взаимоотношениях с "противоположным полом", которые вас не устраивают. Это могут быть даже просто некие внутренние противоречия или внутренние представления о противоречиях.

2. Ваша Роль.

Определите, какую роль вы чаще всего в этой ситуации. Возможно вы постоянно пытаетесь играть роль Жертвы, или постоянно вращаетесь в треугольнике – тогда просто попробуйте определить, кем вы бываете чаще всего.

Какие чувства и убеждения наиболее характерны для вас в этой ситуации?

Составьте их список.

3. Выйти за пределы.

А теперь выйдите за пределы треугольника и попробуйте найти место, чувства и убеждения в котором по вашему мнению наиболее подходящи для этих ранее проблемных взаимоотношений.

Это можно сделать вполне физически - мысленно обозначьте область на полу, которая для вас является треугольником. Попробуйте там вспомнить все основные чувства и переживания, соответствующие вашим отношениям. А потом просто физически шагните за его пределы и походите по комнате, в поисках более подходящего места.

4. Переход.

Отойдите в сторону и сравните ваши чувства в первом и втором случае. Определите, что вам нравится больше. Примите решение выйти за пределы треугольника (если хотите).

5. Проверка результата и привязка к будущему.

Подумайте, а как повлияет это изменение на вас и вашу жизнь. Не повредит ли это вам.

Кстати!

По моему опыту очень много психологов (не только по профессии, но и по стилю жизни) занимаются этим не ради решения проблем своих или чужих, а ради того, чтобы осознать себя Спасителем. Клиенты же в большинстве своем стараются занять позицию Жертвы.

Источник:

[НЛП-Ньюс](#)