Некоторое время назад мы изучали феномен «Треугольника Карпмана» - модель нездоровых человеческих взаимоотношений, которая разрушает внутреннюю гармонию каждого участника.

Сегодня мы подробнее рассмотрим основание этого треугольника - участника, который в полной мере может называться его создателем - Жертву.

Благодаря богатству русского языка, даже однокоренные слова несут в себе различную эмоциональную окраску. Сравните: жертва и жертвенность. Практически одинаковые, но по смысловой нагрузке абсолютно разные. И главное различие в том, что жертвенность – это для других, а жертва – это для себя.

Такая позиция и является основной характеристикой Жертвы в Карпмановском треугольнике. Все желания и устремления такого человека направлены исключительно на себя. С одной стороны, это хорошо – возразит кто-то, ведь, здоровый эгоизм никому не помешал. Но эта история не про эгоизм, а про зацикленность. Ведь эгоист, зачастую, старается выбить для себя самое лучшее, а Жертва только бесконечно рефлексирует.

Застой и привычка к нему – самая большая опасность для Жертвы, которая бесконечно лелеет и оберегает жалость к себе. Причин для этого у нее хоть отбавляй. От проблем, которые Жертва создает сама, не желая самостоятельно принимать решения и отвечать за собственную жизнь, до проблем, которые появляются благодаря токсичному окружению, в первую очередь, от Спасителя и Преследователя.

И когда вы впервые столкнулись с Жертвой, вам ее по-настоящему жаль. Потому, что умение вызывать жалость у Жертвы отработано профессионально. Она играет эту роль лучше Станиславского. И как не поверить этому искреннему отчаянию, грустным глазам и обескураживающим историям о несправедливости и жестокости мира?!

И многим хочется помочь. Человек бегает вокруг Жертвы, тратит свои личные эмоциональные и материальные ресурсы, напрягает других людей, но в какой-то момент понимает, что абсолютно ничего не меняется. И вот здесь у вас, как у «друга» (заметьте, слово именно в кавычках) Жертвы возникает ситуация распутья. И ваш выбор, в первую очередь, повлияет на ВАС, а не на Жертву. У нее все в порядке, она живет в своем уютном мире внимания и жалости. А вот вы можете либо осознать, что перед вами находится тот, кому помощь не нужна (нужна, конечно, но не ваша, а специалиста – психолога), либо самому поддаться Жертве и позволить втянуть себя в Треугольник. В какой роли – зависит от ваших личных проблем и опыта. Как правило, с людьми, имеющими собственный внутренний диссонанс так и происходит. Лучшим вариантом будет распрощаться с Жертвой, без сожалений и угрызений совести. Если человек близкий, то стоит приложить последние усилия чтобы убедить его пообщаться с психоаналитиком, или принять его вечное нытье и не обращать на разыгрываемые трагедии внимания.

Теперь отдельный спич для самих Жертв. Основная проблема на пути к выходу из Треугольника – это неосознанность своего статуса и поведения. Вспомните, вы заходите в лифт, а там жуткий запах дешевого одеколона вашего соседа. И сначала вы морщитесь, думаете о том, как ужасен запах, но вот ваш этаж, а вы уже «принюхались», почти привыкли. Мозг мгновенно адаптируется в новых и даже неприятных условиях. Запах есть, он вам не нравится, но вы его почти не ощущаете. Так и в нашей ситуации. Поэтому, если у вас есть хоть малейшее подозрение, что мешок бед, сыплющийся с небес на голову, не заговор и не проклятье от злой соседки, проявите усилие. Все, что от вас требуется – только одно усилие над собой. Вам нужен грамотный психолог и желание перестать быть Жертвой. И вот когда вы покинете свой внутренний «лифт» и вдохнете чистый воздух полной грудью, появится возможность сравнить, где вам лучше.