ВКазахский Национальный Университет имени Аль-Фараби

Факультет: журналистика

Специальность: общая журналистика

Самостоятельная работа студента №2

Эмоционально-волевая сфера личности

Автор: Адильханов Бейбарс Калкаманович

Алматы 2024

**Рекомендации по выходу из треугольника Карпмана**

Треугольник Карпмана или драматический треугольник – это модель взаимодействия между людьми, придуманная психотерапевтом Стивеном Карпманом. Данная концепция предлагает 3 социальные роли: жертва, агрессор и спасатель.



В данной ролевой модели жертва выступает в качестве человека, неспособного справиться со своими проблемами и отчаянно нуждающегося в помощи со стороны. Как пишет сам Стивен Карпман в своей книге “Жизнь свободная от игр” жертву можно описать следующими характерными для него высказываниями: “Горе мне! Как все ужасно! Я ни с чем не могу справиться! Ты – единственный человек мире, кто может мне помочь!”. Проблема жертвы в том, что подобными заявлениями и думами он сам подкрепляет свое уязвимое положение в обществе, выступая в качестве легкой цели для манипуляции.

Агрессор или же преследователь – это человек, постоянно критикующий и подвергающий жертву вербальному насилию. Он открыто нападает на свою жертву, подкрепляя это убеждениями в том, что иначе нельзя. Таким образом, отец-тиран в семье может яро верить в то, что только путем насилия возможно “воспитать в ребенке человека”.

Спасатель же в свою очередь пытается поддержать жертву, иногда выступая в качестве защитника, но делает он это без спроса, при этом не всегда даже зная, как именно можно разрешить ситуацию. Спасатель часто путает реальную помощь со спасением и яро верит в то, что он обязан стать лучиком света для жертвы. В сущности, подобные люди сами нуждаются в “жертвах”, ибо несут в себе корыстные цели, которые сами не до конца могут осознать. Так, например, многие из спасателей попросту хотят почувствовать себя нужными, вновь и вновь убеждаясь в том, что без них люди попросту не могут обойтись.

Клод Штайнер в своей книге “Сценарии жизни людей” очень лаконично описал все эти ролевые модели: “Жертва в действительности не настолько беспомощна, как себя ощущает. Спасатель в действительности не столь помогает, сколько думает, а у Преследователя в действительности нет веских причин для недовольства и обвинений”.

Так как же выйти из этого “порочного треугольника”? Исходя из прочитанных книг, связанных с данной концепцией, можно выдвинуть следующие шаги и рекомендации:

1. Осознание, т.е. определение ролей и своей причастности к ним. Обладая нужной информацией о данной модели и своего места в ней, можно выстроить систему, с помощью которой будет происходить “выход из треугольника”.

2. Улучшение, т.е. выстраивание честных взаимоотношений с людьми. Имея устные договоренности с окружающими, можно повысить качество взаимоотношений с ними: выстраивание границ, отсутствие корыстных целей и честность с самим собой – залог крепкого фундамента в общении с людьми.

3. Закрепление, т.е. следования определенным техникам, основанных на вышеописанных рекомендациях. Для этого нужно овладеть несколькими навыками:

 1) Умение отказываться от участия в данном треугольнике;

 2) Умение брать свою долю ответственности;

 3) Умение оказывать настоящую помощь;

 4) Умение в меру принимать чужую помощь;

 5) Умение принимать свои решения.

И если первый пункт сводится к тому, чтобы поддерживать с окружающими безопасные и здоровые взаимоотношения, избегая при этом ролей, присущих Треугольнику Карпмана, то остальные пункты нуждаются в пояснении. Так, с остальными пунктами следует использовать “идею о 10%” – 10% ответственности за нахождение в треугольнике следует взять на себя, 10% любой из трех ролей имеет место быть т.е. действительно, 10% претензий Агрессора уместны, 10% помощи Спасателя необходимы и 10% сочувствия нужны Жертве. Это правило следует относить со второго по четвертые пункты, в пятом пункте нам пригодится речевая формула, созданная Карпманом и звучащее следующим образом: “Лучше гневаться, чем печалиться. Лучше получать, чем тревожиться. Лучше быть умным, чем мучеником.”. Первое предложение говорит о том, что человеку будет уместнее избавиться от негативных чувств, чем копить их на протяжении длительного времени. Второе предложение относится к умению отказываться там, где это необходимо и соглашаться там, где это уместно, т.е. лучше сразу обозначить границы, в пределах которых вам нужна помощь. Третье предложение об умении быть рациональным, чтобы четко осознавать свое положение в Треугольнике и выбраться из него.

4. И, возможно, самый важный пункт – это поиск помощи. Иногда, человеку может быть банально сложно справиться с выходом из Треугольника Карпмана и в данной ситуации уместно лишь попросить помощи у психологов и других профессионалов.

Исходя из всего вышеописанного, следует сказать, что знания в данной области и умение выбраться из Треугольника Карпмана – может явиться хорошим навыком в рамках современной модели взаимодействия между людьми. Но, несмотря на лаконичность и ту простоту, с которой описаны все эти роли, стоит помнить, что подобные модели не могут в полной мере раскрыть всей сути людских отношений и не всегда могут быть эффективны в решении тех или иных коммуникативных проблем. К тому же, данная модель пока не имеет никаких эмпирических или клинических доказательств, на основе которого можно было бы серьезно рассуждать о пользе этой модели в рамках научной психологии. Безусловно, знание этой модели и рекомендаций по выходу из нее вряд ли помешают в повседневной жизни, а в некоторых случаях окажутся удобным инструментом для систематизации и последовательного решения проблем, с которыми может столкнуться группа людей, будь то компания друзей, семья или коллектив. Но, опять-таки, зачастую будет уместнее обратиться за помощью к профессионалу, чем заниматься самолечением на основе непроверенных методов.

**Список используемых источников:**

1. С. Б. Карпман “Жизнь свободная от игр”;

2. К. Штайнер “Сценарии жизни людей”;

3. Свободная энциклопедия “Википедия”: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B0>.