*СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Выборгского района»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ БЕЗНАДЗОРНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ №5**

Санкт-Петербург, Тел: 291-46-27

Б.Сампсониевский пр., д.38-40

**Треугольник Карпмана: его роли и стратегии.**

Треугольник Карпмана - это самая распространенная модель взаимоотношений между людьми. Впервые описал ее классик трансактного анализа [Стивен Карпман](https://www.karpmandramatriangle.com/) в 1968 году. Люди манипулируют друг другом, зависят друг от друга и очень от этого устают. Счастья в таких отношениях крайне мало. Как и сил, чтобы изменить ситуацию. В [треугольнике](https://coachingsupervisionacademy.com/the-karpman-drama-triangle/) могут крутиться и двое, и трое, и целые группы людей. Но ролей в нем всегда три: жертва, контролер-диктатор, спаситель. Участники треугольника  
периодически меняются ролями, но все они являются манипуляторами и здорово  
портят себе и близким жизнь.

**Жертва**

Для жертвы жизнь - это страдание. Все к ней несправедливы, она устает и не  
справляется. Ей то обидно, то страшно, то стыдно. Она завидует и ревнует. Ей не хватает ни сил, ни времени, ни желания сделать что-то для улучшения своей жизни. Она инертна. Она боится жизни и ждет от нее только плохого.

**Контролер-диктатор**

Он тоже смотрит на жизнь как на врага и источник проблем. Он напряжен, раздражен, зол и боится. Он не может забыть прошлые проблемы и постоянно  
пророчит новые беды в будущем. Он контролирует и критикует ближних, чувствует невыносимый груз ответственности и очень от этого устает. Его энергия на нуле.

**Спаситель**

Он испытывает жалость к жертве и злость к контролеру. Он считает себя на  
голову выше прочих и упивается осознанием своей миссии. Но на самом деле никого не спасает, потому что никто его об этом не просил. Его нужность - иллюзия, а цель его действий и советов - самоутверждение, а не реальная помощь.

**Как это работает**

Контролер-диктатор не дает покоя жертве, строит ее, заставляет и критикует.  
Жертва старается, мучается, устает и жалуется. Спаситель утешает, советует, подставляет уши и жилетку для слез. Участники периодически меняются ролями.

Такая мелодрама может длиться многие годы, люди могут даже не осознавать, что  
прочно застряли в треугольнике. Они могут думать, что на самом деле их устраивает такое положение вещей. Контролеру есть на кого изливать свой негатив и есть кого винить в своих бедах, жертва получает сочувствие и избавляется от ответственности за свою жизнь, спаситель наслаждается ролью героя.

Все они зависят друг от друга, потому что источник своих проблем они видят в другом человеке. И бесконечно пытаются изменить человека так, чтобы он служил их целям.

Партнеры переключаются между ролями треугольника и то контролируют, то  
спасают друг друга. И такие отношения точно не про любовь. Про желание  
доминировать, жалость к себе, изматывающие претензии и неуслышанные  
оправдания. Но не про любовь, не про поддержку, не про счастье.

Когда семья живет в треугольнике Карпмана, переключаясь между  
ролями, то и появившийся ребенок неизбежно будет затянут в этот треугольник. Скорее всего, его будут ограничивать в самостоятельности, возможности выбора, принятии решения. Не специально, просто люди, живущие в треугольнике, думают, что защищают таким образом своего ребенка. Такие родители часто играют на чувстве долга, стыда, вины, жалости.

**Как выйти из треугольника, если вы жертва**

Перестаньте жаловаться на жизнь. Совсем. Потратьте это время на поиски возможностей улучшить положение вещей, которые вас не устраивают.

Запомните раз и навсегда: никто вам ничего не должен. Даже если обещали, если очень хотели, если сами предлагали. Обстоятельства постоянно меняются, как и человеческие желания. Вчера хотели вам что-то дать, сегодня уже не хотят. Перестаньте ждать спасения.

Все, что вы делаете это ваш выбор и ваша ответственность. И вы вправе сделать другой выбор, если этот вас не устраивает.

Не оправдывайтесь и не корите себя, если вам кажется, что вы не соответствуете чьим-то ожиданиям.

**Как выйти из треугольника, если вы контролер**

Прекратите обвинять в своих проблемах других людей и обстоятельства.

Никто не обязан соответствовать вашим представлениям о том, что правильно и неправильно. Люди разные, ситуации разные, если вам что-то не нравится, просто не имейте с этим дело.

Решайте разногласия мирным путем, без злобы и агрессии.

Перестаньте самоутверждаться за счет тех, кто слабее вас.

**Как выйти из треугольника, если вы спаситель**

Если у вас не просят помощи или совета, молчите.

Перестаньте думать, что вы лучше знаете, как надо жить, и что без ваших ценнейших рекомендаций мир рухнет.

Не давайте необдуманных обещаний.

Перестаньте ждать благодарности и похвалы. Вы же помогаете, потому что хотите помочь, а не за почести и награды, верно?

Перед тем как броситься «причинять добро», спросите себя честно: так ли необходимо и эффективно ваше вмешательство?

Прекратите самоутверждаться за счет тех, кто чуть более нескромен в своих жалобах на жизнь.

Зав. ОПБН №5 Сергеева Т.А.

28.09.2020 г.