

# ДРАМАТИЧНИЙ ТРИКУТНИК. ПРО ТРИКУТНИК КАРПМАНА. ЧИ Є З НЬОГОВИХІД.

Тетяна Яцук, вчитель математики Рівненського природничо-математичного ліцею «Елітар»



**Драматичний трикутник.** Відповідно до теорії транзактного аналізу, у нашого «я» є три іпостасі: Батько, який формується за образом і подобою батьків, вчителів та інших значущих постатей нашого дитинства; Дитина, «відповідає» за наші емоції і творчість, і Дорослий, який досліджує і аналізує світ.

Перебуваючи всередині «драматичного трикутника», ми вибираємо для себе певну роль, і це може бути пов'язано не тільки з нашою особистою та сімейною історією, але і з тим станом «я», яке нам найближче в цей момент.

Кожній з ролей відповідають властиві тільки їй почуття. У Переслідувача найголовніша емоція праведне обурення. У Жертви внутрішня суєта, паніка, образа на ситуацію або іншу людину. У Рятівника жалість, почуття обов'язку і відповідальності за іншу людину.

Зміна ролей у трикутнику Карпмана завжди супроводжується інтенсивною зміною емоцій. Тривалість перебування в одній ролі може складати від кількох секунд до кількох років. Протягом дня може відбутися двадцять і більше змін ролей у трикутнику.<sup>[1]</sup>

Ця модель часто виявляється в процесі нашого спілкування в сім'ї, на роботі, в побуті.

У трикутнику можуть крутитися і двоє, і троє, і цілі групи людей. Але ролей у ньому завжди три: жертва, контролер-диктатор, рятівник. Учасники трикутника періодично змінюються ролями, але всі вони є маніпуляторами і добряче псують собі та близьким життя.

**Жертва.** Для жертви життя — це страждання. Всі до неї несправедливі, вона втомлюється і не справляється. Їй то прикро, то страшно, то соромно. Вона заздрить та ревнує. Їй не вистачає ні сил, ні часу, ні бажання зробити щось для покращення свого життя. Вона інертна. Вона боїться життя і чекає від нього тільки поганого.



**Контролер-диктатор.** Він теж дивиться на життя як на ворога і джерело проблем. Він напружений, роздратований, злий і боїться. Він не може забути минулі проблеми і постійно пророкує нові біди в майбутньому. Він контролює і критикує ближніх, відчуває нестерпний тягар відповідальності і дуже втомлюється від цього. Його енергія на нулі.

**Рятівник.** Він відчуває жалість до жертви і злість до контролера. Він вважає себе на голову вищим за інших і насолоджується усвідомленням своєї місії. Але насправді нікого не рятує, тому що ніхто його про це не просив. Його потрібність — ілюзія, а мета його дій і порад — самоствердження, а не реальна допомога.

**Як це працює?** Контролер-диктатор не дає спокою жертві, смикає її, змушує і критикує. Жертва старається, мучиться, втомлюється і скаржиться. Рятівник втішає, радить, підставляє вуха і жилетку для сліз. Учасники періодично міняються ролями.

Така мелодрама може тривати багато років, люди можуть навіть не усвідомлювати, що міцно застрягли в трикутнику. Вони можуть думати, що насправді їх влаштовує такий стан речей. Контролеру є на кого виливати свій негатив і є кого звинувачувати в своїх бідах, жертва отримує співчуття і позбавляється від відповідальності за своє життя, рятівник насолоджується роллю героя.

Всі вони залежать одне від одного, тому що джерело своїх проблем вони бачать в іншій людині. І нескінченно намагаються змінити людину так, щоб вона служила їх цілям.

Партнери перемикаються між ролями трикутника і то контролюють, то рятують одне одного. І такі стосунки точно не про любов. Про бажання домінувати, жалість до себе, виснажливі претензії і непочуті виправдання. Але не про любов, не про підтримку, не про щастя.

#### **Як вийти з трикутника, якщо ви жертва?**

1. Перестаньте скаржитися на життя. Зовсім. Витратьте цей час на пошуки можливостей поліпшити становище речей, які вас не влаштовують.
2. Запам'ятайте раз і назавжди: ніхто вам нічого не винен. Навіть, якщо обіцяли, якщо дуже хотіли, якщо самі пропонували. Обставини постійно змінюються, як і людські бажання. Вчора хотіли вам щось дати, сьогодні вже не хочуть. Годі чекати порятунку.
3. Все, що ви робите це ваш вибір і ваша відповідальність. І ви можете зробити інший вибір, якщо це вас не влаштовує.
4. Не виправдовуйтеся і не картайте себе, якщо вам здається, що ви не відповідаєте чийсь очікуванням.

#### **Як вийти з трикутника, якщо ви контролер?**

1. Припиніть звинувачувати в своїх проблемах інших людей і обставини.
2. Ніхто не зобов'язаний відповідати вашим уявленням про те, що правильно і неправильно. Люди різні, ситуації різні, якщо вам щось не подобається, просто не майте з цим справу.
3. Вирішуйте розбіжності мирним шляхом, без злоби і агресії.
4. Перестаньте самостверджуватися за рахунок тих, хто слабкіший за вас.

#### **Як вийти з трикутника, якщо ви рятівник?**

1. Якщо у вас не просять допомоги або поради, мовчіть.
2. Перестаньте думати, що ви краще знаєте, як треба жити і що без ваших найцінніших рекомендацій світ завалиться.
3. Не давайте необдуманих обіцянок.
4. Годі чекати подяки і похвали. Ви ж допомагаєте, тому що хочете допомогти, а не за почесні й нагороди, вірно?

5. Перед тим як кинути «чинити добро», чесно запитайте себе: чи так вже необхідне і ефективно ваше втручання?

6. Припиніть самостверджуватися за рахунок тих, хто постійно скаржиться на життя.

### **На що можна перетворити трикутник?**

Якщо поставити собі за мету вибратися з трикутника і крок за кроком йти до неї, зміни не змусять себе чекати. У вас з'явиться більше часу і сил, стане легше дихати і цікавіше жити. Напруга у стосунках, швидше за все, ослабне.

1. Жертва перетворюється на героя. Тепер замість нарікання на долю людей бореться з невдачами, але не відчуває знемогу, а азарт. Вирішуючи проблеми, вона не скаржиться всім навколо, а отримує задоволення від того, що в змозі їх вирішити.

2. Контролер трансформується у філософа. Спостерігаючи з боку за діями героя, він більше не критикує, не хвилюється за результат. Він приймає будь-який результат. Він знає, що все в підсумку йде до кращого.

3. Рятівник стає мотиватором. Він провокує героя на подвиги, описуючи блискучі перспективи. Він шукає можливості застосування сили героя і підштовхує того на звернення.

І це більш здорова і щаслива модель взаємин між людьми.

**Ідеальна модель трикутника.** Якщо поставити собі за мету вибратися з трикутника і крок за кроком йти до неї, зміни не змусять себе чекати. У вас з'явиться більше часу і сил, стане легше дихати і цікавіше жити. Напруга у стосунках, швидше за все, ослабне.

Жертва перетворюється на героя. Тепер замість нарікання на долю людей бореться з невдачами, але не відчуває знемогу, а азарт. Вирішуючи проблеми, вона не скаржиться всім навколо, а отримує задоволення від того, що в змозі їх вирішити.

Контролер трансформується у філософа. Спостерігаючи з боку за діями героя, він більше не критикує, не хвилюється за результат. Він приймає будь-який результат. Він знає, що все в підсумку йде до кращого.

Необхідно усвідомити, що для виконання власних бажань людині потрібна тільки вона сама. Потрібно взяти своє життя в свої руки і діяти без оглядання на когось.