

## VII. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

### ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

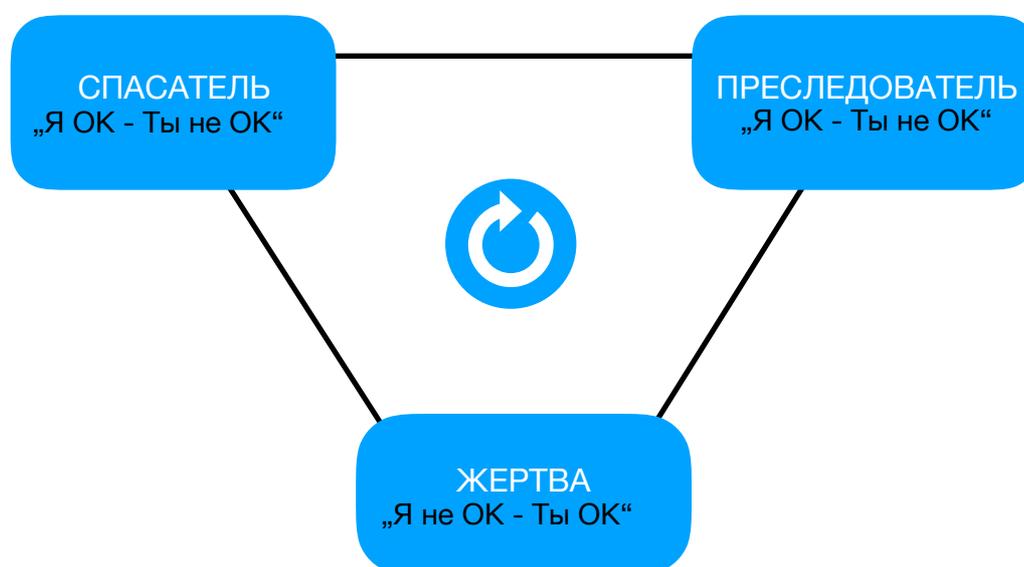
(Karpman drama triangle)

Данная модель взаимодействия описывает три роли и их функции по отношению друг к другу в рамках психологических игр: роль Жертвы, роль Спасателя и роль Преследователя. Психологическая игра это вид взаимодействия, в котором нет искренности, спонтанности и осознанности, где роли и ритуалы мешают истинной близости и удовлетворению потребности в любви. Степень деструктивности игр может быть различной, характерная черта игр – неприятный финал.

Каждой из ролей свойственна одна из негативных жизненных позиций (и присущий ей элемент обесценивания себя и другого): позиция „Я ОК - Ты не ОК“ свойственна Спасателю и Преследователю, „Я не ОК - Ты ОК“ – Жертве.

Пример. Участник терапевтической группы жалуется на свои проблемы (роль Жертвы), другой участник предлагает на его взгляд дельные решения проблем (роль Спасателя), не осознавая, что обесценивает способности и возможности „Спасаемого“ решить их самостоятельно. Рано или поздно возникает и Преследователь: либо „Жертва“ в грубой форме рекомендует советчику „не лезть с дурацкими советами“ (Жертва превращается в Преследователя), либо Спасатель раздражается на то, что его советы и поддержка не находят ожидаемого им отклика (Спасатель превращается в Преследователя). Оба ощущают гнев и обиду друг на друга.

Если бы первый открыто попросил о совете или эмоциональной поддержке, а второй дал бы ему именно то, чего тот желал, это была бы свободная от неискренности и обесцениваний коммуникация, а не игра „Смотрите, какой я бедняжечка“ с неприятной расплатой в конце.



Свободное от психологических игр общение предусматривает позитивную жизненную позицию „Я ОК - Ты ОК“ (никаких ролей, никаких обесцениваний, никаких манипуляций).

*„Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует; Спасатель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий“*

Клод Штайнер.