



Распределение ответственности между участниками коммуникации – один из ключевых пунктов человеческих взаимоотношений.

«**Треугольник Карпмана**» – это модель коммуникации, которая наглядно и раскрывает наиболее распространенные роли во взаимоотношениях: консультант-клиент, партнер–партнер, начальник–подчиненный и т.д.

Эта модель часто проявляется в процессе нашего общения в семье, на работе, в быту.

Роли: «**Жертва**», «**Преследователь**» и «**Спаситель**».

Суть такая: изначально есть тиран, преследующий жертву. Потом появляется спасатель, который «заступается» за жертву. И всё бы ничего, если бы не одно «но»...

Самая большая опасность треугольника заключается в его динамичности. Практически всегда после прихода спасателя роли меняются. Причём спасатель обязательно станет жертвой по одному из сценариев:

1. Тиран переключает свою агрессию на спасателя (неприятно, но терпимо)

### 2. Жертва становится тираном и преследует спасателя (да-да, именно так)

Как ни парадоксально это звучит, но чаще всего спасатель получает по заслугам не от тирана, а от жертвы (второй сценарий). Более того, для образования треугольника тиран изначально не нужен. Нужна только жертва и спасатель.

Проследите конфликтные ситуации в своей жизни — и станет понятно, что многие неприятности образуются именно по этому принципу.

Как же сделать так, чтобы избежать формирования такой модели? Это хорошо известно и чаще всего используется в бизнесе.

Заключается контракт или договор в различных формах, где распределяется ответственность. Если вы продаете товар и не предупреждаете покупателя о его качествах, есть опасность попасть в треугольник Карпмана. Клиент не доволен вашим товаром и может сообщить всем своим знакомым о том, что у вас плохой товар, лишив вас новых клиентов. Подумайте, насколько эффективнее, собирая информацию о том, что необходимо клиенту, и описывая преимущества и недостатки товара, оставлять выбор покупки за клиентом.

Еще один способ попасть в треугольник — дать человеку совет: поступай так-то так (это другой путь взять на себя чужую ответственность).

## **Техника выхода за пределы треугольника**

### **Контекст**

Подумайте о взаимоотношениях, которые вас не устраивают. Это могут быть даже просто некие внутренние противоречия или внутренние представления о противоречиях.

### **Ваша Роль**

Определите, какую роль вы чаще всего играете в этой ситуации. Возможно, вы постоянно пытаетесь играть роль Жертвы, или постоянно вращаетесь в треугольнике – тогда просто попробуйте определить, кем вы бываете чаще всего.

Какие чувства и убеждения наиболее характерны для вас в этой ситуации? Составьте их список.

### **Выйти за пределы**

А теперь выйдите за пределы треугольника и попробуйте найти место, чувства и убеждения, в котором, по вашему мнению, наиболее подходящие для этих ранее проблемных взаимоотношений.

Это можно сделать вполне физически – мысленно обозначьте область на полу, которая для вас является треугольником. Попробуйте там вспомнить все основные чувства и переживания, соответствующие вашим отношениям. А потом просто физически шагните за его пределы и походите по комнате, в поисках более подходящего места.

### **Переход**

Отойдите в сторону и сравните ваши чувства в первом и втором случае. Определите, что вам нравится больше. Примите решение выйти за пределы треугольника (если хотите).

Проверка результата и привязка к будущему.

Подумайте, а как повлияет это изменение на вас и вашу жизнь. Не повредит ли это вам.

# «Треугольник Карпмана»: Тиран, Жертва и Спасатель

Автор: Инна Гуляева

---

Источник:

[Академия Арткоучинга](#)