

Знаете ли вы это или нет, но большинство из нас ведут себя, как жертвы. Каждый раз, когда мы отказываемся принимать на себя ответственность, мы бессознательно выбираем роль жертвы. Это неизбежно рождает в нас чувство гнева, страха, вины или неполноценности, мы чувствуем, что нас предали, или что нами воспользовались.

В психологии жертвы могут быть выделены три позиции, впервые изображенные в виде рисунка психиатром и мэтром транзактного анализа Стивенем Карпманом. Он назвал этот рисунок драматическим треугольником. Когда, лет тридцать назад, я открыла для себя эту схему, она стала одним из наиболее важных инструментов в моей личной и профессиональной жизни. Чем больше я учу, как применять в отношениях треугольник Карпмана, тем глубже моя признательность за этот простой и точный инструмент для понимания структуры отношений.

Я верю, что каждое дисфункциональное взаимодействие с собой или другим, происходит из роли жертвы в треугольнике. Но пока мы не осознаем эту динамику, мы не можем трансформировать ее.

В драматическом треугольнике Карпмана три роли: Преследователь, Спаситель и Жертва. Карпман описал их как три аспекта или три лица жертвы. Неважно, какую роль мы играем в треугольнике в данный момент, в конце концов мы всегда превращаемся в жертву. Если мы в треугольнике, мы живем как жертвы.

У каждого человека есть основная или наиболее знакомая для него роль в треугольнике. Это то место, в котором мы обычно входим в треугольник, «подсаживаемся» на него. Мы перенимаем эту роль в нашей родительской семье. Хотя мы начинаем с какой-то одной роли, но попав в драматический треугольник, мы всегда проходим через все три роли, иногда в считанные минуты или даже секунды, много раз каждый день.

Спасители видят себя в качестве «помощников» и «воспитателей». Им нужно кого-то спасти для того, чтобы чувствовать себя важными и нужными. Им трудно быть жертвой, так как они привыкли быть теми, у кого есть ответ на любой вопрос.

Преследователи часто считают себя жертвами ситуации. Они отказываются признавать, что их тактика — обвинение. Когда им на это указывают, они утверждают, что нападение является оправданным и необходимым для самозащиты. Роли Спасителя и

Преследователя — две противоположные роли Жертвы. Но независимо от того, где мы начинаем действовать в треугольнике, мы обязательно попадаем в роль Жертвы. Это неизбежно.

Преследователь и Спаситель считают, что они лучше, сильнее, умнее, чем жертва. Жертва всегда чувствует себя униженной и рано или поздно начинает мстить, превращаясь в Преследователя. Преследователь или Спаситель в этот момент перемещается в жертву.

Пример: отец приходит с работы домой, и обнаруживает, что мама и сын ссорятся. “Убери свою комнату, а не то...”, — угрожает мама. Отец тут же приходит на помощь. Он может сказать : “Дай ребенку отдохнуть. Он был в школе весь день”.

После этого может быть несколько вариантов. Мама может почувствовать себя Жертвой, затем станет Преследователем и обратит свой гнев на папу. Так отец перемещается из Спасителя в Жертву. Они могут проделать несколько быстрых путешествий вокруг треугольника с сыном на обочине.

Или сын может почувствовать, что отец набрасывается на маму, и начнет спасать мать: “Не твоё дело, папа. Я не нуждаюсь в твоей защите.” Вариации бесконечны, но это всегда перемещение по вершинам треугольника Карпмана. Для многих семей это единственный известный им способ взаимодействия.

Роль, через которую мы чаще всего входим в треугольник, становится значительной частью нашей идентичности. Каждая роль — это свой особый способ смотреть и реагировать на мир.

Мать Салли была наркоманкой. Даже в самых ранних своих воспоминаниях Салли несла ответственность за мать. Вместо того, чтобы самой получать помощь от родителей, она стала маленьким родителем своей матери, которая играла роль беспомощного ребенка. С детства Салли усвоила роль Спасителя, которая стала ее главным способом иметь дело с другими людьми.

У Спасителя есть бессознательное убеждение, что его потребности не важны, что его всего ценят за то, что он может сделать для других. И эта идея требует того, чтобы в ее жизни всегда был кто-то, кого она сможет спасти.

Салли никогда не признается в том, что она жертва, потому что в ее представлении она единственная, у кого есть ответы на все вопросы. Тем не менее, она периодически становится мучеником, громко жалуясь: «После всего, что я для тебя сделала... вот она, твоя благодарность!»

Преследователи не считают себя жертвами, нуждающимися в защите. Свое мстительное поведение они легко оправдывают тем, что обидчики получили то, что заслужили, вот как они это видят. Их основное убеждение — «мир опасен, людям нельзя доверять, поэтому мне нужно нанести удар прежде, чем они сделают мне больно».

Боб — врач, который часто обижает других. Нападение является его основным способом борьбы с неудобствами, разочарованием или болью. Однажды, например, он упомянул, что работал с пациентом на поле для гольфа. Он сказал: «Линн, вы можете поверить, что пациент имел наглость спросить меня вылечить его коленную чашечку прямо там, в мой единственный выходной день?»

«Да», -ответила я, — некоторые люди просто не уважают чужие границы. Как вы на это отреагировали?»

“О-о, я привел его к себе в кабинет для лечения, все в порядке, — усмехнулся он, — и я так больно сделал ему укол, что он никогда этого не забудет.»

Иными словами Боб спас бесцеремонного пациента, но таким образом, чтобы “наказать” его за наглость. Бобу его действия казались рациональными, даже оправданными. Его пациент посягнул на его свободное время, тем самым заслужил грубое обращение, и он его получил. Это — яркий пример мышления Преследователя. Боб не знал, что он мог бы просто сказать «нет» на просьбу пациента лечить его в выходной день. Он не должен чувствовать себя жертвой, и он не должен спасать пациента. Бобу не пришло в голову установить границы, в качестве варианта выхода из ситуации. В душе он считал, что с ним обращаются несправедливо, и поэтому он имел право получить сатисфакцию.

Те, кто начинает путешествие по треугольнику из роли Жертвы, считают, что они не могут заботиться о себе. Они смотрят на Спасителя снизу вверх и говорят: «Ты единственный, кто может мне помочь.» Эти то, что жаждет услышать любой Спаситель.

На формирование устойчивой роли жертвы, как правило, влияют установки в детстве. Например, если один из родителей не побуждал своих детей к тому, чтобы они приняли на себя соответствующую их возрасту ответственность, поэтому, став взрослыми, они могут чувствовать свою неадекватность в уходе за собой или чувствовать обиду на взрослых, когда не получают помощи.

Есть много вариантов, и каждый случай следует рассматривать индивидуально. Мы движемся по треугольнику не только в отношениях с другими, мы проигрываем эти роли и в наших собственных умах. Например, мы можем обрушиться на себя из-за незавершенного проекта. Мы ругаем себя за лень, недостатки, чувствую нарастание гнева и ощущения собственной никчемности. Наконец, когда мы больше не можем этого выносить, мы снимаем себя с крючка ожиданий, и устраиваем побег в форме вечеринки или чего-то в этом роде. Это похоже на спасение себя. Это может длиться несколько минут, часов или дней.

Делая это, мы испытываем стыд, вот почему я называют треугольник Карпмана генератором стыда. С помощью этого треугольника мы можем снова и снова генерировать стыд по поводу старых ран или проблем.

Мы не можем выйти из треугольника, пока мы не признаем, что мы в нем находимся. Как только мы это сделаем сознательно, мы начинаем наблюдать за нашими взаимодействиями с другими, чтобы определить способ, которым мы начинаем действовать в треугольнике. Что служит для нас крючком, начальным стимулом?

Каждая роль имеет свой собственный язык, убеждения и поведение — полезно знать их. Это поможет нам определить, когда мы подсаживаемся на треугольник. Изучение роли также способствует более быстрому пониманию, когда мы увлекаемся приманкой, брошенной нам, что мы начали играть. Поэтому давайте рассмотрим каждую роль более тщательно.

Спаситель

Спаситель может быть описан как аспект роли матери. Вместо адекватного выражения поддержки и воспитания, Спаситель, как правило, пытается «задушить» в другом инициативу, чтобы управлять и манипулировать им — «для его же собственного блага», конечно. Их проблема в ошибочном понимании того, что именно нужно для поощрения, поддержки и защиты.

Спаситель, как правило, ищет зависимых людей, проявляет себя с ними, как благожелательный, заботливый человек, — тот, кто может «исправить» зависимого. Спасение — это та же зависимость, потому что Спасителям необходимо чувствовать, что их ценят. Нет лучшего способа почувствовать себя важным, чем роль Спасителя.

Спасители, как правило, вырастают в семьях, где их потребности не признаются. Это психологический факт, что мы относимся к самим себе так, как к нам относились в детстве. Начинаящий Спаситель растет в среде, где его потребности сведены на нет, и поэтому, как правило, относится к себе с той же степенью небрежности, что он испытал, когда когда был ребенком. Ему не разрешено заботиться о себе и своих потребностях, поэтому они заботятся о других.

Спасители испытывают большое удовлетворение, они, как правило, гордятся собой и получают социальное признание, даже вознаграждение, поскольку их поступки можно рассматривать, как бескорыстные. Они верят в свою доброту и видят себя в качестве героев.

За всем этим стоит убеждение: «Если я позабочусь о них достаточно долго, то, рано или поздно, они будут заботиться обо мне тоже.» Но, такое редко случается. Когда мы спасаем нуждающихся, мы не можем ожидать ничего обратно. Они даже не могут заботиться о себе — еще меньше они могут позаботиться о нас. И тогда Спаситель превращается в жертву, точнее, в мученика, так как ему очень сложно признать себя жертвой.

Чувства предательства, использованности и отчаяния являются торговой маркой позиции Жертвы Спасителя. Обычные фразы для замученного Спасителя: “После всего, что я для тебя сделал, вот твоя благодарность?” или “Не важно, как много я делаю, этого никогда не бывает достаточно”, или: “Если бы ты меня любила, ты бы не относилась ко мне так!”

Самый большой страх Спасителя — что они в конечном итоге останутся в одиночестве. Они считают, что их ценность возрастает от того, как много они делают для других. Спасители бессознательно поощряют зависимость, потому что они верят: «Если я вам нужен, вы не оставите меня». Они пытаются стать незаменимыми для того, чтобы избежать одиночества.

Чем больше они спасают, тем меньше ответственности берет на себя тот, о ком они заботятся. Чем меньше ответственности берут на себя их подопечные, тем больше они их спасают, и это нисходящая спираль, которая часто заканчивается катастрофой.

Мать двоих сыновей подростков хорошо описала это. Она сказала: «Я думала, что моя роль, как хорошей матери, состоит в том, чтобы убедиться, что мои сыновья поступили правильно. Поэтому я считала, что я была ответственна за выбор, который они делали, я говорила им, что делать, и постоянно пыталась контролировать их поведение.»

Чему же удивляться тогда, что ее сыновья винят всех вокруг них за болезненные последствия их собственных неправильных решений? Они научились думать, что их поведение — это ее ответственность, а не их собственная. Ее бесконечные и бесплодные попытки контролировать их — причина постоянной борьбы между ними. Созависимая мать невольно учит своих сыновей видеть себя жертвами, в чьих несчастьях всегда виноват кто-то другой. Есть вероятность, что один из этих мальчиков станет Гонителем.

Такая мать бывает убеждена, что ее сыновья не в состоянии сделать правильный выбор. У нее есть перечень доказательств, подкрепляющих ее позицию. Это накопленные данные оправдывают ее “обязанность” контролировать выбор ее сыновей. Но когда они стали подростками, она уже не смогла заставлять их соответствовать своей роли, как она могла это делать, когда они были младше. Она неизбежно будет чувствовать себя беспомощной и неудачницей, то есть жертвой. Она будет либо уступить их требованиям или “гнать” их за неповиновение. Так или иначе, она (и они)

будут чувствовать себя плохо. Их чувство вины и раскаяния может снова мотивировать ее на исходную роль Спасатель, чтобы начать все заново.

Я уже писала о Салли, которая выросла, видя мать беспомощной и беззащитной. С раннего возраста она чувствовала огромную ответственность. Ее собственное благополучие зависело от этого! С течением лет она едва могла сдерживать свою ярость по отношению к матери за то, что она была такой слабой. В качестве Спасателя она будет делать все, что может, чтобы поддержать мать, снова и снова чувствуя поражение, потому что мать ничего не пыталась изменить. Неизбежно обида возьмет свое, и Салли будет с презрением относиться к матери, перемещаясь в роль преследователя. Это стало ее главным паттерном в общении, не только с матерью, но в других отношениях. К тому времени, когда мы встретились, она была эмоционально, физически и духовно вымотана, проводя жизнь в заботе об одном больном и зависимом человеке за другим.

Иметь рядом Жертву необходимо для того, чтобы Спаситель мог поддерживать свою иллюзию о том, что он нужен. Это означает, что всегда будет существовать по крайней мере один человек в жизни каждого Спасителя, кто будет больным, слабым, глупым и, следовательно, зависимым от них. Если Жертва начнет брать ответственность на себя, Спасителю придется либо найти новую жертву, либо попытаться вернуть прежнюю к привычной роли.

Если вы привыкли играть роль Спасителя, это не означает, что вы не можете быть любящим, великодушным и добрым. Существует четкое различие между тем, чтобы быть по-настоящему полезным, и Спасительством.

Подлинный помощник действует без надежды на взаимность. Он делает, чтобы побудить взять на себя ответственность, а не поощрять иждивенчество. Он считает, что каждый человек имеет право на ошибки и учится через иногда жесткие последствия. Они верят, что у другого есть силы на то, чтобы увидеть себя впоследствии без них, Спасателей.

Спасители не берут на себя ответственность за собственные потребности. Вместо этого, они делают это для других в попытке получить подтверждение или почувствовать себя нужным, или в качестве способа обеспечения зависимости. Поэтому роль Жертвы для них неминуема.

Гонитель (Преследователь)

Роль Гонителя характерна для тех, кто подвергался открытому психическому и/или физическому насилию в детстве. Внутренне они часто кипят от стыда, чувствуют гнев, и эти два чувства управляют их жизнью. Они могут подражать их обидчику в детстве, предпочитая быть похожими на тех, у кого сила и власть. Гонитель как будто говорит: «Мир жесток, и только бессердечные могут выжить. И я буду одним из них». Таким образом, что Спасатель это тень матери, то Преследователь — тень отца.

Гонитель преодолевает чувство беспомощности и стыда, нападая на других. Доминирование становится самым частым стилем взаимодействия. Это означает, что он всегда должен быть прав. Его методы — запугивание, проповеди, угрозы, обвинения, чтение лекций, проведение допросов и прямые атаки. Спасителю нужен кто-то, за кого может принять решение, Гонителю нужен кто-то, кто был бы виноват. Гонители отрицают свою уязвимость, в то же время как Спасители отрицают свои потребности. Больше всего они боятся беспомощности. Им нужна жертва, чтобы спроецировать на нее свою беспомощность.

Преследователи, как правило, пытаются компенсировать внутреннее чувство никчемности грандиозными замашками. Грандиозность неизбежно приходит от стыда. Это — компенсация и прикрытие для глубокой неполноценности.

Самое трудное для Гонителя — взять на себя ответственность за то, что они делают больно другим. По их мнению, другие заслуживают то, что получают.

Иосиф был из известной, состоятельной семьи. Его родители развелись, и отец его был зол, отчужден и использовал свои деньги, чтобы контролировать других. Его мать была алкоголичкой, которая приводила домой мужчин, злоупотребляющих ею и Иосифом на протяжении всего его пред-подросткового и подросткового возраста. Он рано узнал, что его единственный шанс на выживание — сражаться. Он построил свою жизнь так, чтобы там всегда был враг, с которым приходится бороться.

Снаружи Иосиф выглядит так, как будто транслирует «мне наплевать». Но внутри ему горько и неприятно. Иосиф был постоянно вовлечен в судебные процессы и даже в драки. Смысл всех этих происшествий был в том, что всегда кто-то другой виноват. Он не мог противиться тому, что, как он чувствовал, было оправданным возмездием.

Иосиф является примером классического Преследователя. Преследователь — не плохой человек, он просто раненный, который видит мир опасным местом. Это требует постоянной готовности нанести ответный удар.

Преследователи не осознают себя таковыми. Они воспринимают себя в качестве жертв. У преследователя цикл выглядит примерно так: «Я просто пытался помочь (Спаситель), а они на меня напали (Жертва), так что мне пришлось защищаться (Преследователь).»

Если Гонитель будет честен с самим собой, он поймет, что опасен для других, и почувствует вину. Чтобы не допустить этого, Гонителю всегда нужен кто-то, чтобы винить его во всем. Гнев придает им энергию, чтобы жить, как другим — кофе по утрам.

Как и для других ролей, чтобы выйти из роли Гонителя нужно принять на себя ответственность за свои действия. Как ни странно, но из роли Гонителя проще всего выйти из треугольника.

Жертва

Роль Жертвы — это раненный аспект нашего внутреннего ребенка; та часть нас, которая невинна, уязвима и нуждается. Но мы превращаемся в Жертву только тогда, когда полагаем, что не можем позаботиться о себе. Их самый большой страх, что у них ничего не получится. Это беспокойство заставляет их быть всегда в поиске кого-то более сильного и более способного позаботиться о них.

Жертвы отрицают, что у них есть возможности решения проблем и потенциал для самостоятельной выработки энергии. Вместо этого они, как правило, считают себя

неумелыми в обращении с жизнью. Это не мешает им чувствовать обиду по отношению к тем, от кого они зависят. Они настаивают, что о них нужно заботиться, но не любят, когда им указывают на их неадекватность.

Жертвам в конце концов надоедает быть ниже Спасителя, и они начинают искать способы чувствовать себя равными. Однако чаще всего это выглядит, как превращение в Гонителя для Спасителя, путем саботажа усилий по их спасению, чаще всего через пассивно-агрессивное поведение. Например, они играют в игру «да, но ...»

Вот как это работает...

Спаситель предлагает полезный совет в ответ на жалобы или проблемы, озвученные Жертвой. Жертва сразу дает ответ типа: «да, но это не будет работать, потому что...» Жертва пытается доказать, что их проблемы неразрешимы, таким образом Спаситель оставляет усилия, чувствуя себя полным импотентом.

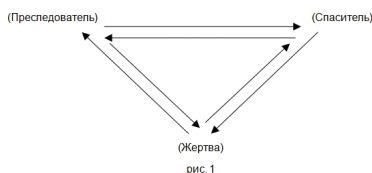
Убежденная в своей внутренней неполноценности, Жертва часто злоупотребляет наркотиками, алкоголем и едой, азартными играми, и это только часть саморазрушительного поведения, практикуемого Жертвой.

Линда была вторым ребенком в семье. Она вечно попадала в неприятности, с самого детства. Она пропускала школу и часто болела. В подростковом возрасте она начала принимать наркотики. Ее мать Стелла была Спасителем. Она была уверена в бездарности Линды и постоянно выручала ее из неприятностей. Смягчая последствия выборов Линды, Стелла лишила Линду возможности учиться на своих ошибках. В результате, Линда становилась все более некомпетентной и зависимой от других. Ее мать, руководимая благими намерениями, способствовала тому, чтобы Линда заняла в жизни позицию Жертвы.

Поскольку Жертвы часто являются идентифицированными пациентами в семье, они обращаются за профессиональной помощью чаще всего. Среди профессиональных психологов изобилуют Спасители. В этом случае специалист может сам войти в треугольник. Это означает, что реальная проблема не будет решаться.

Жертвы должны научиться нести ответственность за себя и заботиться о себе, а не искать для себя Спасителя. Они должны бросить вызов укоренившимся убеждениям, что они не могут позаботиться о себе, если они хотят избежать треугольника. Вместо того, чтобы чувствовать себя бессильными, они должны признать свою способность решать проблемы, а также свои лидерские качества.

Быть жертвой — это бесконечный цикл чувства поражения и бесполезности. Нет никакого спасения, кроме того, чтобы взять на себя полную ответственность за собственные чувства, мысли и реакции.



Вход в треугольник

Каждый начинает свой круг по треугольнику по-своему. Эти сценарии состоят из определенного набора убеждений, через которые мы и видим мир.

История Спасителя

Спасители считают, что их потребности не имеют значения. Это означает, что только так они считают себя вправе сблизиться с другими, и их потребности удовлетворяются через заднюю дверь. Их стартовые ворота: "Если я забочусь о других, достаточно хорошо и достаточно долго, то и мои потребности будут удовлетворены другими. Это единственный способ быть любимым". К сожалению, Жертвы, о которых заботятся Спасители, не имеют понятия о том, как позаботиться о Спасителях.

История Жертвы

Вина и стыд являются движущей силой для сохранения Треугольника. Чувство вины часто используется Жертвой в попытке манипулировать своим Спасителем: “Если вы не сделаете этого, то кто же?” Жертвы полагают, что беспомощны от рождения, поэтому они проводят жизнь, ища для себя Спасателя. Однако при этом они злы на своих спасителей, потому что им приходится смотреть на них снизу вверх.

История Преследователя

Преследователи считают, что мир опасен, и используют страх и запугивание как инструменты для возвращения других на их место. Они не видят, что их методы для обеспечения “безопасности” в итоге доказывают им, что жизнь действительно так опасна, как они верят. Их история говорит, что они — ни в чем не повинные жертвы в опасном мире, где другие будут всегда делать им больно. Выживают наиболее приспособленные, и их единственный шанс — ударить первым. Эта история держит их в состоянии постоянной обороны.

Источник:

[**PSYCLUBER **](#)