

Треугольник Карпмана и его связь с [жизненной позицией](#) человека. Представляю к обсуждению треугольник НЕ-счастья, по вершинам которого «скитается» более 90% населения мира. Драматический треугольник Карпмана и роли, которые Вы играете в отношениях с собой и другими людьми.

### **Треугольник Карпмана или треугольник НЕ-счастья.**

В сегодняшней статье предлагаю Вам погрузиться в очень важную тему – тему драматических отношений, который Карпман вслед за Эриком Берном изящно описал через модель треугольника.

**Треугольник Карпмана или драматический треугольник я называю Треугольником НЕ-счастья.**

**Треугольник Карпмана в разрезе жизненной позиции человека.**

**ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ ЧЕЛОВЕКА  
ТЫ - ХОРОШИЙ**

**Я - ПЛОХОЙ**

**Я - ПЛОХОЙ, ТЫ - ХОРОШИЙ (- +)  
ПРОИГРАВШИЙ - ПОБЕДИТЕЛЬ**  
я обесцениваю себя, я склонен к сверхадаптации, я склонен к избеганию, я боюсь властных фигур, я чувствую себя неадекватным  
**НЕАДЕКВАТНОСТЬ**  
позиция людей, чувствующих свое бессилие, когда они сравнивают себя с другими людьми, позиция ведет к отдалению от людей, к депрессии  
**Позиция: Моя жизнь немного стоит...**

**Я - ХОРОШИЙ, ТЫ - ХОРОШИЙ (+ +)  
ПОБЕДИТЕЛЬ - ПОБЕДИТЕЛЬ**  
я горжусь собой, я проявляю уважение к себе и другим, я сдерживаю обещания, я не скрываю своих чувств, я считаю себя и других хорошими людьми  
**УВАЖЕНИЕ**  
психологически здоровая позиция, конструктивные решения проблем, ожидания адекватны.  
**Позиция: Жизнь стоит того, чтобы жить!**

**Я - ПЛОХОЙ, ТЫ - ПЛОХОЙ (- -)  
ПРОИГРАВШИЙ - ПРОИГРАВШИЙ**  
я не такой как все, я не уважаю ни себя, ни вас, я обвиняю окружающих, я не выполняю обещания  
**БЕЗНАДЕЖНОСТЬ**  
позиция тех людей, кто теряет интерес к жизни, кто в крайних случаях совершает самоубийство или убийство, обвиняя себя или окружающих во всех грехах  
**Позиция: Жизнь вообще ничего не стоит**

**Я - ХОРОШИЙ, ТЫ - ПЛОХОЙ (+ -)  
ПОБЕДИТЕЛЬ - ПРОИГРАВШИЙ**  
я никому не доверяю, я одинок, мне вечно приходится контролировать других, я все должен делать сам, я доминирую над другими  
**АГРЕССИЯ**  
позиция обманутых и преследуемых, поэтому они обманывают и преследуют других людей, они упрекают людей в своих ошибках  
**Позиция: Ваша жизнь немного стоит.**

**ТЫ - ПЛОХОЙ**

Какую позицию из четырех вы занимаете? [Узнайте, кто вы на самом деле](#)  
**Терминология жизненной позиции:**

Хочу заранее объяснить Вам, каким образом нужно понимать (трактовать) слова «Я», «Ты», «хороший» и «плохой».

«Я» – это Ваше отношение к себе.

«**Ты**» – это Ваше отношение ко всему миру и к другим людям, Вашим партнерам по жизни.

«**Хороший**» – это значит достойный уважения и любви со стороны «Ты», и ресурсный (способный сам), ответственный, уверенный и любящий себя со стороны «Я».

«**Плохой**» – недостойный уважения и любви, слабый со стороны «Ты» и неспособный, жалкий, безответственный, неуверенный со стороны «Я».

**То есть «хорошесть» и «плоховость» – себя и мира, мы рассматриваем с точки зрения изобилия/дефицита поглаживаний и ресурсов.**

### **4 позиции относительно «хорошесть» «Я» и «Ты»:**

1. Позиция изобилия, доступности ресурсов этого мира, достижимости любой цели (**Ты-хороший ко всему Миру**).

**Типичное высказывание:** «Мир полон возможностей, стоит только обратиться к нему за помощью».

2. Позиция любви, уважение и веры в способности другого человека самостоятельно решать жизненные задачи (**Ты-хороший к партнеру по общению**).

**Типичное высказывание:** «Ты способен справиться с этой задачей. Я в тебя верю – у тебя все получится. Я тебя люблю».

3. Позиция любви и уважения от мира (**Я-хороший относительно мира**).

**Типичное высказывание:** «Я достоин любви, заботы и уважения от других. Я могу получить много поддержки от других людей, если попрошу».

4. Позиция ответственности и уверенности в своих силах, любви к себе (**Я – хороший относительно себя самого**).

**Типичное высказывание:** «Я люблю себя и способен позаботиться о себе. Я уверен в собственных силах».

Предлагаю Вам самостоятельно разобраться в 4-х позициях относительно «плоховости» «Я» и «Ты», по аналогии. Наверняка Вы обратили внимание, что в данном случае я выступаю с позиции по отношению к Вам, дорогой мой читатель, «Ты-хороший». Я верю в Вашу способность разобраться в этом вопросе.

### **Треугольник НЕ-счастья.**

Треугольник НЕ-счастья (треугольник Карпмана) я нарисовал в противоположность [треугольнику счастья](#)

**Как видно из рисунка я означил жизненные позиции ролям Драматического Треугольника: Жертва, Спасатель и Преследователь.**

И все эти жизненные позиции являются закрытыми.

Это роли неудачного жизненного сценария, поскольку участники треугольника НЕ-счастья превознося свои возможности (Спасатель, Преследователь) кидаются спасать или преследовать, тем самым обесценивая ресурсы и не веря в силы другого (Жертва).

## Треугольник Карпмана. Или треугольник НЕ-счастья

Автор: Александр Молярук

---

Или наоборот, не верят, что они достойны поглаживаний и любви (Жертва) либо требуют скрыто (Спасатель) или явно (Преследователь) этой любви к собственной персоне.

Люди, живущие в Треугольнике счастья наслаждаются жизнью, верят в себя, и уважают способности других.

Люди, существующие в треугольнике НЕ-счастья страдают от отсутствия любви и борются за внимание и признание других.



Треугольник НЕ-счастья  
**Роли треугольника НЕ-счастья:**

**ЖЕРТВА.** Вступает в отношения с 2-х позиций и в обеих начинает с «Я-плохой».  
«Я-плохой, Ты-хороший» и «Я-плохой, Ты-плохой».

«Я-плохой» – это значит Я не способен справиться со своей жизнью, я беспомощен – запрос к СПАСАТЕЛЮ.

«Я-плохой» – это значит Я не достоин любви и уважения, я вызываю желание «ударить себя» запрос к ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЮ.

**СПАСАТЕЛЬ.** Вступает в отношения с позиции превосходства. «Я-хороший, ТЫ-плохой».

«Ты-плохой» - это значит ТЫ не способен, ТЫ не справляешься с задачами, ТЫ нуждаешься в моей помощи, ТЫ беспомощный посыл к ЖЕРТВЕ.

**ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ.** Вступает в отношения с позиции агрессии. «Я-хороший, ТЫ-плохой».

«Ты-плохой» – это значит, что ТЫ не достоин любви и уважения, тебя нужно игнорировать, преследовать и обвинять.

**С какой вершины треугольника НЕ-счастья Вы чаще всего вступаете в отношения?**

**Напишите в комментариях**, примеры взаимодействия в треугольнике НЕ-счастья, подсмотренные Вами в реальной жизни.