



«СПАСАТЕЛИ» ЗНАЮТ ОТВЕТ НА ЛЮБОЙ ВОПРОС, ИМ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПОМОГАТЬ, СОВЕТОВАТЬ, СПАСАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НУЖНЫМИ И ВАЖНЫМИ

Многие психологические игры, возникающие в различных жизненных ситуациях и часто встречающиеся в нашем социуме, обычно сводятся к коммуникационной модели, названной треугольником Карпмана. Три его угла — это три роли: «жертвы», «тирана» и «спасателя». В этих ролях в полной мере реализуются зависимые отношения, о каком бы участнике этих игр ни шла речь.

Участники этой «игры» постоянно меняются ролями, поэтому она долго не наскучивает и порой может продолжаться всю жизнь. Конечно, у каждой роли есть свои плюсы, поэтому поначалу участники играют с большим удовольствием. Но затем неизбежно на-

ступает время, когда деструктивность «игры» начинает превышать удовольствие от неё.

Если говорить о том, кто есть кто, то самой социально одобряемой, самой престижной ролью будет «спасатель». Поэтому на эту роль очень легко соглашаются. «Спасатели» знают ответ на любой вопрос, им очень важно помогать, советовать, спасать, чтобы чувствовать себя нужными и важными. «Спасатель» всегда берёт на себя ответственность за благополучие других людей. При всей замечательности такой роли «спасателю» надо отдавать себе отчёт: пока он занимается чужими проблемами, его собственные только копятся. У такого человека, как прави-

ло, есть бессознательное убеждение, что его личные потребности не важны, что его ценят только за то, что он может сделать для других людей. То есть неважно, что ты хочешь и можешь сделать для себя, гораздо важнее спасать других. Обратите внимание: никто не говорит, что помогать другим людям не нужно, важно давать себе отчёт, из каких побуждений это делается. Если от помощи, оказываемой кому-то, человек чувствует себя чрезвычайно гордым и значительным или наоборот использованным, это может быть сигналом, что он играет роль «спасателя».

«Жертва» — это обиженный, обижаемый человек, тот, кто страдает, будь то от несчастной любви, тяжёлой работы, алкоголизма, наркотиков или чего-то ещё. Все отношения в треугольнике Карпмана строятся вокруг «жертвы» и, как ни парадоксально, по её инициативе. Почему? Потому что несчастная