

«жертва» получает множество привилегий от своего приниженного положения. Ей можно быть безответственной, безынициативной, её и так «спасут». Этого человека постоянно жалеют, он постоянно в центре внимания, ему не нужно брать на себя ответственность за свою жизнь, можно просто ничего не делать. На эту роль может попасть человек, который по каким-то причинам решает, что не в силах позаботиться о себе сам, что во всём виноваты окружающие, общество, тяжёлая жизнь, несчастная любовь, болезнь и т. д., и должен непременно найтись кто-то («спасатель»), кто придёт и устроит его жизнь за него.

Третий участник треугольника — так называемый «тиран». Тот, кто с точки зрения «жертвы» доставляет разные неприятности, оказывает давление. При этом «жертва» в поисках защиты обращается к «спасателю», и если кто-то согласится на эту роль, то треугольник состоялся.

Роли в таком треугольнике постоянно меняются. Зачастую «тираны» считают себя «жертвами», полагая, что их поведение — самозащита. Чтобы оправдать себя, эти люди часто живут под лозунгом «мир так жесток, что выжить в нём могут только бессердечные люди, значит, я буду таким». Часто тиранами становятся слабые и беззащитные, они нападают, чтобы защитить себя.

«Треугольные» отношения могут развиваться в любой жизненной ситуации. Наиболее наглядно это проявляется в семьях, где есть человек с зависимостью (алкоголизм, наркомания) или очень больной человек. Словом, кто-то, кому, по общему мнению, необходима постоянная забота. Часто людей «спасают» от любви, когда некто столь пылко любит, что тратит все силы на человека, не отвечающего взаимностью. При таком раскладе влюблённый будет «жертвой»; его объект воспринимается «тираном»; окружение влюблённого, как правило, попадает в позицию «спасателя». В подобных отношениях очень долгое время всё может идти по замкнутому кругу.

Для треугольника Карпмана бывает вполне достаточно двух человек. Иногда именно такие отношения разворачиваются в семейных парах: муж



## НЕСЧАСТНАЯ «ЖЕРТВА» ПОЛУЧАЕТ МНОЖЕСТВО ПРИВИЛЕГИЙ ОТ СВОЕГО ПРИНИЖЕННОГО ПОЛОЖЕНИЯ: ЕЙ МОЖНО БЫТЬ БЕЗОТВЕТСТВЕННОЙ, БЕЗЫНИЦИАТИВНОЙ, ЕЁ И ТАК «СПАСУТ»

и жена постоянно меняются ролями, играя то «тирана», то «жертву» и регулярно «спасая» друг друга.

Любопытно, что никому в треугольнике невыгодно доиграть свою роль до логического завершения. Если взять деструктивные отношения в семье, где есть алкоголик, можно увидеть, что жена, регулярно спасающая мужа или, наоборот, страдающая от него, играет социально одобряемую роль «жертвы» и «спасателя» одновременно. Она получает неосознаваемую выгоду от таких отношений в виде жалости окружающих или ощущения собственной важности в жизни этого человека и тем самым неосознанно поддерживает деструктивные отношения.

Если жена работает «спасателем», она постоянно получает одобрение от социума, и сама чувствует себя значимой фигурой, жизнь которой наполнена смыслом борьбы с болезнью мужа. Если жена в этих отношениях «жертва», то она вновь в глазах соседей и знакомых на пьедестале почёта: «Смотри, какая Мария молодец! При таком непутёвом мужике на ней всё держится: и дети, и дом!» Если муж перестаёт пить, она уже не героиня! Это называется созависимостью. К сожалению, многие женщины реализуют себя через подобные деструктивные отношения.

Иногда треугольник Карпмана называют «генератором стыда». Стыд является в таких отношениях цементирующей силой, потому что всё завязано на чувстве вины. И одной из основных задач внутри треугольника становится игра, под названием «найти и наказать виновного». Возможно, именно в этом причина того, что такая коммуникационная модель очень распространена в России. Есть русская народная забава — искать виноватых. В огромном количестве ситуаций у нас виновен кто-то, но не я сам. Участники треугольника ни в коем случае не берут на себя ответственность за происходящее. Крайне невелико число женщин, которые, подумав, могут честно сказать: «Мой муж пьёт, в том числе и потому, что я чем-то провоцирую его на это».

Очень часто люди застревают в роли «жертвы» или «тирана», что практически одно и то же, потому что «жертва» в какой-то момент переходит в другой статус и сама начинает тиранить своего обидчика.

Как правило, чтобы выйти из подобных деструктивных отношений, необходима помощь четвёртой фигуры — «наблюдателя», который стоит на нейтральной позиции. Очевидно, что этим человеком может стать психолог либо кто-то из участников, кому надоела игра в «спасателей», «тиранов», «жертв». Очень часто подобные сценарные отношения могут продолжаться всю жизнь, и четвёртый в них — лишний. Причиной может быть то, что люди совершенно не осознают, что происходит, либо их вполне устраивает такая жизнь.

Если же по каким-то причинам больше не хочется играть в этом ущерб-