



## ЕСЛИ ВЫ ОСОЗНАЛИ, ЧТО НАХОДИТЕСЬ В СЦЕНАРНЫХ ОТНОШЕНИЯХ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ ЧУВСТВА, ДЕЙСТВИЯ, РЕАКЦИИ

ном треугольнике, для начала следует правильно его опознать, осознать в этих отношениях себя и ту роль, которую вы играете (с которой вы вошли в треугольник).

Речь идёт о треугольнике, если человека просят о помощи не просто так, а в обмен на что-то. «Я брошу пить, если ты выгонишь моих друзей (будешь сидеть всё время рядом со мной; найдёшь хорошего специалиста и т. д.)». В таком случае тот, кто обращается с просьбой, явно пытается переложить ответственность за своё состояние на другого. Если тот, к кому обращаются, «покупается» на это, то речь идёт о созависимых отношениях.

Позволю себе совет: не спешите помогать, если от вас ждут помощи с условием. Вас вовлекают в игру. Как только взрослый человек отказывается брать на себя ответственность за себя, он входит в роль «жертвы» и ищет себе «спасателя». Однако всё в жизни — результат именно наших

действий. Будем честны с собой: болезни, неудачи на работе или дома, плохие отношения с друзьями, абсолютно всё — следствие наших личных поступков.

Если вы осознали, что находитесь в сценарных отношениях, в первую очередь необходимо взять на себя ответственность за свои чувства, действия, реакции: «Как лично я способствую тому, чтобы подобные отношения продолжались?» Нужно понять, что ситуация даёт лично вам, почему вы не выходите из этой игры.

Далее встаёт следующий вопрос: «Продолжать отношения по сложившемуся сценарию или выйти из них?» Если человек остаётся, то надо честно сказать себе, какие дивиденды он получает от своей жертвенной роли или роли «спасателя» или «тирана». Возможно, это жёсткая позиция, но взрослая и осознанная.

Как можно перестать быть «спасателем»? Постарайтесь разделить свою и чужую ответственность, отвечайте

только за себя, за то, что в вашей власти, удерживайте собственные границы. Не надо ничего делать за «жертву», давайте советы, помогайте, только когда об этом просят, подчеркивая: «Это моё мнение, а решаешь ты сам». Важно занять позицию «наблюдателя». Быть готовым помочь, но лишь в тот момент, когда жертва начнёт делать что-то сама. Ведь лежащему человеку можно помочь только лежать, а вот встающему можно уже подать руку.

Бывают ситуации, когда один участник треугольника уже «наелся» этого сценария, а второй не собирается его заканчивать. Для продолжения и удержания первого он будет подключать все возможные рычаги влияния, например, начать болеть. Не пытайтесь заставить других жить правильно, позвольте себе и другим иметь право на ошибку. Выводить за рамки сценария в первую очередь нужно именно себя. В своей практике я постоянно убеждаюсь: если в треугольнике Карпмана меняется хотя бы один участник, то отношения изменяются полностью, продолжать прежний сценарий становится уже невозможно.

Подготовила Карина Турбовская