

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

4-Й УГОЛ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА

Рассохин Д.А.

*Рассохин Дмитрий Александрович - кандидат психологических наук, ректор,
Институт психологии управления,
г. Екатеринбург*

Аннотация: статья посвящена исследованию созависимого поведения на примере треугольника Карпмана. Приведены примеры и введена четвёртая, дополнительная ключевая роль созависимых отношений.

Ключевые слова: треугольник Карпмана, жертва, преследователь, спасатель, созависимость, зависимость, нарушения пищевого поведения.

УДК 159.9.016

В 1968 году Стивен Карпман в своей статье «Fairytale and Script Drama Analysis» описал психологические роли, которые люди занимают в созависимых отношениях (Рис. 1). Он назвал их «Драматическим треугольником», потому что её участники или сам человек внутри себя, перемещаются из одной роли в другую играя, таким образом игру, обманывая других или самого себя чтобы удовлетворить свою потребность. Да, часто эти роль людьми не осознаваемы и человек играет в эти игры в своей голове.



Рис. 1. Треугольник Карпмана

Подсознание определяет смену ролей в этой игре. И Карпман, считал, что их 3 три: жертва, преследователь, спасатель. Действие начинается, когда кто-либо людей, находящихся в отношениях, начинает играть одну из ролей и этим втягивает другого на роль, отведённую ему.

Например, разберём пример созависимых отношений, при алкогольной зависимости:

Он поздно вечером приходит домой изрядно выпивший и довольный, Она нападает на него и устраивает скандал (Преследователь). Он какое-то время терпит (Жертва), но не выдерживает и обрушивается на неё с криками, оскорблениями и почти с кулаками, чтобы она замолчала (Преследователь). Она, обиженная, собирает вещи и уезжает к маме (Жертва). На утро Он просыпается, обнаруживает, что её нет, с трудом вспоминает, что вчера было и начинает звонить и извиняться (Жертва). Она поднимает трубку и гордо начинает читать нотации, Он оправдывается и заканчивается всё её словами, что мы вместе быть не можем и довольная собой кладёт трубку. Он с горя напивается, до такой степени, что его друзья звонят ей посреди ночью и говорят, что он умирает (или где-то около того). Она, забыв все свои слова, бросается на выручку (Спасатель) и забирает его домой, где на утро происходит серьёзный разговор с обещаниями бросить пить, курить и начать заниматься спортом

(Спасатель). Она угрожает ему, что если ещё раз...! Он соглашается, они оба довольны, обнимаются и вот оно счастье..., которое заканчивается максимум через неделю. И всё, с небольшими отклонениями, происходит по кругу.

Итак, что мы видим, что один человек играет сразу несколько ролей, и треугольник может крутиться в любую сторону: жертва может перейти в преследователя, снова в жертву, затем в спасателя и наоборот. В то время, как другой коммуникатор встаёт на другие роли.

Первое, что не описывает этот треугольник – это позицию Преследователь – Преследователь. В нашем примере – это тот момент, когда Она устроила скандал, а Он не выдержал и начал нападать в ответ – это состояние может быть достаточно долгим и напряжение в нём ещё больше нарастает. Но это ещё не 4 угол этого треугольника, а лишь оба участника попали в один.

Ещё один возможный дальнейший ход развития событий: Он решил взяться «за ум», бросил пить, начал заниматься спортом. Она начала очень уставать, озлобилась и обвиняет его в том, что Он изменился и чувств уже нет. И опять устраивает ему скандал, уходит к маме, ну а дальше мы уже знаем как будут развиваться события.

Иногда Жертва сама провоцирует скандал и негативное отношение к ней. Иногда Спасатель спасает того, кто не просит и не нуждается в помощи. Иногда под руку агрессора попадают совсем безучастные люди или игроки не их треугольников.

Какие варианты возможны ещё – Он, Она, оно – когда в треугольник втягивается болезнь Жертвы из-за которой второй игрок не может выйти из игры – доволен тот, кто удержал второго. Когда события развиваются: Он, Она, Она, когда любовница втягивается на место Спасателя брака – довольны Он и любовница. Он, Она и её или его мама, здесь комментарии излишни – довольны те, кто вдвоём.

И это ещё не всё, новой теории игр и сценариев сплетены всё новые комбинации:

- Экзистенциальный
- Минискрипт
- Биодинамический и Дарвиновский Драматические треугольники
- Экзистенциальный
- Минискрипт
- Перенос Фрейдовский
- Анализ семейных игр
- Треугольник переопределения ребенка, сценарий игры,
- Сценарий сценария,
- Пересмотр
- Палимпсест
- Новые экзистенциальные континуумы и другие

Как же человек играет игру внутри себя? Давайте разберём её на примере пищевой зависимости:

– Какое отличное утро, я встал, сделал зарядку, первый раз на полгода, позавтракал овсяной кашей и на работу!

– В обед только салат и грудку с овощами

– Полдник пропущу, хотя чай с печенками очень манят, но я держусь! (преследователь)

– Ближе к ужину: я так сегодня утомился, навалилось дел по горло, а хотел ещё вечером пойти погулять. (Жертва)

– По дороге домой: наверное, дома нет хлеба, заеду в магазин. (Спасатель)

– В магазине: какое вкусное печенье, куплю, пусть дома лежит, вдруг жена съест захочет. (Спасатель)

– Жене: какой я сегодня молодец: в магазин заехал, зарядку сделал, здоровый образ жизни начал (Спасатель) и так устал на работе, столько дел навалилось, ноги еле донёс до дома (Жертва). Есть, что поесть?

треугольнике не учтена главная позиция, то для полноты описания созависимых отношений более эффективно будет применять 4 позиции треугольника Карпмана.

Список литературы

1. *Steiner C.* Script and countercript. Transactional Analysis Bulletin. 5/18. P. 133, 1966.
2. *Карпман С.* Сценарий Драматического Анализа II. Международный журнал исследований и практики транзакционного анализа, 10. 2019
3. *Gayol G.N.* Codependence: A transgenerational script - Transactional Analysis Journal, Taylor & Francis, 2004.