

Чек-лист

ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ КАРПМАНА

Маркеры ролей, техника безопасности,
трансформация, экспресс-диагностика, первые
шаги к выходу



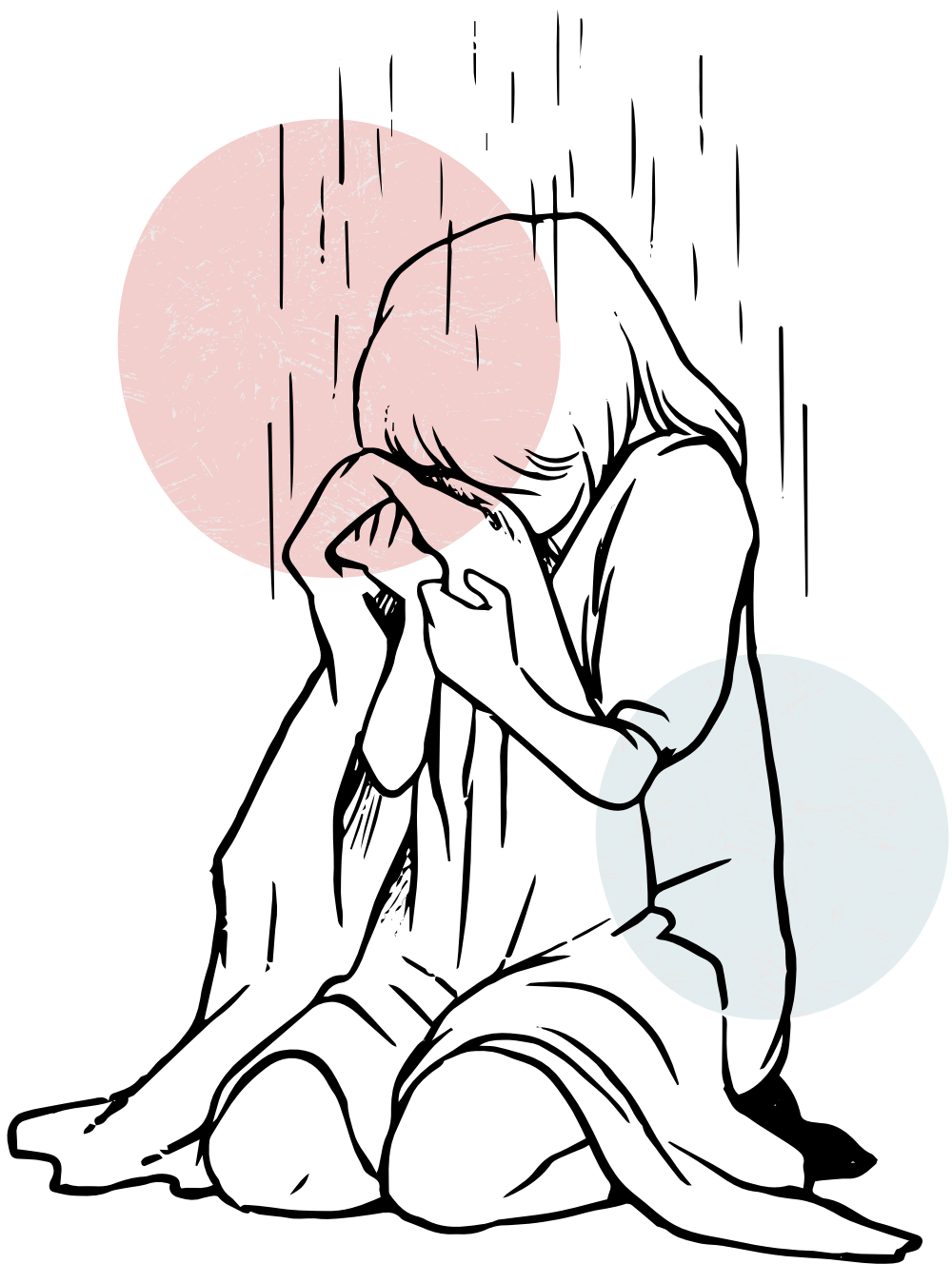
Автор - Алексей Жарков

психолог, магистр, гештальт-терапевт,
мотивационный консультант,
специалист по работе с химическими
зависимостями, ведущий
терапевтических и обучающих групп

PSYCENTER.BY

📋 МАРКЕРЫ РОЛЕЙ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ КАРПМАНА

● ЖЕРТВА



РЕЧЕВЫЕ МАРКЕРЫ:

- "У меня никогда ничего не получается"
- "Все всегда виноваты, кроме меня"
- "Что я могу сделать? Я бессилен/бессильна"
- "Почему это всегда происходит именно со мной?"
- "Меня никто не понимает/не ценит"

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- ✓ Постоянные жалобы без попыток решить проблему
- ✓ Отказ от помощи с последующими обвинениями
- ✓ Избегание ответственности за свою жизнь
- ✓ Поиск сочувствия и подтверждения своей беспомощности
- ✓ Саботаж предложенных решений

СКРЫТАЯ ВЫГОДА:

СНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ПОЛУЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ, ПРАВО НЕ ДЕЙСТВОВАТЬ

СПАСАТЕЛЬ



РЕЧЕВЫЕ МАРКЕРЫ:

- "Дай я сделаю это за тебя"
- "Без меня ты не справишься"
- "Я знаю, что тебе нужно"
- "Не волнуйся, я всё решу"
- "Ты не можешь сам/сама, я помогу"

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

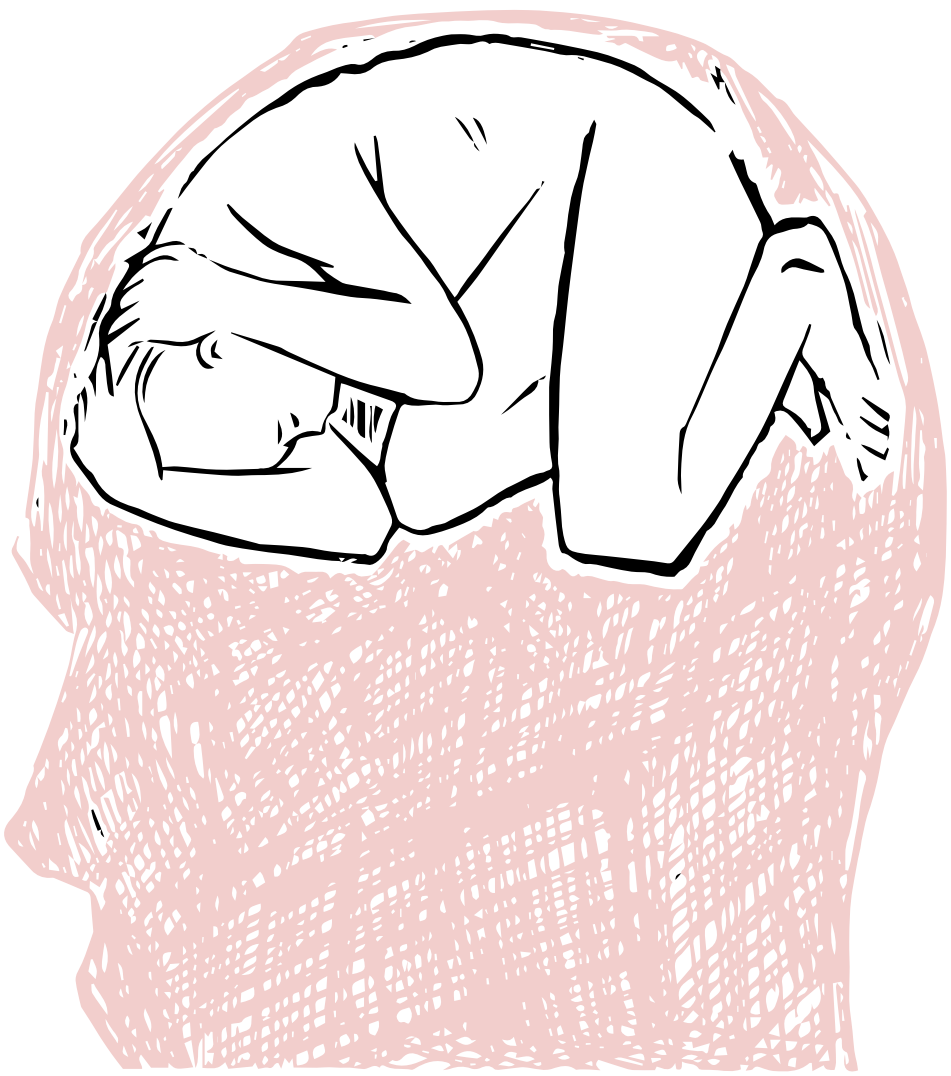
- ✓ Помощь без запроса (навязывание)
- ✓ Решение чужих проблем в ущерб своим
- ✓ Обида, когда помощь не ценят
- ✓ Чувство незаменимости
- ✓ Невозможность отказать

СКРЫТАЯ ВЫГОДА:

ЧУВСТВО ЗНАЧИМОСТИ, ИЗБЕГАНИЕ
СОБСТВЕННЫХ ПРОБЛЕМ, КОНТРОЛЬ НАД
ДРУГИМИ

📋 МАРКЕРЫ РОЛЕЙ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ КАРПМАНА

◆ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ (АГРЕССОР)



РЕЧЕВЫЕ МАРКЕРЫ:

"Ты всегда всё делаешь неправильно"
"Это всё твоя вина"
"Ты должен/должна..."
"Как можно быть таким глупым?"
"Я же говорил! Ты никогда не слушаешь!"

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- ✓ Критика, обесценивание, унижение
- ✓ Установление жестких правил для других
- ✓ Обвинения и чувство морального превосходства
- ✓ Агрессивное навязывание своего мнения
- ✓ Контроль через страх и чувство вины

СКРЫТАЯ ВЫГОДА:

ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ, СНЯТИЕ ТРЕВОГИ ЧЕРЕЗ ДОМИНИРОВАНИЕ, САМОУТВЕРЖДЕНИЕ

СПАСАТЕЛЬ → ЖЕРТВА

"Я СТОЛЬКО ДЛЯ ТЕБЯ СДЕЛАЛ(А), А ТЫ
НЕБЛАГОДАРНЫЙ!"

СПАСАТЕЛЬ → ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

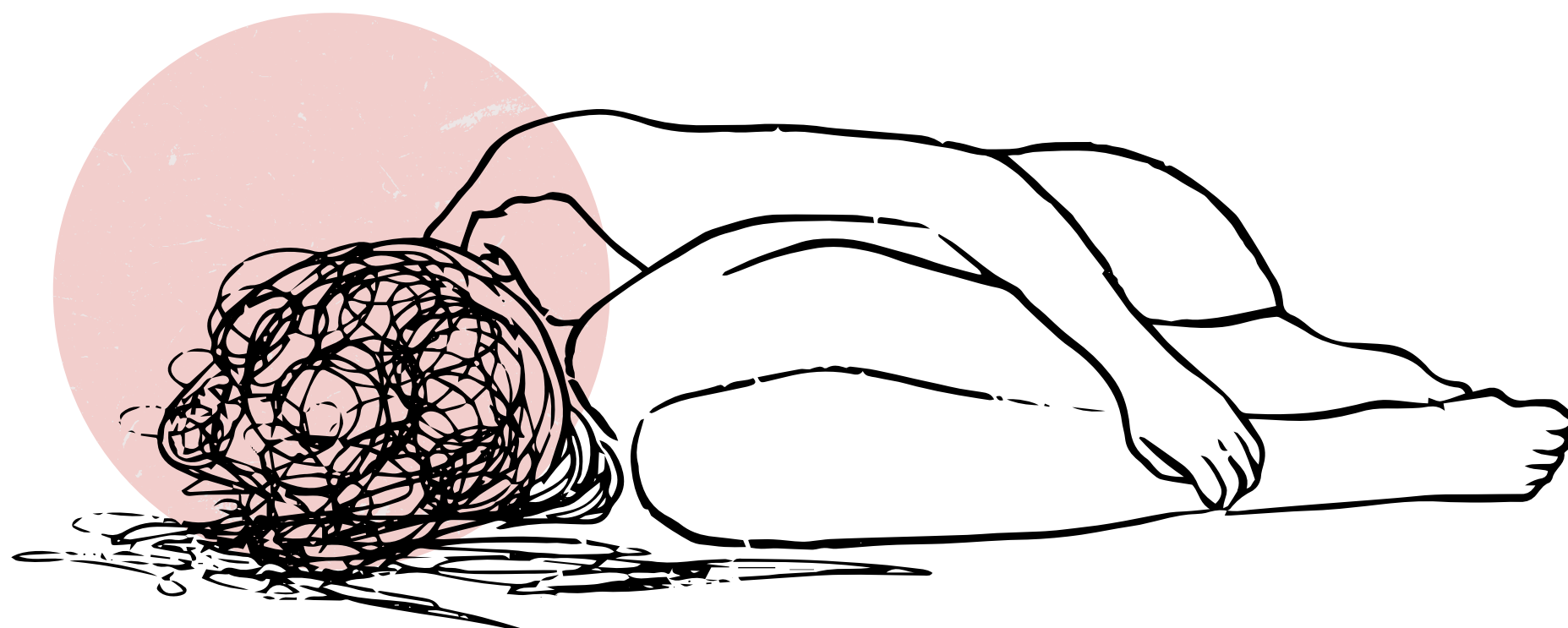
"Я ПЫТАЛСЯ(ЛАСЬ) ТЕБЕ ПОМОЧЬ, А ТЫ
ИСПОРТИЛ(А) ВСЁ!"

ЖЕРТВА → ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

"ЭТО ТЫ ВО ВСЁМ ВИНОВАТ! ТЫ СДЕЛАЛ
МЕНЯ НЕСЧАСТНОЙ!"

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ → ЖЕРТВА

"МЕНЯ НИКТО НЕ СЛУШАЕТ, ВСЕ
ПРОТИВ МЕНЯ!"



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ: КАК НЕ ВОЙТИ В ТРЕУГОЛЬНИК

КОГДА ВАС ПРИГЛАШАЮТ В РОЛЬ СПАСАТЕЛЯ:

Вместо: "Дай я решу твою проблему"

Говорите:

- "Я вижу, что тебе сложно. Что ты сам думаешь об этом?"
- "Чем конкретно я могу помочь?" (и помогайте только тем, о чём просят)
- "Я верю, что ты справишься. Какие у тебя есть идеи?"

Правило: Помогайте только по запросу и в пределах своих возможностей.

КОГДА ВАС ПРИГЛАШАЮТ В РОЛЬ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯ:

Вместо: Критики и обвинений

Говорите:

- "Я заметил(а) проблему. Давай обсудим, как её решить"
- "Меня расстраивает ситуация. Что мы можем с этим сделать?"
- "У меня есть идея, как улучшить ситуацию. Ты готов(а) послушать?"

Правило: Фокусируйтесь на решении, а не на поиске виноватых.

🛡️ ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ: КАК НЕ ВОЙТИ В ТРЕУГОЛЬНИК

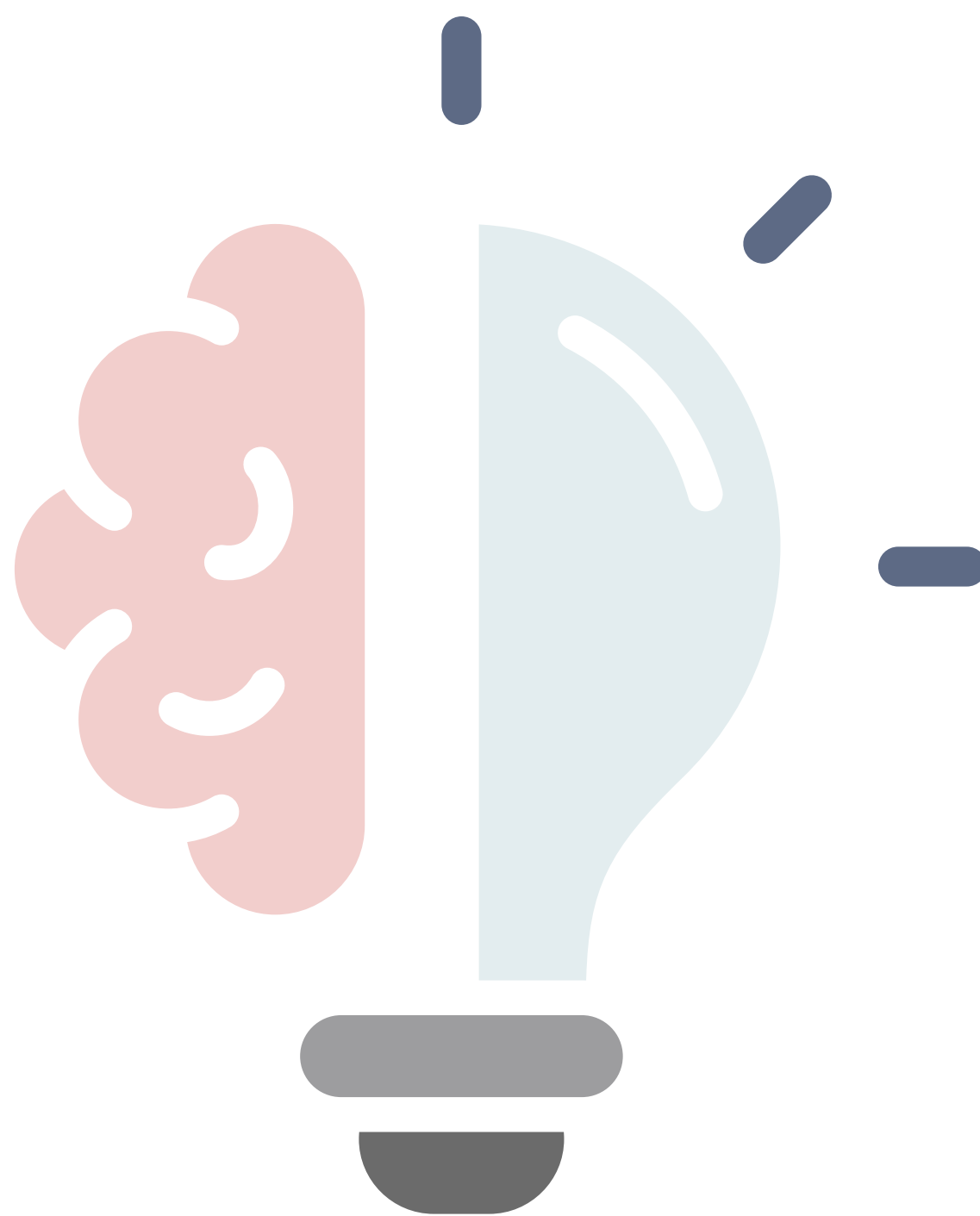
КОГДА ВАС ПРИГЛАШАЮТ СТАТЬ СВИДЕТЕЛЕМ ЖЕРТВЫ:

Вместо: "Ах, бедненький, как тебе тяжело!"

Говорите:

- "Понимаю, что ситуация сложная. Что ты планируешь предпринять?"
- "А что в этой ситуации зависит от тебя?"
- "Какую поддержку ты хочешь от меня?"

Правило: Сочувствие без подкрепления беспомощности.





ТЕХНИКА «СТОП-ИГРА»: АЛГОРИТМ ВЫХОДА

1

ОСОЗНАНИЕ

Задайте себе вопрос:

- В какой роли я сейчас нахожусь?
- Какую эмоцию я испытываю? (обида, вина, праведный гнев - признаки Треугольника)
- Я решаю реальную проблему или играю в психологическую игру?

2

ПАУЗА

- Сделайте глубокий вдох
- Физически отстранитесь (выйдите из комнаты, сделайте паузу в разговоре)
- Скажите: "Мне нужно время подумать"

3

ВЫБОР ВЗРОСЛОЙ ПОЗИЦИИ

Спросите себя:

- Что я на самом деле хочу получить от этой ситуации?
- Какое решение будет конструктивным?
- Как бы поступил зрелый, ответственный человек?

4

НОВАЯ РЕАКЦИЯ

- Используйте "Я-сообщения"
- Говорите о фактах, не о характере человека
- Предлагайте решения, а не обвиняйте



ТРЕУГОЛЬНИК ПОБЕДИТЕЛЯ: ТРАНСФОРМАЦИЯ РОЛЕЙ

ИЗ ЖЕРТВЫ → В ГЕРОЯ

Жертва: "Я не могу, это невозможно"

Герой: "Это сложно, но я попробую найти решение"

Практика:

- Берите ответственность за свой выбор
- Вместо "Меня заставили" → "Я решил(а)"
- Вместо "Не получается" → "Я учусь"

ИЗ СПАСАТЕЛЯ → В УЧИТЕЛЯ

Спасатель: "Дай я сделаю за тебя"

Учитель: "Покажу, как это делать, а ты попробуешь сам"

Практика:

- Делитесь знаниями, а не решайте за других
- Поддерживайте самостоятельность
- Верьте в способности другого человека

ИЗ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯ → В НАСТАВНИКА

Преследователь: "Ты всё делаешь неправильно, ты неудачник"

Наставник: "Давай посмотрим, что можно улучшить, и как я могу поддержать"

Практика:

- Конструктивная обратная связь вместо критики
- Фокус на развитии, а не на недостатках
- Уважение к границам и выбору другого

Я-СООБЩЕНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ФОРМУЛЫ

ФОРМУЛА Я-СООБЩЕНИЯ:

"Я ЧУВСТВУЮ [ЭМОЦИЯ], КОГДА [ФАКТ/СИТУАЦИЯ], ПОТОМУ ЧТО [ПРИЧИНА]. Я ХОТЕЛ(А) БЫ [КОНСТРУКТИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ]"

ПРИМЕРЫ ТРАНСФОРМАЦИИ:

✗ Обвинение (Треугольник):

"Ты никогда не помогаешь по дому! Ты эгоист/ка!"

✓ Я-сообщение (Взрослая позиция):

"Я чувствую усталость, когда делаю всю работу по дому один/одна, потому что мне важно, чтобы мы делили обязанности. Я хотел/а бы обсудить, как мы можем распределить дела справедливо"

✗ Жалоба (Треугольник):

"Меня никто не ценит на работе, я для всех пустое место"

✓ Я-сообщение (Взрослая позиция):

"Я чувствую неуверенность, когда моя работа остаётся без обратной связи, потому что мне важно знать, что я делаю качественно. Я хотел(а) бы получать регулярную обратную связь от руководителя"

✗ Навязывание помощи (Треугольник):

"Ты делаешь всё неправильно, дай я сделаю!"

✓ Я-сообщение (Взрослая позиция):

"Я вижу, у тебя есть сложности с этой задачей. Я могу показать, как я это делаю, если тебе будет интересно. Или ты хочешь разобраться сам?"

 **ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ:
ДНЕВНИК ВЫХОДА ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА**

ВЕДИТЕ ЗАПИСИ ПО СХЕМЕ:

СИТУАЦИЯ: Опишите конфликт или сложное взаимодействие

МОЯ РОЛЬ: Жертва / Спасатель / Преследователь

ТРИГГЕР: Что запустило эмоциональную реакцию?

МОЯ РЕАКЦИЯ: Что я сказал/сделал?

АЛЬТЕРНАТИВА: Как можно было поступить из взрослой позиции?

Я-СООБЩЕНИЕ: Переформулируйте свою реакцию

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ:



СИТУАЦИЯ: Партнёр забыл купить продукты

МОЯ РОЛЬ: Преследователь

ТРИГГЕР: Ощущение, что на меня не обращают внимания

МОЯ РЕАКЦИЯ: "Ты опять забыл! Ты никогда не думаешь о семье!"

АЛЬТЕРНАТИВА: Спокойно обсудить, что произошло

Я-СООБЩЕНИЕ: "Я расстроилась, когда ты забыл купить продукты, потому что теперь мне придётся менять планы на ужин. В следующий раз давай вместе составим список или поставим напоминание в телефон"



ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА: Я В ТРЕУГОЛЬНИКЕ?

ОТВЕТЬТЕ ДА ИЛИ НЕТ:

ЖЕРТВА:

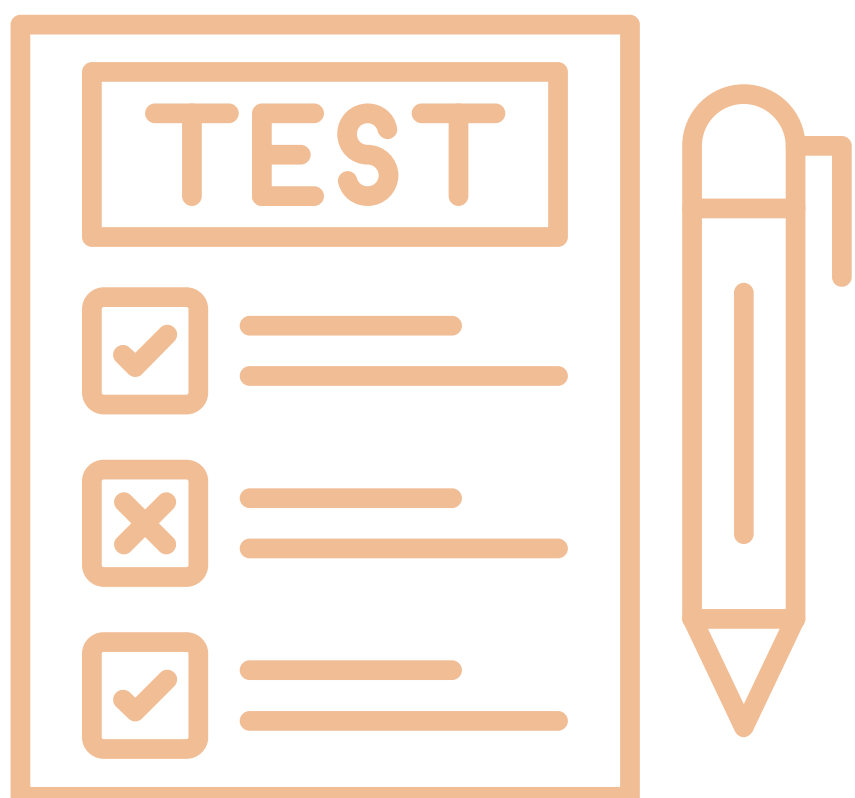
- ✓ Часто жалуюсь на обстоятельства и людей
- ✓ Считаю, что от меня мало что зависит
- ✓ Обижаюсь, когда советы не помогают
- ✓ Привлекаю внимание через страдания

СПАСАТЕЛЬ:

- ✓ Не могу отказать в помощи, даже когда меня не просят
- ✓ Чувствую себя нужным, только когда кому-то помогаю
- ✓ Обижаюсь, когда не ценят мои усилия
- ✓ Решаю чужие проблемы лучше, чем свои

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ:

- ✓ Часто критикую других "для их же блага"
- ✓ Считаю, что знаю, как правильно жить другим
- ✓ Раздражаюсь, когда люди не следуют моим советам
- ✓ Чувствую право контролировать близких



3+ ОТВЕТА "ДА" В ОДНОМ БЛОКЕ — У ВАС ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ РОЛЬ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ
"ДА" В РАЗНЫХ БЛОКАХ — ВЫ ПЕРЕКЛЮЧАЕТЕСЬ МЕЖДУ РОЛЯМИ



ВАШИ ПЕРВЫЕ ШАГИ К ВЫХОДУ

1

НЕДЕЛЯ 1: НАБЛЮДЕНИЕ

- Отслеживайте свои роли в конфликтах
- Записывайте триггеры
- Не пытайтесь менять поведение, только наблюдайте

2

НЕДЕЛЯ 2: ПАУЗА

- Практикуйте технику "Стоп"
- Делайте паузу перед привычной реакцией
- Задавайте себе вопрос: "Я сейчас решаю проблему или играю в игру?"

3

НЕДЕЛЯ 3: НОВЫЕ РЕАКЦИИ

- Используйте Я-сообщения
- Пробуйте роли из Треугольника Победителя
- Отмечайте успехи

4

НЕДЕЛЯ 4: ЗАКРЕПЛЕНИЕ

- Анализируйте изменения
- Празднуйте даже маленькие победы
- Делитесь опытом с близкими



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Стивен Карпман - "Жизнь, свободная от игр"
- Эрик Берн - "Игры, в которые играют люди"
- Линн Форрест - "Три лица жертвы"
- Маршалл Розенберг - "Ненасильственное общение"



ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ОТВЕТЬТЕ ДА ИЛИ НЕТ:

Когда вас просят о помощи:

- "Я могу помочь тебе с (конкретное действие), остальное ты сможешь сделать сам?"
- "Сейчас у меня нет ресурса. Могу помочь завтра"
- "Давай подумаем вместе, какие у тебя есть варианты"

Когда вы чувствуете желание обвинить:

- "Меня беспокоит ситуация. Давай обсудим"
- "Я заметил(а), что... Как думаешь, что происходит?"
- "Мне важно найти решение. Ты готов(а) поговорить?"

Когда чувствуете себя жертвой:

- "Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?"
- "Какая моя ответственность в этом?"
- "Я выбираю..." (вместо "Меня заставили...")



АФФИРМАЦИИ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА

- Я беру ответственность за свою жизнь и свои выборы
- Я помогаю другим, не нарушая их границ и своих
- Я выражаю свои потребности прямо и уважительно
- Я достоин(на) здоровых, равных отношений
- Я отпускаю потребность контролировать других
- Я доверяю другим справляться с их жизнью



ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ ПОМОЩЬ СЕБЕ

Если вас захлестывают эмоции:

Техника 5-4-3-2-1:

- 5 вещей, которые вы видите
- 4 вещи, которые можете потрогать
- 3 звука, которые слышите
- 2 запаха, которые чувствуете
- 1 вкус во рту

Дыхание 4-7-8:

- Вдох на 4 счёта
- Задержка на 7
- Выдох на 8

Вопрос себе:

"Через 5 лет это будет иметь значение?"

**ПОМНИТЕ: ВЫХОД ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА
КАРПМАНА - ЭТО НЕ ОДНОМОМЕНТНОЕ
РЕШЕНИЕ, А ПУТЬ.**

**БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ К СЕБЕ. КАЖДЫЙ РАЗ,
КОГДА ВЫ ОСОЗНАЁТЕ ИГРУ И ВЫБИРАЕТЕ
ДРУГУЮ РЕАКЦИЮ, ВЫ ДЕЛАЕТЕ ШАГ К
ЗДОРОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ.**

МЫ ВСЕГДА РЯДОМ, ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



Психологи Psycenter.by консультируют онлайн по всему миру и очно в Минске. Мы поможем с выбором вашего специалиста и подберём удобное для Вас время - просто оставьте заявку на нашем сайте или напишите в любом мессенджере по ссылкам ниже.

О том, как выбрать психолога самостоятельно и на что ориентироваться, читайте нашу краткую, но очень полезную статью



Telegram @Psycenterminsk



Viber +375293389033



Instagram @Psycenter.by

УЛ. ЗАВОДСКАЯ, 10
+375 29 338 90 33
+375 33 664 23 28

УЛ. БОГДАНОВИЧА, 37
+375 29 597 51 51

**СЛЕДИТЕ ЗА НАМИ В СОЦИАЛЬНЫХ
СЕТЯХ:**

INSTAGRAM: @PSYCENTER.BY

FACEBOOK: @PSYCENTERBY

VKONTAKTE:

VK.COM/PSYHOLOG_CENTER?

FROM=GROUPS