

ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

Диагностика, техники выхода и построение здоровых отношений

Автор - **Алексей Жарков**, психолог **Psycenter.by**, магистр, гештальт-терапевт, мотивационный консультант, специалист по работе с химическими зависимостями, ведущий терапевтических и обучающих групп



Задавайте вопросы

во время обсуждения или в нашем TG-
канале анонимно по ссылке
в последнем посте:



О чём эта лекция

Треугольник Карпмана — модель деструктивных взаимоотношений.

Попадая в него, люди годами тратят энергию на ссоры и обиды, не решая реальных проблем.

Сегодня вы научитесь **распознавать** приглашения в эту «игру» и **грамотно выходить** из неё.

Кому полезно

- Устали от повторяющихся конфликтов
- Склонны к спасательству
- Интересуетесь практической психологией
- Хотите здоровых отношений

Программа лекции

01

Анатомия

Треугольника

- Три роли и их скрытые выгоды
- Механика смены ролей
- Почему мы попадаем в игру

02

Коммуникация

- Маркеры ролей в речи
- Техники безопасности
- Помощь vs спасательство

03

Техники выхода

- Техника «Стоп-игра»
- Треугольник Победителя
- Практическое упражнение

01

Анатомия Треугольника

Как устроена психологическая игра, в которую попадает 90% людей

Что такое Треугольник Карпмана

Модель деструктивных отношений, описанная Стивеном Карпманом в 1968 году

Жертва

«Я страдаю, и это всё из-за вас»

Не хочет решать проблему - хочет сочувствия

Спасатель

«Я помогу тебе, бедненький»

Помогает там, где его не просили

Преследователь

«Это всё твоя вина!»

Контролирует через гнев и обвинения

Ключевой момент: это не про реальные ситуации - это про **психологические игры** со скрытыми выгодами

Роль «Жертва»

Внешние признаки

- «У меня никогда ничего не получается»
- «Все виноваты, только не я»
- «Что я могу сделать? Я слабый»
- «Меня никто не понимает»

Скрытые выгоды

- ✓ Снятие ответственности
- ✓ Внимание и забота окружающих
- ✓ Моральное превосходство
- ✓ Манипуляция через вину

Пример из жизни

Женщина 15 лет жалуется подругам на мужа-алкоголика. Подруги дают советы, предлагают помощь. Но на любое предложение: *«Ты не понимаешь, у меня ребенок»*, *«Мне некуда идти»*.

Реальная цель — не решить проблему, а получать сочувствие.

Роль «Спасатель»

Внешние признаки

- «Я помогу, я знаю, как лучше!»
- Даёт советы, которых не просили
- Решает чужие проблемы
- «Без меня они пропадут»

Скрытые выгоды

- ✓ Чувство собственной значимости
- ✓ Избегание своих проблем
- ✓ Контроль через «добро»
- ✓ Иллюзия превосходства

Ключевое различие:

Помощь - когда тебя просят и ты даёшь инструмент

Спасательство - когда ты делаешь за человека то, что он может сам

Роль «Преследователь» (Агрессор)

Внешние признаки

- Обвинения, критика, унижения
- «Ты виноват!», «Ты всё испортил!»
- Контроль через страх и вину
- «Если бы не ты, всё было бы хорошо»

Скрытые выгоды

- ✓ Иллюзия контроля
- ✓ Снятие тревоги через обвинение
- ✓ Месть за собственную боль
- ✓ Избегание близости

Важно помнить

Начальник орёт на сотрудника за ошибку. На самом деле он **боится гнева** своего руководства.

Но признать страх стыдно — проще сделать виноватым подчинённого.

Агрессор часто сам был Жертвой в прошлом.

Механика смены ролей

Роли меняются мгновенно — за 10 минут или растягиваются на годы



Самое коварное: роли меняются так быстро, что участники даже не замечают

Почему мы попадаем в Треугольник?

1 Детские сценарии

Если родители играли эти роли, ребёнок усваивает паттерн как «норму»

2 Вторичные выгоды

Игра даёт иллюзию решения проблемы и краткосрочное облегчение

3 Избегание ответственности

Легче играть привычную роль, чем взрослеть и брать ответственность

4 Социальное одобрение

Жертв жалеют, Спасателей хвалят,
Агрессоров боятся

02

Рекомендации по коммуникации

Как распознать игру и не войти в неё

Маркеры ролей в речи и поведении

Жертва

В речи:

- «Я ничего не могу»
- «Это всё они»
- «Почему это всегда со мной?»

В поведении:

- Бесконечные жалобы
- Отказ от помощи с оправданиями
- Поиск виноватых вовне

Спасатель

В речи:

- «Я тебе помогу!» (без запроса)
- «Ты не справишься без меня»
- «Я знаю, что тебе нужно»

В поведении:

- Непрошенные советы
- Берёт чужую ответственность
- Обижается на неблагодарность

Агрессор

В речи:

- «Это твоя вина!»
- «Ты всегда/никогда...»
- «Ты должен!»

В поведении:

- Критика, обесценивание
- Повышенный тон, угрозы
- Контроль через вину

Как общаться с Жертвой

НЕ делать


- Не спасать («Давай я решу!»)
- Не жалеть («Ой, бедненький!»)
- Не давать советы без запроса

ДЕЛАТЬ

- Признать чувства: «Я вижу, тебе тяжело»
- Вернуть ответственность
- Задавать вопросы: «Какие варианты ты видишь?»

Пример диалога

 Спасатель: «Уходи оттуда! Хочешь, я с мужем поговорю, может, вакансия есть?»

 Взрослая позиция: «Понимаю, тяжело. А что ты сама думаешь? Какие шаги рассматриваешь?»

Как общаться с Агрессором

НЕ делать


- Не оправдываться (= Жертва)
- Не агрессировать в ответ
- Не спасать агрессора

ДЕЛАТЬ

- Техника «Туман»: «Возможно, ты прав»
- «Заезженная пластинка»: спокойно повторять
- Устанавливать границы

Пример диалога

 Жертва: «Простите, я больше не буду, я всё исправлю...»

 Взрослая позиция: «Я вижу, вы недовольны. Давайте обсудим, что конкретно нужно исправить»

Как общаться со Спасателем

НЕ делать


- Не позволять решать за вас
- Не чувствовать вину за отказ

ДЕЛАТЬ

- Благодарить + граница: «Спасибо, но я справлюсь сам»
- Прояснить намерения: «Ты хочешь помочь или считаешь, что я не справлюсь?»

Пример диалога

 Жертва: «Ну да, у меня никогда ничего не получается...»

 Взрослая позиция: «Мам, спасибо за беспокойство. Я сам разберусь. Если нужна помощь — попрошу»

Помощь vs Спасательство

Критерий	Помощь	Спасательство
Инициатива	Человек просит	Вы навязываетесь
Что вы даёте	Инструмент	Делаете за человека
Ответственность	Остаётся у него	Берёте на себя
Благодарность	Без ожиданий	Обида: «Я столько сделал!»
Результат	Человек растёт	Человек зависит

Правила экологичной помощи

1. Дождаться запроса → 2. Уточнить, какая помощь нужна → 3. Оценить свои ресурсы → 4. Не делать за человека то, что он может сам → 5. Отпустить результат

03

Практические техники выхода

Инструменты для осознанного выхода из деструктивных сценариев

Техника «Стоп-игра»

1 РАСПОЗНАТЬ

«В какой роли я сейчас?»

- Вина/бессилие → Жертва
- Хочу спасти → Спасатель
- Злюсь → Агрессор

3 ВЕРНУТЬ ВЫБОР

- «Это моя ответственность?»
- «Чего я хочу на самом деле?»
- «Что будет, если я не сыграю роль?»

2 ОСТАНОВИТЬСЯ

Физически прервать взаимодействие:

- ▣ Взять паузу: «Давай через 10 минут»
- ▣ Выйти из комнаты
- ▣ 3 глубоких вдоха

4 ВЗРОСЛАЯ ПОЗИЦИЯ

- ✓ Факты вместо оправданий
- ✓ Вопрос вместо спасения
- ✓ Я-сообщение вместо обвинений

Треугольник Победителя

Здоровая альтернатива от психолога Эйси Чой

❌ Треугольник Карпмана

 **Жертва**

«Я страдаю»

 **Спасатель**

«Я помогу»

 **Агрессор**

«Ты виноват»



✅ Треугольник Победителя

 **Ученик (Творец)**

«Я беру ответственность и открыт учиться»

 **Тренер (Учитель)**

«Я поддержу и дам инструмент,
ответственность за тобой»

 **Вдохновитель (Герой)**

«Я устанавливаю границы и вдохновляю»

Трансформация речи: практика

 Жертва →  Ученик

 «Ты меня никогда не слушаешь! Тебе плевать на мои чувства!»

 «Когда ты смотришь в телефон, пока я говорю, я чувствую, что мои слова неважны»

 Спасатель →  Тренер

 «Дай я сделаю за тебя отчёт, ты же устал!»

 «Вижу, ты устал. Тебе нужна помощь? Могу подсказать структуру»

 Агрессор →  Вдохновитель

 «Из-за тебя мы опоздали! Ты всегда всё срываешь!»

 «Я расстроен, что мы опоздали. Давай обсудим, как планировать время»

Ваш личный план выхода

1 Осознание

- Моя привычная роль?
- Жертва
- Спасатель
- Агрессор
- В каких ситуациях?
- Какие фразы-маркеры я говорю?

2 Анализ

- Что я чувствую в этой роли?
Вина, бессилие, злость, превосходство...
- Какую фразу из «Треугольника Победителя» использовать?

3 Действие

- Мой сигнал «Стоп-игра»:
- Выйду на 5 минут
- 3 глубоких вдоха
- Скажу «мне нужно подумать»

Выучите 1-2 фразы наизусть!

5 КЛЮЧЕВЫХ ВЫВОДОВ

- 1 Треугольник Карпмана — это **игра без победителей**. Все роли ведут к страданию.
- 2 Вы не можете изменить других — но можете **изменить свою реакцию**.
- 3 Выход начинается с осознанности: **«В какой роли я сейчас?»**
- 4 **Взрослая позиция** = ответственность + границы + уважение.
- 5 Треугольник Победителя — это **зрелость**, а не слабость.

Запомните: любую привычку можно изменить. С каждым осознанным выбором вы становитесь свободнее.

Ваш план на неделю

ДЕНЬ 1-2

Наблюдение

В какой роли вы чаще всего? Записывайте ситуации.

ДЕНЬ 3-4

Практика «Стоп-игра»

Хотя бы 1 раз остановите привычную реакцию. Почувствуйте разницу.

ДЕНЬ 5-7

Трансформация речи

Замените 3 фразы из Треугольника на фразы Победителя.

| Совет для закрепления

- Выберите **одну ситуацию** в неделю для практики
- Не пытайтесь изменить всё сразу — малые шаги дают устойчивый результат
- Награждайте себя за каждый осознанный выбор



Чек-лист по треугольнику Карпмана

- Маркеры ролей
- Техника безопасности
- Экспресс-диагностика
- Алгоритмы для выхода

8 июля 19.00 – Сценарий любви: как тип привязанности управляет вашей жизнью, Анастасия Малец

Треугольник Карпмана даёт нам бесценную модель для анализа поведения в конфликтах и кризисах, позволяя увидеть, как мы переключаемся между ролями Жертвы, Преследователя и Спасателя.

Сегодня мы научились распознавать эти роли в себе и других.

Что стоит за нашей предрасположенностью к той или иной роли? Почему одни люди чаще оказываются в позиции Жертвы, а другие - вечно Спасают?

Ответ на эти вопросы даёт теория привязанности. Она объясняет глубинные мотивы нашего поведения. На следующей лекции разберемся, как тип привязанности формирует наш личный сценарий любви и отношений.

В Psycenter.by я работаю:

- Со взрослыми
- С парами
- С подростками от 13 лет

А также веду:

- Группу ВДА
- Группу для женщин «Дочь и отец»
- Группу «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей»
- Тренинг для подростков «PRO отношения: с собой и другими»

Следите за анонсами в Instagram



В центре проводятся *индивидуальные и семейные психологические консультации, а также тренинги и психологические встречи.*

Спасибо за внимание!

Вы не обязаны спасать тех, кто не просит.

Вы не обязаны страдать, чтобы получить любовь.

Вы не обязаны контролировать других через гнев.

Вы имеете право на здоровые, партнёрские отношения.

Открыт для ваших вопросов 🙏

Расписание следующих лекций:

- **8 июля, 19.00** - Сценарий любви: как тип привязанности управляет вашей жизнью
- **22 июля, 19.00** - Отношения: найти или создать
- **5 августа, 19.00** - Точка опоры: где живет смысл, когда мир сходит с ума
- **19 августа, 19.00** - Летняя энергия в осенних делах: как сохранить ресурс



Регистрация