

**Аракелян Сероп Амбарцумович**

студент

Научный руководитель

**Хачатрян Азатуи Араовна**

магистр, преподаватель

ГБПОУ КК «Белореченский индустриально-технологический техникум»

г. Белореченск, Краснодарский край

### **ТРЕУГОЛЬНИК «КАРПМАНА»**

***Аннотация:** работа является изучением психологической и социальной модели взаимодействия между людьми в транзакционном анализе. Проанализировав показатели наблюдений, было доказано, что в созависимые отношения вступают люди с ограниченной осведомлённостью, какие должны быть отношения, чтобы не втянуться в проблему.*

***Ключевые слова:** треугольник «Карпмана», взаимоотношения, контролер, жертва, спасатель.*

Во введении показана что Треугольник «Карпмана» довольно распространённое явление и затрагивает огромную проблему, во взаимоотношениях между людьми. Очень часто люди попадают, в созависимые отношения, из которых очень трудно выйти, одна из таких называется Треугольник «Карпмана».

Треугольник «Карпмана» – это самая часто распространенная модель взаимоотношений между людьми, в этом треугольнике люди играют 3 ключевые роли:

1. Контролер.
2. Жертва.
3. Спасатель.

Но если вступать в такие «игры» ничего хорошего не будет. Если погружаться в любую из этих трёх ролей, люди начинают игнорировать реальность происходящего.

Контролер – это человек, который всегда выставляет жертву виноватой, говоря, что именно жертва является, источником всех проблем и его в том числе. Это чаще всего проявляется тиранией, не только психологического, но и физического воздействия. Контролеры от этого всего получают ощущение, самоутверждения, чувства собственной важности и значимости.

Жертва – осознанно или неосознанно выбирает страдания. Основная позиция жертвы такова: «Жизнь зла и жестока. Она всегда сталкивается с проблемами, с которыми не может справиться. Жизнь – это страдание». Такой подход позволяет жертве найти спасателя (который окажет поддержку, поможет, избавит от проблем).

Эмоции Жертвы – страх, обида, вина, стыд.

Спаситель – чаще всего испытывает жалость и сочувствие к жертве и злость к контролеру. Спасатели тоже получают свои плюсы от участия в этом треугольнике. Когда спасатель оказывает помощь жертве, они ощущают себя выше, умнее, успешнее, так как делает то, что не может сделать жертва. Он получает удовольствие от того, что он «Спасает» других.

Как перестать быть жертвой?

1. Нужно перестать жаловаться на жизнь совсем. Следует проводить время с пользой, потратить время на собственное развитие.
2. Важно всегда понимать: что никто никому ничего не должен. Даже если обещали чем-то помочь.
3. Все, что вы делаете это ваш выбор и ваша ответственность. И вы вправе сделать другой выбор, если этот вас не устраивает;
4. Не оправдывайтесь и не осуждайте себя, если вам кажется, что вы не отвечаете чьим-то ожиданиям.

Как перестать быть контролёром?

1. Не нужно обвинять в своих проблемах других людей.
2. Нужно решать конфликты и разногласия мирным путем, без злобы и агрессии. Для этого важно выработать в себе ассертивность.
3. Нужно перестать самоутверждаться за счет тех, кто слабее.

Как перестать быть спасителем?

1. Если не просят помощи или совета, нужно молчать.

2. Нужно перестать думать, что лучше знаете, как надо жить, и что без ваших ценных советов, нечего не получится в отношениях.

3. Не стоит давать людям обещания, которые не в состоянии сдержать, особенно если для их решения нужны другие люди.

4. Перед тем как начинать «причинять добро», важно спросить у себя честно: имеет ли необходимость вмешательство?

В наше время не редкость, когда люди попадают в такой треугольник, самое главное не вляпаться. В подобные токсичные и зависимые отношения, чтобы потом не страдать психологически и физически. Многие люди, не имея понятия и представления о таком треугольнике, но имеют непреодолимое желание. Строить отношения с людьми, с которыми имеют взаимную симпатию к друг другу, чтобы почувствовать любовь, заботу, ласку. Но становятся участниками злого Треугольника «Карпмана». Такие отношения являются всего лишь, иллюзией и игрой, не имея нечего серьёзного в дальнейшем.

### ***Список литературы***

1. Карпман С. Жизнь, свободная от игр / С. Карпман. – СПб.: Метанойя, 2016. – 342 с.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.

3. Мелоди Б. Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / Б. Мелоди. – СПб.: Эксмо, 2016. – 384 с.