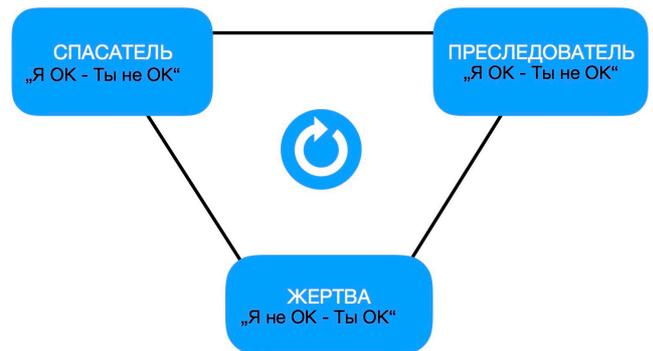


VII. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ

ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА (Karpman drama triangle)

Модель описывает три роли в рамках психологических игр: Жертва, Спасатель и Преследователь. Психологическая игра это взаимодействие, в котором недостаточно искренности, спонтанности и осознанности и где роли мешают истинной близости и удовлетворению потребности в любви (так, спасатель спасает из мотива заслужить признание). Степень деструктивности игр может быть различной, характерная черта игр – неприятный финал (расплата).

Каждой из ролей свойственна одна из негативных жизненных позиций (и присущий ей элемент обесценивания себя и другого): позиция „Я ОК - Ты не ОК“ свойственна Спасателю и Преследователю, „Я не ОК - Ты ОК“ – Жертве. Любая из ролей предполагает „запрограммированность“ и на другую роль, например, если ты кого-то спасаешь, то неизбежно ты рано или поздно будешь его и преследовать.



Внутреннее восприятие роли	Эмоции, испытываемые в роли	Антитезис – свобода от роли
ЖЕРТВА: „Я не могу с этим справиться в одиночку“	внутренний ступор, беспомощность, страх перед неудачей, пассивность, опасение остаться в одиночестве	„Я могу найти ресурс и справиться самостоятельно. Либо открыто попросить о поддержке или помощи и нести за это ответственность (договориться).“
СПАСАТЕЛЬ: „Я жертвую своими интересами, чтобы тебе помочь“	желание подтверждения собственной ценности в глазах других, страх остаться без признания	„Я могу уточнить, нужна ли моя поддержка или помощь и если да, то в каком именно виде. Я не обязан/а спасать в ущерб себе.“
ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ: „Мне пришлось пожертвовать своими интересами, чтобы тебе помочь!“	разочарование, горечь, злость, гнев, ярость в силу субъективно воспринимаемого обесценивания	„Я несу ответственность за мои решения и действия. Я могу позаботиться о своих чувствах.“

„Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует; Спасатель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий“
Клод Штайнер

Свободное от ролей общение это взаимодействие из позиции „Я ОК - Ты ОК“: вместо обесцениваний и манипуляций оба открыто договариваются о желаемом и получают его в отношениях.