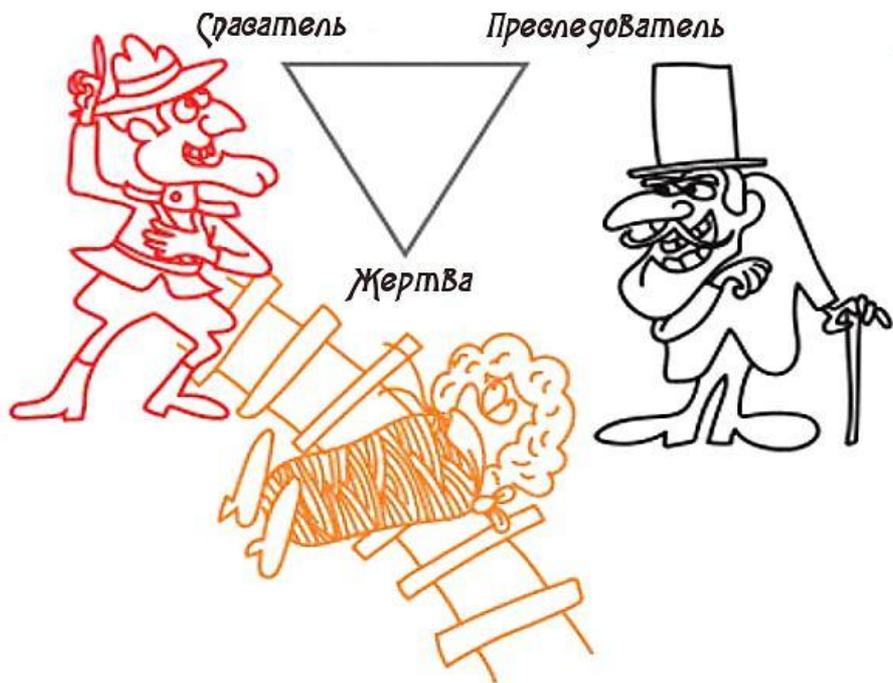


Вебинар для психологов «Треугольник Карпмана»

Начало: **19.07** (по МСК)



**Знакомьтесь,
сегодня у нас в
гостях:**



«Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя ощущает; Спасатель на самом деле не помогает, а Преследователь не имеет обоснованных претензий»

**Работа с
треугольником
Карпмана**



**Тренер -
Мария Минакова**

Правила вебинара

- Конфиденциальность
- Активность 
- Взаимное уважение
- Общение на «ты»
- Хорошее настроение
- Все вопросы по теме вебинара – в конце (у вас будет специальное время для них)



Технически вы можете:



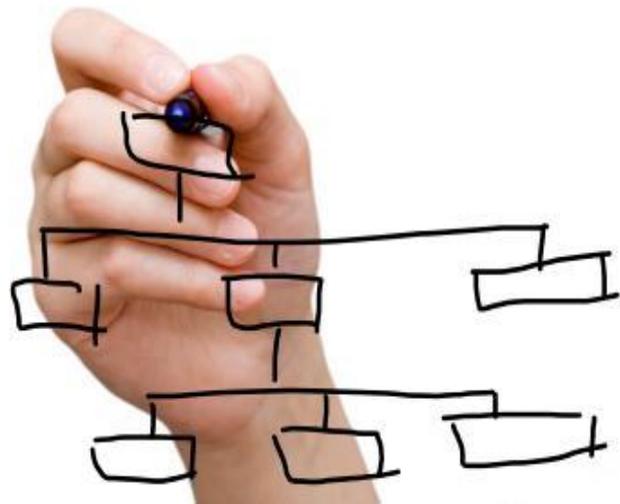
- Разворачивать и сворачивать **окошко тренера**
- Увеличивать и уменьшать **громкость**
- Изучить инструкцию в сегодняшнем письме,
если у вас технические трудности
- Обновить Adobe Flash Player, **если нет звука или видео** (ссылка в сегодняшнем письме).
- Писать **комментарии в чат**

**Важно: Переписывать презентацию не
надо –**

она будет вам отправлена на email!

Структура нашего вебинара

- Введение
- **Теория**, необходимая для работы с треугольником Карпмана.
- **Диагностика** «любимой» вершины.
- **Психологические методики и упражнения**:
 1. Жертвы
 2. Преследователя
 3. Спасателя
- **Конкурс** 😊
- **Ответы на любые ваши вопросы**
+ секретная ссылка!



**Теория, необходимая вам
для грамотной работы**



Суть модели «Треугольник Карпмана»



Представьте, что это происходит с вами:

Версия для женщин:

Уже поздно, вы устали и собираетесь ложиться спать, но вдруг звонит мобильный телефон. Вы берете трубку — и слышите голос подруги...

Подруга совершенно никакая, плачет навзрыд, и сквозь ее рыдания вы с трудом понимаете, что она на грани, что муж ее третьи сутки беспробудно пьет, что она нашла в его телефоне номера других его женщин, и вообще у него недавно «родилась дочь от той шлюхи».

Вы пытаетесь ее успокоить, но не знаете как. Через полчаса ваших безуспешных попыток подруга бросает трубку, и вы чувствуете, что сделали для нее не все...

Версия для мужчин:

Друг просит о встрече. Вы встречаетесь в кафе, и он рассказывает вам о том, как его на работе подставили, и теперь он весь в долгах.

Начальник нашел «козла отпущения» в его лице, и он теперь должен выплатить крупную сумму фирме. А если он этого не сделает, то приедут серьезные ребята – и ему не поздоровится.

Вы искренне хотите ему помочь, думаете, соображаете.

Предлагаете денег, юриста, найти свидетелей среди коллег... Голова кипит от тяжелых мыслей, и Вы во что бы то ни стало решаете помочь другу!

Поздравляю, вы в «магическом» треугольнике Карпмана!



Характеристики 3 ролей

Характеристика	Жертва	Преследователь	Спасатель
Образ Я	Несчастный и невезучий	Справедливый и сильный	Добрый и хороший
На самом деле	Ленивый	Жестокий и эгоистичный	Гиперопекающий (мешающий развитию)
Основные эмоции	Беспомощность, подавленность, обида	Гнев и возмущение	Жалость, чувство вины, страх одиночества
Ответственность	Пассивно передает другому (тому, кто возьмет)	Навязывает другому за свои проблемы / агрессивно перебрасывает	Берет себе чужую
Выгода	Не-делание, передача ответственности,	Власть и контроль, удовлетворение	Превосходство, важность, образ

Что делает каждый, чтобы НЕ выйти из треугольника?

- **Жертва** не предпринимает действительно успешных попыток, чтобы решить свою проблему.
- **Преследователь** не принимает Жертву с ее выбором пути (считает ее путь неправильным).
- **Спасатель** делает все, чтобы Жертва не стала самостоятельной (и не перестала быть Жертвой).



Знакомьтесь, Жертва

Посмотрите фрагмент мультфильма
«Возвращение блудного попугая».

*Какие характерные признаки Жертвы
проявляет Кеша?*



Игра «Да, но»

1. Один из участников (роль Жертвы) кратко **описывает любую проблему** (не обязательно психологическую), которая у него есть.
2. Остальные пишут в чат **конкретные советы** по ее решению в формате «*Почему бы тебе не...*» или «*Тебе нужно просто...*».
3. Жертва на каждое предложение должна **обоснованно отвечать «Да, но...»** (то есть в серьез отвергать все предложенные советы).



Знакомьтесь, Преследователь

Посмотрите фрагмент фильма «Гарри Поттер и философский камень»

*Какие характерные признаки
Преследователя проявляет Северус*

Сн  п?

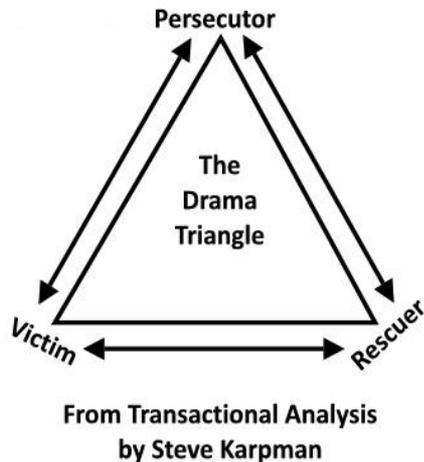
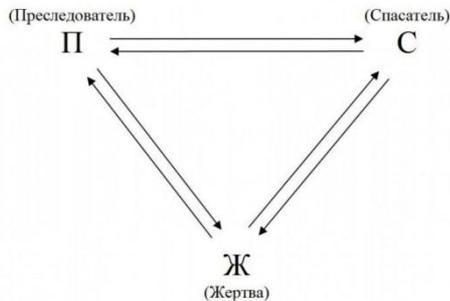
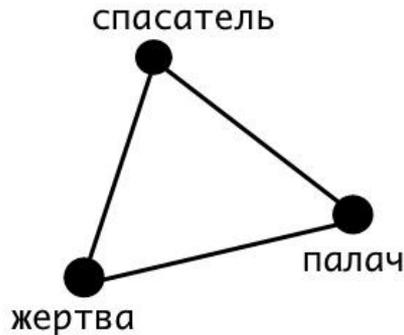
Знакомьтесь, Спасатель

Посмотрите фрагмент фильма «Одиноким предоставляется общежитие»

*Какие характерные признаки
Спасателя проявляет Вера?*



Найдите треугольник Карпман



Найдите треугольник Карпмана

1. Жертва – нижняя вершина треугольника
2. Треугольник – **равносторонний**
3. Вершины – **Жертва** (Victim), **Преследователь** (Persecutor), **Спасатель** (Rescuer)

«Синонимы»:

Палач – Executor

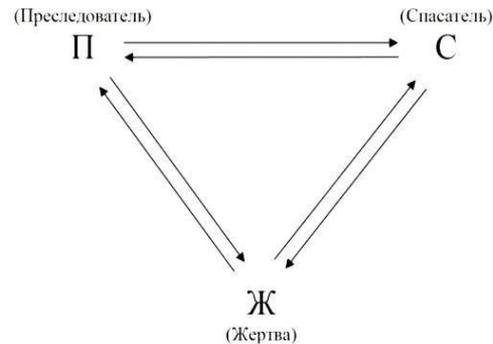
Агрессор – Aggressor

Тиран - Despot

Спаситель – Savior

Спаситель – тот, кто спас или спасет кого-либо

Спасатель – тот, кто занимается этой деятельностью, но не обязательно кого-либо спасет в итоге (профессия, роль).



Почему эти роли деструктивны?

Находясь в одной из этих ролей, люди реагируют, **исходя из своего прошлого**, а не реальности "здесь и теперь", используя при этом **старые сценарные стратегии**, которые они взяли на вооружение детьми или заимствовали у родителей.

«**Три лица Жертвы**». В каждой из ролей человек убежден в том, что по-другому реагировать и действовать в сложившихся обстоятельствах **он не**

может:

Жертва: «Я просто не могу это сделать, у меня нет ресурсов!»

Преследователь: «Не могу же я позволить ему так поступать!»

Спасатель: «Не могу же я оставить его, бедного несчастного, без помощи!»



Проективная методика «Я как животное»



1. Каким животным здесь вы **являетесь?** Почему? («Я здесь ..., потому что в общении с другими...»)
2. Каким животным вы **точно не** **являетесь?** Почему? («Я здесь не ..., потому что в общении с другими ...»)

ОТВЕТЫ КЛИЕНТОВ:

- «Я здесь медведь, потому что в общении с другими люблю уверенность и настойчивость»
- «Я здесь щеночек, потому что в общении с другими люблю, когда обо мне заботятся и меня любят»
- «Я здесь сова, потому что в общении с другими могу давать дельные советы и быть мудрой»
- «Я здесь мышка, потому что в общении с другими умею быть милой и вызывать к себе самые теплые чувства»

Проективный прием МАК «Я и не-Я» («Архетипы и Тени»)



Отыщите здесь «Я» и «не-Я»:

«Я ... , потому что в отношениях я тоже...»

«Я не ... , потому что в отношениях я не...»

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

Напишите в чат ответ

Подумайте, каким вершинам соответствуют выбранные изображения и

Примеры типичных треугольников

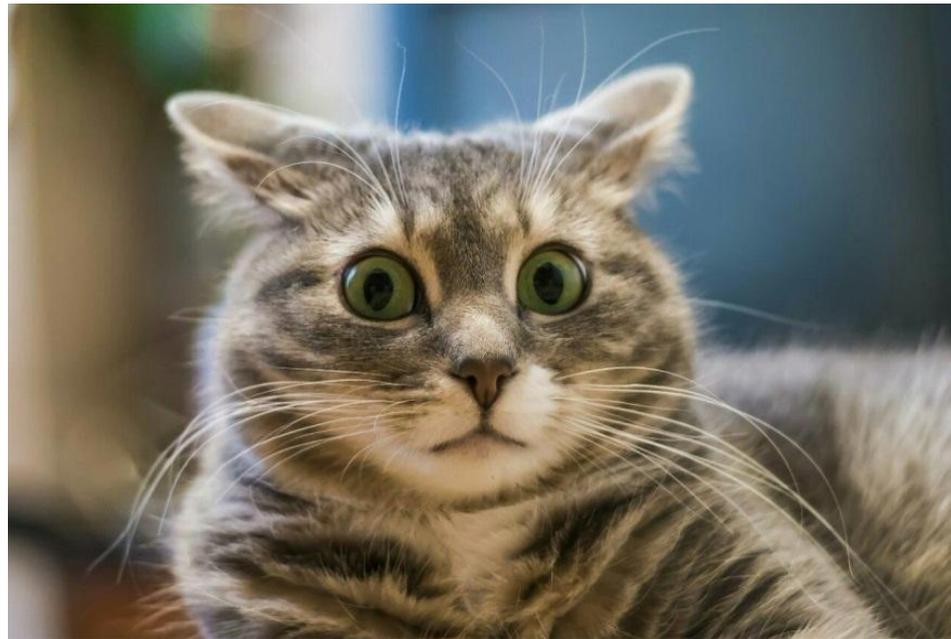
- Муж – Жена – Теща
- Муж – Ребенок – Жена
- Одна подруга – Я – Вторая подруга
- Старый психолог – Клиент – Новый психолог
- «Хороший» полицейский - Подозреваемый – «Плохой» поли



Кто или что может вовлекаться в треугольник

- Люди
- Животные (кошка, собака и др.)
- Мягкие игрушки
- Погода
- Алкоголь
- «Ужасное детство»
- Бог
- Судьба («злой рок»)
- Угол шкафа...

ВОПРОС. Кого или что Вы периодически «обвиняете», «спасаете» или агрессивно продавливаете в нужную вам сторону? 



Связь с транзактным анализом Э. Берна

Стивен Карпман – продолжатель идей Эрика Берна.

Все многообразие ролей, лежащее в основе игр, в которые играют люди, может быть **сведено к трем основным** – Преследователя, Жертвы и Спасателя. Треугольник, в который объединяются эти роли, символизирует их связь и постоянную смену.

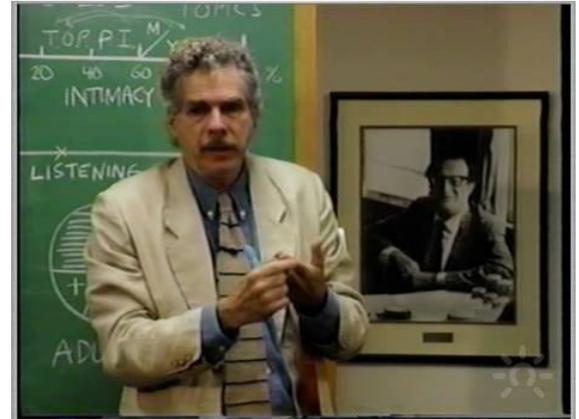
Связь с эго-состоянием по Берну:

Жертва – Ребенок (раненный, уязвимый),

Преследователь – Родитель (контролирующий),

Спасатель – Родитель (гиперопекающий).

Проблема: в этом треугольнике нет **Взрослого**.



Внутренний треугольник Карпмана

Помимо внешних треугольников, в которые мы попадаем, внутри каждого из нас есть **внутренний треугольник Карпмана**, который включает:

- *Внутреннюю Жертву*
- *Внутреннего Преследователя*
- *Внутреннего Спасателя*



Вспомните, когда Вы говорите себе:

- «Я сам во всем виноват. Вечно я откладываю на потом» (Внутренний Преследователь обращается к Внутренней Жертве) **ЧУВСТВО ВИНЫ**
- «Нет смысла что-либо делать, все равно ничего не получится. Я никому не нужен» (Внутренняя Жертва впадает в депрессию без сопротивления) **ДЕПРЕССИЯ**
- «Ничего, с понедельника начну новую жизнь. Буду заниматься спортом, перестану опаздывать, начну худеть. У других вон - еще хуже, посмотри» (Внутренний Спасатель пытается спасти). **НЕАДЕКВАТНЫЙ ОПТИМИЗМ**

Итоги: новое состояние держится несколько дней, а затем этот цикл начинается снова, но еще жестче. **Важно продолжать попытки, несмотря на недостаток энергии!** Постепенно получится, и тогда человек выходит из треугольника.

Упражнение «Меньшее из зол»

(автор – М.Минакова)

1. **Первая вспомнившаяся ситуация.** Вспомните по одной ситуации, когда для Вас характерно попадание в каждую из трех ролей - вершин треугольника. Какую ситуацию Вы сейчас вспомнили первой?
2. **Что проще вспоминать.** Какую ситуацию было проще вспоминать, а какую сложнее?
3. **Самая легкая роль.** Какую роль Вы интуитивно считаете самой "легкой и простой"?
4. **Антиутопия.** Представьте, что во всем мире все отношения людей строятся ТОЛЬКО по модели треугольника Карпмана. И у Вас есть возможность выбрать себе одну ключевую роль, в которой Вы будете пребывать 85% времени Вашей жизни. Какую роль ИЗ ТРЕХ ролей Вы выберете? То есть что для Вас является "меньшим из зол"? Какая роль неприятна меньше всего?
5. **Позитивное название.** Представьте, что для этой роли-вершины есть другое название - более позитивное, синоним, который звучит приятнее. Какой синоним выбранной роли Вам нравится? Как бы Вы назвали ее (и себя)?
6. **Отличие между негативным и позитивным названием.** В чем принципиальные отличия между этими двумя названиями данной роли (Карпмана и Вашего?)
7. **Выводы.** Какие выводы для себя лично Вы можете сделать на основании Ваших ответов на предыдущие пункты?

Ответы Елизаветы

1. «Первой я вспомнила ситуацию, которая была относительно недавно: хотела помочь подруге с жильем, возможно, ценой комфорта себя и своей семьи, но в принципе человек в такой моей помощи не нуждался, как я потом это поняла.
2. Я могу вспомнить себя во всех 3 ролях, но первой на ум приходит роль **Спасателя**, потом Преследователя, последняя – Жертвы.
3. Сложно сказать, какая роль - самая простая. Если брать абстрактно – то **Жертвы**, ведь там не нужно нести никакой ответственности или что-то делать. Если говорить конкретно про себя – то мне в этой роли тяжело, более легкие для меня - **Спасатель и Преследователь**, причем первая, наверное, более простая.
4. Если 85% времени, то я выбираю между **Спасателем и Преследователем**, ближе, наверное, первая, но только если меня окружают неплохие люди. Если плохие – то лучше Преследователь.
5. Я бы назвала не Спасатель, а **Помощник**.
6. Как мне кажется, **Спасатель** полностью забирает свободу действий, инициативу, ответственность у того, кого спасает. **Помощник** же просто поддерживает, помогает справиться с трудной ситуацией, но не отбирает у человека его жизнь, а скорее в ней просто присутствует.
7. Для себя я отметила, что наиболее часто **для меня характерна роль Спасателя**, причем не всегда спасаемые нуждаются в моей помощи, ведь их взгляд на мир отличается от моего. Плюс, вспоминая разные ситуации, я заметила, что мной часто **пытаются манипулировать и делают из меня Преследователя**, изображая из себя Жертву плохих людей, с которыми надо разобраться. А иногда я и сама не признаю, что **то, что хорошо для меня, может быть не очень хорошо для других**, и в итоге делаю плохо всем. Но я замечаю перемены в себе, и, надеюсь, эти перемены к лучшему.

Несколько лет назад мне сказали: *«Вообще не обязательно помогать, если тебя об этом не просят»*, и это было для меня открытием, а сейчас я еще лучше это поняла. Я буду стараться **помогать людям так, чтоб это хотя бы не вредило (улыбается)**. **Уважать чужие решения**, даже когда я считаю, что так им будет хуже. И теперь я понимаю, как важно **не давать Жертвам собой манипулировать**, хоть это и сложно пока для меня, потому что я пока плохо различаю настоящую просьбу о помощи и манипуляцию».

Упражнение «Меньшее из зол»



1. **Первая вспомнившаяся ситуация.** Вспомните по одной ситуации, когда для Вас характерно попадание в каждую из трех ролей - вершин треугольника. Какую ситуацию Вы сейчас вспомнили первой?
2. **Что проще вспоминать.** Какую ситуацию было проще вспоминать, а какую сложнее?
3. **Самая легкая роль.** Какую роль Вы интуитивно считаете самой "легкой и простой"?
4. **Антиутопия.** Представьте, что во всем мире все отношения людей строятся ТОЛЬКО по модели треугольника Карпмана. И у Вас есть возможность выбрать себе одну ключевую роль, в которой Вы будете пребывать 85% времени Вашей жизни. Какую роль ИЗ ТРЕХ ролей Вы выберете? То есть что для Вас является "меньшим из зол"? Какая роль неприятна меньше всего?
5. **Позитивное название.** Представьте, что для этой роли-вершины есть другое название - более позитивное, синоним, который звучит приятнее. Какой синоним выбранной роли Вам нравится? Как бы Вы назвали ее (и себя)?
6. **Отличие между негативным и позитивным названием.** В чем принципиальные отличия между этими двумя названиями данной роли (Карпмана и Вашего?)
7. **Выводы.** Какие выводы для себя лично Вы можете сделать на основании Ваших ответов на предыдущие пункты?

Напишите в чат, что вы поняли о себе или других благодаря этому упражнению



Ключевые ошибки Жертв



- Обвиняет других.
- Оправдывается.
- Заявляет о беспомощности.
- Заявляет о безвыходности.
- Сфокусирован на проблеме, а не на решении.
- Не понимает, что недостаток энергии вызван именно его отношением к ситуации, а не самой ею.

Правила для Жертв



- Перестаньте **жаловаться на жизнь и жалеть себя**. Совсем. Вы не бедный и несчастный, Вам так только кажется!
- Потратьте это время на **поиски возможностей** улучшить положение вещей, которые вас не устраивают. **Конкретные шаги** по достижению цели.
- В любой ситуации, когда Вы кажетесь себе беспомощным, переведите **фокус внимания с проблемы на решение**. Каким может быть первый шаг? Что еще Вы можете сделать сами? Делайте, выясняйте, продвигайтесь вперед.
- Запомните раз и навсегда: **никто Вам ничего не должен**. Даже если обещали, если очень хотели, если сами предлагали. Обстоятельства постоянно меняются, как и человеческие желания. Вчера хотели вам что-то дать, сегодня уже не хотят. Перестаньте ждать спасения. Ваш Спаситель – это Вы сами.
- Все, что Вы делаете, - **это Ваш выбор и Ваша ответственность**. И вы вправе сделать другой выбор, если этот вас не устраивает.
- **Не оправдывайтесь и не корите себя**, если Вам кажется, что Вы не соответствуете чьим-то ожиданиям. Начните с малого. Просто терпеливо делайте свое дело – и результаты последуют.

Ответ Ученика Спасателю: «Спасибо, я непременно учту Ваше мнение и поступлю так, как считаю правильным для себя. / Спасибо, я сейчас не нуждаюсь в помощи».

Ответ Ученика Преследователю: «Я не обязан(а) соответствовать твоим ожиданиям, у меня другое мнение. Агрессивное общение мне не подходит, если ты хочешь продолжить диалог, обращайся ко мне уважительно и спокойно».

Ключевые ошибки Преследователя



- Требует соответствовать его ожиданиям.
- Кричит и оскорбляет (и не берет за это ответственность).
- Обвиняет Жертву.
- Не знает, как неагрессивно защитить свои границы (предупредительная агрессия).
- Уверен в своей правоте.
- Считает, что мир жесток и опасен, поэтому «только бессердечные могут в нем выжить» (возможно, сам пережил насилие).

Правила для Преследователя



- Прекратите **обвинять в проблемах других людей** и обстоятельства.
- Никто **не обязан соответствовать Вашим представлениям** о том, что правильно и неправильно. Люди разные, ситуации разные, если Вам что-то не нравится, просто не имейте с этим дело.
- Научитесь **принимать других людей с их недостатками** (медлительностью, слабость, глупостью и т.п.). Даже если для Вас это недостатки, для кого-то это достоинства, и называются они иначе (не медлительность, а осторожность/аккуратность; не слабость, а мягкость; не глупость, а умение отдыхать и расслаблять свой мозг и т.п.).
- **Повышайте самокритику.** В каких ситуациях Вы сами неидеальны?
- Решайте любые разногласия **мирным путем, без злобы и агрессии.** Научитесь управлять своей агрессией.
- Не лезьте в чужие дела, если Вас об этом не просят. Даже если Вам **кажется, что другой человек делает что-то неправильно** – это его право (делать именно так).
- Перестаньте **самоутверждаться за счет тех, кто слабее Вас.** Неужели Вы не можете иначе почувствовать себя крутым и сильным? Я верю, что можете. Если Вы

Отвечайте жертве: «Возможно, в этой ситуации тебе стоит попробовать..., потому что ... Если ты считаешь это правильным для себя, то делай.»

Ключевые ошибки Спасателя



- Считает, что Жертва не справится без него (и не может отказать ей).
- Жалеет Жертву, усиливая ее слабость.
- Не помогает, а мешает (делает НЕ ТО).
- Считает, что если не поможет, то сам станет плохим (винит себя), поэтому «неприменно нужно помочь».
- Агитирует Жертву занять позицию Преследователя по отношению к Преследователю.
- Считает, что сможет получить любовь Жертвы, если будет помогать (достаточно долго).
- Не понимает, что любовь к себе и спасение себя – это не эгоизм, это нормально (Спасатели, как правило, вырастают в семьях, где их потребности не признавались, поэтому относятся к себе небрежно и начинают заботятся о других).

Правила для Спасателя



- Не предлагайте **помощи или совета, если у Вас этого не просят**. Человек учится, когда думает сам. Не делайте вместо человека то, что он может сделать сам.
- Перестаньте думать, что **Вы лучше знаете, как надо жить**, и что без Ваших ценнейших рекомендаций мир рухнет.
- **Не давайте необдуманных обещаний** (замените любые «сделаю» на «постараюсь») и учитесь отказывать в помощи, когда в ней явно нет необходимости. Перенаправьте запрос Жертвы к тому, кто реально может помочь.
- Не давайте прямых советов. Помогите человеку **определиться с собственным решением**: «Что ты собираешься с этим делать?»
- Перестаньте **ждать благодарности и похвалы**. Вы же помогаете, потому что хотите помочь, а не за почести и награды, верно?
- Перед тем, как броситься «причинять добро», спросите себя честно: **так ли необходимо Ваше вмешательство?** Не сделает ли оно человеку хуже? Не лишит ли ценного опыта?
- Прекратите **самоутверждаться за счет тех, кто жалуется** на жизнь.

Вопросы Посредника Жертве: «Нужна ли моя помощь? Что именно ты ждешь от меня? Что ты можешь сделать самостоятельно? Что собираешься с этим делать? Каким будет твой первый шаг?»

Выход из Треугольника Карпмана



Неудачные попытки выхода из треугольника

Это просто смена роли, например:

Жертва => Преследователь (женщина, которая «вечно убирается»)

Спасатель => Жертва (психолог, которого обвиняют в том, что его методика не сработала)

Спасатель => Преследователь (психолог, который недоволен тем, что клиент «недостаточно» включен в работу)

Преследователь => Жертва (мать, которая после агрессивных попыток заставить ребенка сделать уроки, слегла с головной болью)

И т.п.

Ключевой принцип выхода: не принимать правила игры!

Как в транзактном анализе: если ко мне обращаются как к Ребенку, то это не значит, что мне и отвечать нужно из позиции Ребенка.

Пример классических переходов в драматическом треугольнике



Посмотрите Фрагмент фильма «Дед Мороз всегда звонит... трижды!» и обратите внимание на все роли и переходы.

Вопрос: почему у участников треугольника вообще появляется необходимость в смене роли?



Ключевой принцип выхода из треугольника. Модель «Я ОК, ты ОК» (Клод Штайнер)

- Преследователь: «Я ОК, ты не ОК»
- Спасатель: «Я ОК, ты не ОК»
- Жертва: «Я не ОК, ты ОК»

Идеальный вариант: «Я ОК, ты ОК» (выход из треугольника)

Выход в позитивный треугольник.

А. Превращение слабости в силу

- Жертва => Раннимый
- Преследователь => Сильный
- Спасатель => Миссионер (Заботливый)



Треугольник Сострадания
(Стивен Карпман)

Новые функции ролей (Треугольник Сострадания)

СИЛЬНЫЙ	РАНИМЫЙ	МИССИОНЕР
Сила Преследователя трансформируется в силу уверенности в себе и настойчивости.	Сила Жертвы превращается в силу артистичности и творческой ранимости.	Сила Спасателя превращается в силу заботящегося / миссионера.

В каждой игре есть **минимум 10% позитивных намерений**. Даже у Преследователя! За каждой агрессией и обесцениванием стоит какое-то позитивное намерение и его учет нужен не для оправдания действий или бездействий, а **для другого ракурса**

Выход в позитивный треугольник.

Б. Конструктивный вариант реализации

- Жертва => Ученик
- Преследователь => Учитель
- Спасатель => Наблюдатель (Посредник)



Треугольник Самопознания

Новые функции ролей (Треугольник Самопознания)

УЧИТЕЛЬ	УЧЕНИК	ПОСРЕДНИК (НАБЛЮДАТЕЛЬ)
<ul style="list-style-type: none">• Показывает, как достичь результата, удовлетворяющего всех• Объясняет, почему• Спрашивает мнения другого и уважает его• Не использует угроз, обвинений, контроля и шантажа	<ul style="list-style-type: none">• Рассматривает даже самые трудные ситуации как потенциальные уроки• Делает первый шаг для положительного изменения ситуации• Отмечает растущие способности к независимости	<ul style="list-style-type: none">• Поощряет на самостоятельное разрешение проблемы• Поддерживает самозащиту и самовыручку• Учитывает контекст для определения оптимального уровня помощи

Выход в позитивный треугольник.

В. Смена полярностей на противоположные

- Жертва => Герой => Победитель
- Преследователь => Философ-Пофигист => Созерцатель
- Спасатель => Провокатор (Мотиватор) => Стратег



Треугольники «+1» и «+2»

Новые функции ролей (Треугольник «+1»)

ФИЛОСОФ-ПОФИГИСТ	ГЕРОЙ	ПРОВОКАТОР (МОТИВАТОР)
<ul style="list-style-type: none">• Отдыхает и наблюдает со стороны.• Осознает и принимает любой результат действий (своих или чужих).• Анализирует и делает выводы (как сделать лучше в следующий раз?).• Уверен, что все, что происходит, - к лучшему (это опыт).	<ul style="list-style-type: none">• Изучает себя и окружающий мир, развивается.• Испытывает интерес, азарт, гордость, если подвиг удался. Огорчение, сожаление – если нет. Скуку - если долгий простой.• Совершает подвиги, потому что сам так хочет (а не против кого-то)• Имеет много свободы	<ul style="list-style-type: none">• Постоянно ищет «мишень», выбирая объект для самовыражения Героя и обращая на него внимание• Подзадоривает Героя• Показывает, какие перспективы откроются, если подвиг будет совершен• Непоседлив, азартен, по-детски любопытен• Любимый вопрос: «Что будет если...?»

Новые функции ролей (Треугольник «+2»)

СОЗЕРЦАТЕЛЬ	ПОБЕДИТЕЛЬ	СТРАТЕГ
<ul style="list-style-type: none">• Базовые эмоции – благость, покой (ему не о чем беспокоиться).• Имеет много энергии.• Рождает идеи и отправляет Стратегу.• Принимает мир таким, какой он есть	<ul style="list-style-type: none">• Базовые эмоции – вдохновение и энтузиазм. Радуетя и восхищается результатами.• Творит от щедрости, активно развивается.• Не критикует и не осуждает себя.• Понимает, что ресурсов всегда достаточно.• Наслаждается жизнью, движением энергии.	<ul style="list-style-type: none">• Испытывает радость от развлечения, удовольствие, вдохновение.• Любит обдумывать интересные проекты.• Направляет, разрабатывает план,• Указывает, где взять необходимые ресурсы

Победитель делает что-то, чтобы материализовать свою энергию, а не для того, чтобы восхитились окружающие. Восхищение или одобрение как обратная связь нужны **Герою**.

Техники и приемы работы с треугольником Карпмана



Кинотерапия. Превращение Жертвы в Героя



Посмотрите фрагмент короткометражки «Цирк Баттерфляй» (с Ником Вуйчичем)

Обратите внимание на Наблюдателей (Посредников), которые **не стали Спасателями!**

Ответьте на вопрос: что произошло бы в жизни главного героя, если бы Наблюдатели стали Спасателями?



Работа с кейсами

(Тренировка навыка невступления в треугольник)

Кейс 1 «Непослушный ребенок»

Семья Петровых обратилась на прием к Вам как психологу. У них беда. Сын Максим перестал слушаться родителей. *«Совсем от рук отбился. Научите, подскажите, как его приструнить?»*, - с надеждой обращается мать Максима к Вам.

Ваш ответ? 

Конкурс!



Осознанное освоение трех ролей.

Прием «4 листа»

1. Пишем на 3 листах «Жертва», «Преследователь» и «Спасатель».
2. Просим клиента отвечать на тренировочную фразу из той роли, лист которой он держит перед собой. Тренировочная фраза – триггер из его проблемной ситуации.
3. Задаем фразы и ждем ответов (смена листа – смена роли). Добиваемся полного освоения и понимания каждой из 3х ролей
4. Берем 4й лист, пишем новую роль (к которой стремится клиент). Осваиваем ее в сравнении с «похожей» из Карпмана (переходя от одной к другой, отмечая нюансы и похожие моменты).

Пример тренировочной фразы: «Опять у меня ничего не получается»
(сын делает домашнюю работу, мать обычно реагирует в роли Преследователя).

Влияние прошлого на выбор «любимой» роли

Прошлое человека влияет на неосознанный выбор «любимой» позиции в треугольнике.

Примеры моих клиентов:

- **Сергей, 34 года.** Бабушка делала за него все домашние задания => Жертва
- **Вероника, 41 год.** Родители говорили, что «надо быть хорошей девочкой и всем помогать» => Спасатель
- **Луиза, 29 лет.** Папа демонстрировал «каждый день, что прав тот, кто уверен в своей правоте» => Преследователь

Подумайте, какая роль – ваша «любимая». Как ваше прошлое могло повлиять на выбор именно этой роли?

Прием выхода «С кем я путаю партнера?»



ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ. Иван, изрядно выпив, приходит домой и начинает оскорблять свою жену, выражая гнев (роль **Преследователя**). Затем он обвиняет алкоголь в том, что не может себя контролировать (позиция **Жертвы**) и видя, как жена плачет, жалеет ее и, воодушевившись, убеждает, что все изменится - дает пустые обещания (перемещаясь в роль **Спасателя**). Жена не слушает его, его попытки ничтожны, он возвращается в позицию **Жертвы**.

ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ. Маленький мальчик Ваня внутри взрослого Ивана пытается **преследовать свою мать**, за то, что она не защитила его когда-то от отца. А когда он говорит о том, что алкоголь виноват в его бедах, то осознает, что **обвиняет именно своего отца** в том, что теперь происходит в его жизни (отец, выпивая, бил маленького Ваню). И становясь Спасателем по отношению к жене, он «спасает» **плачущую мать**, которая является жертвой алкоголизма его отца.

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС:

*Занимая роль в треугольнике, с кем **Вы сейчас путаете** своего партнера (из вашего прошлого)?*

Подумайте об одной из х ситуаций. Напишите в чат!

Работа с прошлым

1. Поиск момента фиксации на позиции Жертвы (или другой).
2. Проработка этого момента.

Например:

- Создание детально описанного рассказа об альтернативном прошлом
- Возврат ресурса в воображении
- Общение на «Горячем стуле» с партнером из прошлого

Стратегия выхода из треугольника Карпмана

1. Осознать, что Вы в нем находитесь.
2. Определить, какую роль Вы играете (прямо сейчас и чаще всего).
3. Определить выгоду, которая подталкивает Вас к участию в этой игре.
4. Принять решение отказаться от этой выгоды здесь и сейчас (и научиться давать себе это иначе, конструктивно).
5. Создать для себя новую непривычную роль и действовать согласно ее функциям и характеристикам (напр, Ученик, Учитель, Посредник или др.)

Психодрама с игрушками



Психодрама с игрушками.

Методика «Создание новой роли»

1. Выберите **ситуацию**, с которой будете работать.
2. Попросите клиента **выбрать по одной игрушке** для каждой из 3 ролей (Жертва, Спасатель, Преследователь).
3. Пусть **найдет себя**.
4. От имени каждой из 3 игрушек попросите **отреагировать** (как если бы он был именно в этой роли в данной ситуации). Начиная с той, которая ему привычна.
5. Попросите клиента **найти четвертую игрушку** – которая в данной ситуации справится и займет более «правильную», конструктивную позицию. Так, как хорошо бы клиенту **научиться отвечать**.
6. Этой новой роли нужно **дать конструктивное название** (по аналогии с ролями треугольника Карпмана).

Пример Елены

Преследователь –
Змея,
Жертва – Овца,
Спасатель –
Собака,

Новая роль
«**Заботливый
друг**» (название
придумала Елена)
- Медведь



Ситуация Елены

О ситуации: «На экзамене преподаватель дал мне задание для самостоятельного выполнения. Вспоминая себя, могу сказать, что я была в роли **Спасателя**. Я помогала выполнять задания одноклассникам - при первой же просьбе, даже не предлагая им немного подумать самим. Студенты в роли **Жертвы** – это двое людей, которые просили о помощи. А еще у нас была девушка-**Преследователь**. Она «палила» преподавателю тех, кто общался друг с другом, громко так говоря: «А можно потише!».

О ролях и игрушках: «**Собака** должна быть уверена, что кто-то нуждается в ее помощи. Когда она получает просьбы помочь с выполнением практической работы, соглашается всегда с радостью или даже предлагает свою помощь сама. От этого самооценка Собаки растет, она чувствует себя значимой и нужной и берет на себя полностью всю работу.

Овца страдает. Ей кажется, что она и сама-то не сможет сделать задание вовремя и правильно, даже не пытаясь помочь кому-то еще. Напротив, она сама просит о помощи и говорит: «Да я сама не знаю, а у тебя шпоры есть?». Получив помощь, она ощущает чувство вины перед преподавателем за обман.

Змея, на мой взгляд, - Преследователь. Змея чувствует нестерпимое желание наказать тех, кто списывает или просит ее о помощи, поэтому «палит» их и отвечает грубо: «Надо было на лекции ходить!».

Чтобы выйти из роли Спасателя, представлю, как бы поступил в данной ситуации новый персонаж – **Медведь**. В отличие от Собаки, Медведь **не стремится полностью взвалить на себя чужие обязанности**. Он внимателен к своим друзьям, но пытается помочь им самим брать на себя ответственность, планировать своё время и получать новые навыки, нужные для выполнения задания. Он не делает всю работу за друзей, но может помочь правильным советом, направить: «**Подумай, каким будет твой следующий шаг?**»».

Прием «Создание ресурсного ключа»

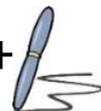


1. Подумайте о любой ситуации, в которой вы находитесь в треугольнике, или о вашей «любимой» роли.
2. Придумайте прямо сейчас **простое символическое действие**, которое будет переключать вас в необходимое состояние из состояния Жертвы

Например:

- Для Жертвы – *поднять голову и расправить плечи*
- Для Преследователя – *«сдуть» чрезмерный гнев*
- Для Спасателя – *сделать шаг назад*

Придумайте и напишите в чат свои варианты



Рисуночная методика «Я развивающийся» (Автор – М.Минакова)

1. Попросите клиента нарисовать **серию из 3 рисунков** (в зависимости от прорабатываемой роли):
 - А) Жертва – Герой – Победитель
 - Б) Преследователь – Философ-Пофигист - Созерцатель
 - В) Спасатель – Провокатор (Мотиватор) – Стратег
2. Обсудите с клиентом, **что в реальной жизни ему необходимо сделать для этих изменений**. В чем заключается разница на уровне **действий, мыслей, чувств, слов** (в провоцирующих ситуациях)

**Рисунок
Дарьи:
Жертва,
Герой,
Победитель**



Задание.
Догадайтесь,
в чем для
Дарьи
заклучалась
разница на
уровне
действий,
мысли,
чувств, слов



Техника «Выход за пределы треугольника»

- 1. Проблемная ситуация.** Подумайте о повторяющейся ситуации во взаимоотношениях, которая вас не устраивает. Это может быть какой-то конфликт, выяснение отношений, принятие совместных решений, манипулятивное общение и т.д. Ситуация, в которой есть другой человек и есть негативные эмоции.
- 2. Определение роли.** Определите, какую роль вы чаще всего играете в этой ситуации. Возможно, вы постоянно пытаетесь играть роль Жертвы. Или постоянно вращаетесь в треугольнике – тогда определите, кем вы бываете чаще всего.
- 3. Треугольник на полу.** Мысленно обозначьте область на полу, которая для вас является треугольником (**можно положить 3 листа**). Вспомните основные чувства и переживания, которые у Вас возникают в анализируемой ситуации. Побывайте в тех вершинах треугольника, в которых Вы бываете в этой ситуации (это может быть 1, 2 или все 3 вершины). Зафиксируйте чувства и мысли.
- 4. Выйти за пределы треугольника.** А теперь физически выйдите за пределы треугольника, походите по комнате и найдите то место, в котором чувства и убеждения - наиболее подходящие для этой ситуации. Дайте ему название.
- 5. Позиция Мудреца.** Отойдите в сторону и сравните ваши чувства в первом и втором случае. Определите, что вам нравится больше. Примите решение выйти за пределы треугольника (если вы действительно готовы это сделать). Обоснуйте: зачем вам это делать?
- 6. Экологическая проверка.** Подумайте, как это изменение повлияет на вас и вашу жизнь. Как отреагируют другие? Подходит ли это вам?

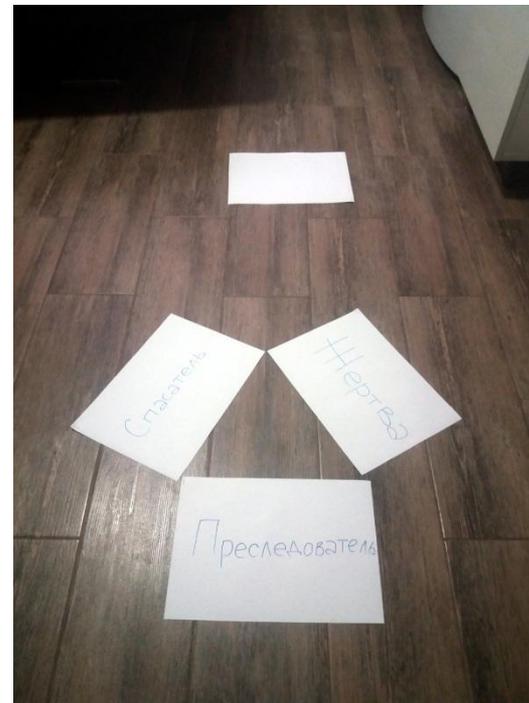
Пример Татьяны, 24 года



1



2



3

Пример Татьяны, 24 года

«Эмоционально непростая для меня ситуация – это взаимоотношения со своей подругой. Иногда мне кажется, я подвергаюсь какому-то манипулятивному воздействию, иначе как объяснить, что я всегда ощущаю себя в роли **Жертвы**. Наше общение чаще всего доставляет мне страдание и неудовлетворение, но я не могу этому сопротивляться. Я не позволяю себе говорить что-то, что может идти вразрез с ее убеждениями, не потому что я боюсь вступить в спор, а просто как будто перестаю иметь свою точку зрения при нашем общении.

Во время разговора она может перебить меня, высказаться резко, то есть в ее поведении проскальзывают признаки **Преследователя**. А я не могу себе позволить сделать ей замечание. При этом во время общения мне интересно, я получаю массу новых знаний, положительные эмоции в том числе. Но не могу все равно себя чувствовать полноценным участником диалога. Все время происходит как будто ее монолог.

Если представить ситуацию образно, то моя обычная роль – это вершина треугольника **Жертва**. Я продолжаю существовать с подругой в отношениях, которые меня чаще всего угнетают, доставляют мне страдание и уменьшают мою самооценку. Но не могу найти внутренние ресурсы, чтобы из них выбраться.

Еще одна возможная роль – это **Спасатель**, так как мне очень трудно отказать ей в просьбе, и я всегда прихожу на помощь, даже если делаю в ущерб моим собственным интересам. Но я думаю, такое поведение вытекает как раз из моей позиции **Жертвы**.

Место, куда бы я вышла, выбравшись за пределы Треугольника, я бы назвала **Место моей самодостаточности**. Находясь там, я уже не ощущаю себя Жертвой, я чувствую, что **имею право иметь свою точку зрения, следовать своим интересам в первую очередь, и не поддаюсь на манипуляции со стороны. Там я – уверенный в себе самодостаточный человек**. Мне это нравится.

Итак, я принимаю решение. Я выхожу из этого Треугольника. Я перестаю быть Жертвой и становлюсь полноценным участником наших отношений с подругой. Я теперь могу позволить себе поступить по-своему, могу отказать в просьбе, если она для меня трудновыполнима.

Я думаю, это может изменить мою жизнь. Я буду активно отказываться от роли Жертвы в отношениях и принимать решения самостоятельно. **Моя подруга может это принять, и тогда мы продолжим с ней общаться, как равноправные партнеры, или же, если для нее важно чувствовать себя хорошо только в ущерб интересам других, то мы перестанем общаться**. В любом

Прием «Поиск прототипов»



Подумайте, кто для Вас может играть позивитную роль прототипов:

- А) Героя,
- Б) Философа-Пофигиста
- В) Мотиватора (Провокатора)

Это могут быть:

Персонажи из:

- Фильмов
- Книг
- Сказок
- Мультфильмов

А также:

- Исторические личности
- Знакомые
- Известные люди и «звезды»

Напишите в чат своих прототипов

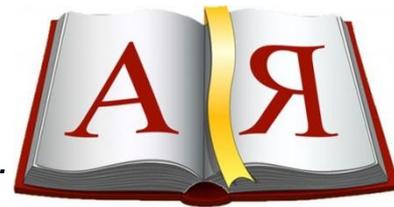
Используйте их с сегодняшнего дня в трудных для вас ситуациях.



Работа со словарем. Вариант Жертвы

Вспомните, когда вы говорили кому-то:

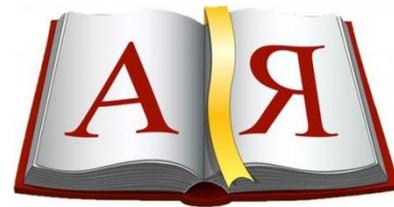
- *Обстоятельства вынудили меня это сделать.*
- *Из-за тебя у меня разболелась голова / я расстроилась.*
- *Все равно ничего не получится / Это не сработает, потому что..*
- *Ну, я же не умею!*
- *Скажи, вот что мне теперь делать в этой ситуации, а?*
- *Вечно меня кто-то пытается использовать.*
- *Хотят впарить мне очередную ненужную покупку.*
- *Я ему (ей) ничего не сделала, а он(а)...*
- *Меня никто не понимает / не любит.*
- *За что мне это?*
- *Если бы он(а) дорожил(а) нашими отношениями, то не поступил(а) бы так.*
- *Он(а) еще пожалеет, что так поступил(а) со мной.*
- *У меня было тяжелое детство.*



Работа со словарем. Вариант Преследователя

Вспомните, когда вы говорили кому-то:

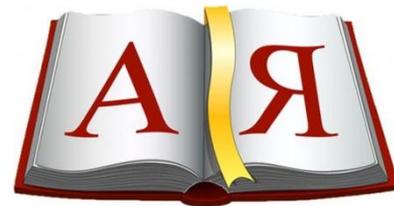
- *Я всегда в итоге оказываюсь прав(а).*
- *Он(а) ко мне еще прибежит и будет плакаться.*
- *Когда ты наконец сделаешь...?*
- *Мне надоели твои вечные отговорки.*
- *Не умеешь - не берись!*
- *Ты это должен(на) был(а) сделать еще вчера!*
- *У тебя нет такого права.*
- *Ты действительно мне сейчас это говоришь?*
- *Кто ты такой, чтобы такое мне заявлять?*
- *Замолчи и делай!*
- *Ты ничего не можешь сделать нормально!*
- *Ты сам(а) во всем виноват(а)*



Работа со словарем. Вариант Спасателя

Вспомните, когда вы говорили кому-то:

- *Я знаю, что тебе нужно сделать*
- *А ты попробуй... (далее - совет)*
- *Бедняжка! / Бедняга / Бедный-несчастный*
- *Мне его так жалко!*
- *Давай я тебе одолжу денег на...*
- *Держи (необходимый предмет). Потом отдашь, когда сможешь.*
- *Я тебе помогу. Я знаю один (одного)...*
- *Как же ты справился?*
- *Злодеи / Уроды / Дураки, да не слушай ты их! Я не дам тебя в обиду.*
- *Ничего страшного, мы справимся. Мы пойдем и сделаем ...*



Практика с клиентом.

1. Помогите клиент определить те фразы, которые характерны для него
2. Предложите ему переформулировать фразы так, чтобы не попадать в треугольник

Задание в чат. Напишите, как переформулировать фразы Спасателя



Работа с невербаликой и паравербаликой

1. Как Жертва демонстрирует свое «страдание» и «беспомощность»?
2. Как Преследователь демонстрирует агрессию и недовольство?
3. Как Спасатель демонстрирует готовность помогать, стелить соломку – даже больше, чем нужно?

Проанализируйте с клиентом **сценарий ситуации**, в которой он попадает в драматический треугольник. Предложите ему обнаружить **особенности невербального посыла партнеру**, который даже важнее вербального!

Задание.

1. Подумайте об одной из своих типичных ситуаций попадания в треугольник. Что в вашей невербалике выдает вашу роль?
2. Как, работая с невербаликой, достичь перехода в более позитивный аналог этой роли?



Прием «Новый сценарий» (автор – М.Минакова)

- 1. Типичный сценарий.** Пропишите типичный сценарий попадания в треугольник Карпмана (с диалогами).
- 2. Новый сценарий.** Напишите новый сценарий, по которому будет развиваться ситуация, если вы измените свою роль в треугольнике Карпмана (на соответствующую в Треугольнике Самопознания)
- 3. Претворение в жизнь.** Реализуйте новый сценарий в жизни при первой же возможности.

Сценарии Александры

«Я вижу себя в роли **Спасателя**. После любой просьбы о помощи своим долгом считаю помочь детям, несмотря ни на что. Результат - все проблемы решаю я. При этом со временем просьбы о помощи только растут.

Обычные наши диалоги:

- «Мам, тут игрушки мешают, убери их» - «Да, конечно».
- «Сделаешь мне поделку для сада?» - «Хорошо».
- «Мама, мы с братом поссорились из-за книжки, я хочу ее взять и он» - «Давай я сейчас помогу вам решить и назначить, кто и когда с ней играет».
- «Малыш, не можешь покушать? Давай я покормлю» .
- «Брат меня обижает!» - «Сейчас я его в угол поставлю».

Как я изменяю свое поведение (новая роль - Посредник):

- «Мам, тут игрушки мешают, убери их» - «Я могу тебе помочь, чтобы не было скучно, но основные вещи тебе следует убрать самому».
- «Сделаешь мне поделку для сада?» - «Давай вместе придумаем, что будем мастерить. Если что-то совсем будет сложно, я подскажу».
- «Мама, мы с братом поссорились из-за книжки, я хочу ее взять и он» - «Ситуация непростая. Книга одна, и вы оба хотите ее почитать. Как вы можете договориться? Какие есть предложения?».
- «Малыш, не можешь покушать? Давай я помогу тебе взять правильно ложку. Все равно не можешь? Тогда, наверное, ты не голоден».
- «Брат меня обижает!» - «Тебе следует научиться самому решать с ним конфликты. Для начала спокойно обсуди с ним, почему он тебя обидел, может, у него была какая-то причина?».

Сказкотерапия

1. Рассказываем клиенту о треугольнике Карпмана и трех его вершинах
2. Фокусируемся на описании «любимой» роли клиента
3. Даем задание на создание сказки.

Сказка может описывать:

- Пороки «любимой» роли
- Способы конструктивного выхода из роли (без перехода к другим ролям треугольника)

Сказка о Тузике и его вечном Преследователе (автор - Альбина, 28 лет)

Жил-был пёс. Его звали Тузик, и всё в его жизни было бы хорошо, если бы не одно но: Тузика все время преследовали. Если бы это были просто коты или другие собаки, он бы всё понял и простил. Но судьба подготовила ему намного более коварного врага. Им был... его собственный Хвост!

Каждый день он преследовал Тузика: то норовил залезть в его миску, то задеть какой-то предмет, который падал и, конечно, доставлял Тузику много проблем – ведь Хозяйка его за это наказывала. А в дни плохого настроения Хвост просто раздражающе вилял.

Естественно, Тузик не собирался сдаваться без боя своему преследователю и поднимать белый флаг. Он гонялся за Хвостом, но тот был очень быстр, и его редко удавалось догнать. Тузик храбро терпел наглые выходки Хвоста, но никогда не оставался в долгу. При любой удобной возможности Тузик старался укунить Хвост или хотя бы выдрать клочок шерсти, чтоб показать, что с ним шутки плохи. И пусть в отместку Хвост сильно болел, но принципы для Тузика были дороже всего, и просто сдаться врагу он никак не мог.

Хозяйка Тузика хоть и была доброй и умной женщиной, но никак не могла разъяснить ему, почему нельзя кусать Хвост. В свою очередь Тузик все никак не мог объяснить Хозяйке, почему кусать наглеца нужно обязательно. По этой причине между Хозяйкой и Тузиком возникли разногласия, и хоть все факты были на стороне пса, победу все-таки одержала Хозяйка.

Она посадила бедное животное в переноску, и отнесла к Ветеринару, хотя Тузик отчаянно сопротивлялся.

- Вот, посмотрите, что делает! – показала возмущенная Хозяйка хвост Тузика Ветеринару. Совсем изгрыз, чуть ли не до крови! А если откусит, что мне с ним делать?
- Да, дела ваши, конечно, не очень... Но я думаю, тут можно помочь. Хвост можно купировать, пока Тузик не сделал этого самостоятельно.
- Не хотелось бы, конечно, этого делать. Но если это единственный способ помочь ему... Как Вы скажете, доктор, так и сделаем.
- Хорошо, я постараюсь что-нибудь придумать.

Тем временем Тузик ликовал. Он так давно мечтал избавиться от назойливого Хвоста, и наконец-то его мечта осуществится! Он будет свободен, и больше никто и никогда не посмеет его преследовать, это уж точно.

Сказка о Тузике и его вечном Преследователе (автор - Альбина, 28 лет)

Хвост, как будто почувствовав радостные мысли Тузика, решил испортить ему настроение и начал раскачиваться из стороны в сторону. Тузик не стал терпеть такого хамского поведения и сразу же его атаковал. Хвост притих. Тузик ждал похвалы, ведь Ветеринар-то должен разбираться в смелых собаках и их наглых хвостах. Но напрасно. Никто его не похвалил. Впрочем, это уже было не важно, ведь скоро он попрощается с Хвостом навсегда!

На следующий день Тузик ехал к Ветеринару. Немного голодный, но очень счастливый Тузик радовался вовсю, и даже неудержимый Хвост не портил ему настроение. В клинике его подготовили, и Ветеринар сказал: «Ну что, дружок, сейчас ты узнаешь, каково это - жить без хвоста». И что-то легонько кольнуло его сзади.

Прошло совсем немного времени, как Тузик понял, что что-то изменилось. Его хвост как будто исчез. Нет, он вроде был на месте, но совершенно перестал беспокоить Тузика.

Тузик был на седьмом небе от счастья. Враг побежден, больше никто не будет преследовать приличного пса! Хотя он был счастлив в душе, но всё же какая-то часть его не могла радоваться, и от этого счастье было каким-то... неполным.

– Ну что ты, дурачок, понял, каково это – жить без хвоста? Не ценил его, все время преследовал, кусал, охотился – а что теперь? Кто разделит с тобой твою радость? Кто покажет всем вокруг, в каком ты настроении? Кто будет обмахивать тебя в жару? Что, загрузил? – спросил Ветеринар.

Тузик в этот момент и правда был растерян. Всю жизнь ему казалось, что хвост преследует его и донимает, но теперь он понял, что всё было в точности наоборот. Ведь это сам Тузик постоянно издевался над своим Хвостом. Он думал, что воспитывает его, а на самом деле – просто незаслуженно обижал.

Ветеринар заметил, как пес погрузился, и решил его приободрить.

– Ну не расстраивайся ты так, мы ж его еще не отрезали! Может, дашь Хвосту второй шанс?

Тузик подумал и согласился. Он попробует подружиться с Хвостом, начать всё заново. Хозяйка забрала Тузика, но пообещала, что если такое повторится, то в следующий раз Ветеринар не остановится на обезболивании, а всё-таки отрежет Хвост.

Но Тузик уже совсем не хотел прощаться с Хвостом. Он знакомился с новым другом, который всю его жизнь был рядом, но которого он совершенно не ценил. Похоже, что нападения Тузика на Хвост были совершенно напрасными – ведь Хвост никогда не отбирал еду у Тузика, даже если находился в неприличной близости от его, Тузика, миски. Да и вообще, Хвост оказался отличным парнем. Диковатым, конечно, и порой нетерпеливым – но, в конце концов, кто из нас без недостатков?

Вместе Тузик и Хвост прожили долгую и счастливую жизнь, полную эмоций и приключений. И больше никогда ни один из них не попытался преследовать другого. Разве что в шутку.

Определите ваш личный триггер захода в треугол ик

Завершите следующие фразы:

- *Чтобы я начал(а) спасать, надо...*
- *Чтобы я стал(а) Жертвой, нужно ...*
- *Чтобы я превратился(лась) в Преследователя, надо...*

Напиши 3 фразы в ч 

Прием «Давай договоримся»

1. Определить свою роль в треугольнике (здесь и сейчас)
 2. Определить роль партнера, с которым ведется диалог
 3. Предложить договор («Давай договоримся, что я ..., а ты ...»)
- **Спасатель Жертве:** «Давай договоримся, что я тебе расскажу, как поступил(а) бы в этой ситуации я, но ты примешь это решение сам(а), потому что ты другой человек».
 - **Преследователь Жертве:** «Давай договоримся, что я перестану на тебя «наезжать», а ты поступишь так, как считаешь нужным и правильным для себя».
 - **Жертва Преследователю:** «Давай договоримся, что я сам(а) решаю, как мне будет правильно поступить в этой ситуации, а ты постарайся принять тот факт, что я другой человек, и то, что правильно для тебя – не обязательно правильно и для меня».
 - **Спасатель Преследователю:** «Давай договоримся, что я перестану тебя обвинять в проблемах Жертвы, а ты постарайся на него не давить и дать ему возможность решать самому, даже если он, на твой взгляд, не справляется»
 - **Жертва Спасателю:** «Давай договоримся, что я, хоть мне и сложно, постараюсь решить эту проблему самостоятельно, а ты перестанешь оказывать мне чрезмерную помощь, которая в итоге делает меня только слабее»
 - **Преследователь Спасателю:** «Давай договоримся, что я не буду заставлять Жертву делать все по моему и дам ему свободу, а ты перестанешь решать его проблемы за него»

Когнитивная терапия

Работа с базовыми иррациональными установками (для каждой из ролей):

1. **Жертва:** «Мир ко мне жесток», «У меня все равно ничего не получится», «Я не умею»
2. **Преследователь:** «Ты виноват (и в своих неудачах, и в моих проблемах)», «Я тебя проучу», «Ты должен вести себя иначе».
3. **Спасатель:** «Ты без меня пропадешь», «Бедный ты, несчастный», «Я знаю, что тебе нужно сделать».

Что можно сделать с клиентом в РЭПТ?

- Утвердить его заблуждения, зафиксировать их
- Опровергнуть.
- Заменить на рациональные (исправить ошибки мышления)



Отдельные приемы для Жертвы

A decorative flourish consisting of black, swirling lines that frames the word 'Жертвы' from below.

Упражнение для Жертвы «Записки»

1. Напишите **несколько записок, обозначив в них ситуации**, которые, как правило, первой вызывают негативную реакцию... Например: «украли кошелек», «поссорился», «развелись», «опоздал на поезд», «заболел», «поцарапали машину» и т.п.
2. Тащите записку и **начинайте свой рассказ со слов «Все плохо...», или «Представляешь, какой ужас...», «Мне опять не везет...», или «Ну за что мне это все! ...»**. И расскажите немного про ситуацию: либо сами себе, либо в кратком диалоге с собеседником. Следующую записку — и то же самое. И т.д.
3. Когда надоест, **меняем позицию кардинально**. Теперь записки те же, но **ваши высказывания начинаются со слов: «Благодаря тому что...», «То, что это случилось, помогло мне....», «Мне повезло, что....», «Я рад, что так произошло...»** и т.п.
4. Расскажите **о различиях в ваших чувствах, телесных ощущениях и мыслях**.

Упражнение на «Должен», «Вынужден» и «Не могу»

1. Напишите 10 фраз, начинающихся с «Я должен(на)», «Я вынужден(а)», «Я не могу».
2. Зачеркните все «должен», «вынужден» и «могу», заменив их на «хочу».
3. Если где-то вы не согласны – добавьте или уберите слово «НЕ».
4. Напишите в чат, как изменились ваши ощущения.



Какие методики вам доступны?

1. Игра «Да, но»
2. Проективная методика «Я как Животное»
3. Проективная методика МАК «Я и не Я»
4. Упражнение «Меньшее из зол»
5. Модель «Я ОК, ты ОК»
6. Позитивные треугольники: Сострадания, Самопознания, «+1» и «+2»
7. Кинотерапия
8. Работа с кейсами
9. Прием «4 листа»
10. Прием «С кем я путаю партнера?»
11. Работа с прошлым
12. Психодрама с игрушками. Методика «Создание новой роли»
13. Прием «Создание ресурсного ключа»
14. Рисуночная методика «Я развивающийся»
15. Техника «Выход за пределы треугольника»
16. Прием «Поиск прототипа»
17. Работа со Словарем. Вариант Жертвы, Преследователя и Спасателя
18. Работа с невербаликой и паравербаликой
19. Прием «Новый сценарий»
20. Сказкотерапия
21. Неоконченные предложения. Определение триггера захода в треугольник
22. Прием «Давай договоримся»
23. Когнитивная терапия (РЭПТ)



Дополнительные БОНУСЫ!



1. **Квадрат ЖАСС - модель Михаила Бурняшева**
2. Словарь Жертвы
3. **Этапы путешествия Героя**
4. Рекомендации Жертве, Преследователю и Спасателю
5. **Пример перехода в треугольнике Карпмана**
6. Полезные видео
7. **И мн. др.**

Спасибо за участие, друзья!

- **Материалы** (в т.ч. эта презентация, литература, видео, бонусы) будут отправлены Вам по эл. почте завтра вечером.
- **Сертификат** будет отправлен на след. неделе почтой России.
- **Кому нужна запись?** Докупить можно со скидкой ровно 7 дней!
- **Онлайн-мастерская для психологов «Сессии под супервизией»** - 24 марта (суббота, 13.00). Записывайтесь сейчас!

Для получения **скидки 15%!!!** заполните и оплатите вебинар по секретной ссылке **только сегодня или завтра:**

<http://mytrenings.ru/oplata-onlayn-masterskaya-skidka>

Очень-очень жду **ваши отзывы**) вебинаре. Пожалуйста, оставьте их в группе Вконтакте «**Друзья Марины Минаковой**» или Добавьте в группу моих друзей **по э. почте:**

https://vk.com/minakova_friends



Онлайн-мастерская «Сессии под супервизией»

- Вы приходите на онлайн-занятие (в вебинарную комнату).
- Вместе с Вами на занятие приходят другие психологи, а также супервизор.
- Вы выбираете роль (**Терапевт, Клиент или Наблюдатель**).



- Клиенты кратко характеризуют свои запросы, а **терапевты выбирают, с чем работают сегодня.**
- Терапевтам предоставляется **20 минут на сессию и клиент на выбор** (Вы сможете выбрать, с каким из имеющихся запросов хотите работать).
- Далее **терапевты получают ценную супервизию**, которая позволит повысить уровень практики, а **клиенты получают ценные домашние задания** (от терапевта и от супервизора).
- Супервизор дает подсказки – **как конкретно психолог может улучшить свою работу.**



Записывайтесь, пожалуйста! 😊

Время для Ваших вопросов

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !

Задайте, пожалуйста, в чате любые вопросы, которые возникли у Вас в течение вебинара.

