

DOI 10.25991/AE.2019.72.79.022
УДК 159.99

А. Р. Тиц

Тиц Андрей Ральфович — студент магистратуры 2-го курса Русской христианской гуманитарной академии
andrejtietz@web.de

МАГИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК В СВЕТЕ ПРАВОСЛАВНОЙ ТРАДИЦИИ

Испытывать чувство жалости и сострадания ближнему — это нормально и так свойственно людям вообще. Для православных христиан это даже цель их служения, и иметь сердце милующее и сострадающее — признак возрастания в духовном делании. Так ли это всегда и чем нам могут быть полезны современные методы и законы, открытые учеными в психологии.

Ключевые слова: треугольник Карпмана, Жертва, Спасатель, Преследователь, жалость, сострадание.

Titz A. R.

Magic triangle in the light of orthodox tradition.

Feeling of compassion to the neighbor — it is normally already peculiar to people in general. For orthodox Christians it even the purpose of their service and to have the heart pardoning and sign of increase in spiritual making. Is it always like this and what can help us modern methods of psychology?

Key words: Karpman triangle, Victim, Rescuer, Persecutor, pity, compassion.

Жалей ближнего, и сжалится над тобою Бог...

Иоанн Златоуст

Принимай участие в страданиях всякого,
а телом своим будь далеко от всех.

Исаак Сирий Ниневийский[1]

Блаженны милостивые, ибо помилованы
будут. [2]

Приведенные выше цитаты из св. Отцов и Евангелия говорят об эмпатии как свойстве личности и о милосердии как социокультурном явлении. Считается, что эмпатия имеет врожденный, генетически обусловленный характер и, следовательно, присуща каждому индивиду от рождения. Другими словами, это имманентное свойство субъекта, позволяющее переживать чувства и эмоции других как свои, обогащаться эмоционально и экзистенциально.

Милосердие стало сутью нравственного закона человеческого общежития через учения мировых религий. В христианстве милосердие рассматривается как путь добра, любви и духовного самосовершенствования. Как мы видим, милосердие является потребностью психической жизни человека, без которой он испытывает некий «голод», неудовлетворенность. Как любая потребность или «голод», милосердие находит свое удовлетворение через помощь нуждающимся, умение поделиться с ближним. Однако для качественной, безопасной помощи ближнему необходимы навыки, знания теории и практики. Эти знания можно получить через рассмотрение «магического» треугольника или треугольника судьбы С. Карпмана. Для большей наглядности возьмем семью алкоголика. Отношения в такой семье более понятны, т. к. нередки в нашей

жизни. Напомню о треугольнике Карпмана, состоящего из трёх вершин: Спасатель-Преследователь-Жертва.

Человек, который играет роль Жертвы, демонстрирует свою беспомощность и неспособность самостоятельно справиться с трудностями.

При этом жертва путает свою уязвимость с беспомощностью.

«Горе мне! Как все ужасно! Я ни с чем не могу справиться! Ты — единственный человек в мире, кто может мне помочь [3, с. 27]

Преследователь — это человек, который критикует, оказывает давление, принуждает Жертву и одновременно подтверждает, что Жертва беспомощна и постоянно ошибается. При этом Преследователь путает вербальное насилие с силой. «Ты никогда не... как можно быть таким тупым?» [3, с. 27]

«Человек, который играет роль Спасателя, вмешивается в дела других людей с целью предложить свою помощь. При этом он сам не знает, как помочь, или делает это, когда его об этом никто не просит.

Спасатель путает спасение с реальной помощью. «Я всего лишь пытаюсь помочь тебе!»

Один из характерных признаков поведения Спасателя заключается в том, что они больше половины всей работы будут делать за других, даже если об этом их не просят» [3, с. 28]

Вышеуказанный треугольник на самом деле «магический», так как стоит в него попасть, как участники действуют по сценарию. Они вынуждены действовать так и никак иначе, это закон, подобный закону гравитации! Участники не играют только одну роль, а двигаются с одной вершины на другую и так по кругу. Вечером муж-алкоголик — Пресле-

дователь (дебоширит, гоняет по дому домочадцев), жена жертва. Утром же роли поменялись: жена перемещается на роль спасателя — дает похмелиться. Потом жена преследователь (упрекает, напоминает про вчерашнее, сетует на жизнь), муж жертва. Алкоголик бывает в роли Спасателя, когда во искуплении своей вины начинает интенсивно заниматься домашними делами, старательно собирается на работу. Эта его позиция неустойчива, поскольку не имеет под собой интереса и радости и при первой возможности он почувствует себя Жертвой (обстоятельств, судьбы, сварливой жены и... отправится к Спасателю — дозе алкоголя). Как видно, одинокому алкоголику не нужны зачастую и посторонние действующие лица. Все действия Преследователя, Жертвы, Спасателя он произведет сам в своей голове. Сам себя осудит, накажет и пожалует.

Самый ужасающий парадокс в том, что Жертве совершенно не нужно избавление от Преследователя (иначе жертва не будет жертвой), а Спасателю — не нужно, чтобы Жертва прекратила быть жертвой. Какой же Спасатель без жертвы, которую ему нужно защищать, если она «излечится» и «избавится»? Получается, что и Спасатель, и Жертва заинтересованы (неосознанно, конечно) в том, чтобы фактически всё оставалось по-прежнему. Жертва должна страдать, а Спасатель должен помогать. И это, напомню, закон, который установил С. Карпман.

Итак, в данной ситуации все участники оказываются довольны:

Жертва получает свою долю внимания и заботы, а Спасатель — горд тем, какую роль он играет в жизни Жертвы («Когда же, шесть дней назад, я первое жалованье мое — двадцать три рубля сорок копеек — сполна принес, малявочкой меня назвала:

«Малявочка, говорит, ты эдакая!» И наедине-с, понимаете ли? Ну уж что, кажется, во мне за краса, и какой я супруг? Нет, ущипнула за щеку:

«Малявочка ты эдакая!» — говорит. [4]

Приходской священник, богобоязненная прихожанка (жена алкоголика) могут попасть с легкостью в этот треугольник, да зачастую и попадают, потому что не знают о действии сего магического треугольника. Формально оба хотят помочь ближнему, руководствуясь цитатами из св. Отцов. И помощь их может быть действенной, если они не позволят втянуть себя в «треугольник Карпмана». По каким признакам возможно узнать, о том, что вы в треугольнике?

Признаки — это те чувства, которые испытывают участники событий в треугольнике:

Жертва:

Чувство страха, беспомощности, бессилия, никчемности, собственной неправильности, неправоты, обиды, жалость к себе.

В православной терминологии такому типу соответствует — уныние.

Спасатель:

Желание помочь, сильное чувство жалости, чувство собственного превосходства над жертвой (над тем, кому хочет помочь) и ощущение большей компетентности, силы (он точно знает про то, как нужно действовать), уверенность, что может помочь. Чувство приятного всемогущества по отношению к конкретной ситуации и невозможность отказать (неудобно отказать в помощи или бросить человека без помощи).

В православной терминологии легко узнать человека тщеславного.

Акцент следует сделать на вот каком различии. Жалость — это когда хочется сделать вместо кого-то, а сочувствие — это стремление сделать вместе с кем-то (со-чувствовать)

Преследователь:

Чувство собственной правоты, праведного гнева и благородного возмущения, желание покарать нарушителя, восстановить справедливость. Азарт охоты, погони...

Горделивый человек узнается так же легко.

Итак, чтобы не оказаться в роли Спасателя — не думайте о том, что тот, кто просит и нуждается в помощи, немощен и слаб. Он взрослый человек и умеет не хуже вас трудиться и зарабатывать деньги, обслуживать себя и свои потребности. Дайте человеку решать и делать самому. Пусть он ошибается, но это будут ЕГО ошибки. Ваше желание помочь — искус, жертва является вашим искусителем, и вы фактически являетесь искусителем и провокатором для того, кому стремитесь помочь. Проверьте сначала себя: зачем вам это все надо, какие эмоции и чувства руководят вами?

Понимание действия «магического» треугольника не может окончательно решить ваших проблем (надо работать в каждом конкретном случае с опытным психологом), но знание того, что находишься в треугольнике, уже дает понимание нездоровых отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сокровищница духовной мудрости. [Электронный ресурс] <http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/sokrovishhnica-duhovnoj-mudrosti/txt421.html> (дата обращения: 20.01.2019).
2. Евангелие по Матфею. [Электронный ресурс] <https://azbyka.ru/biblio/? Mt.5:7> (дата обращения: 20.01.2019).
3. Карпман Б. С. Жизнь, свободная от игр. Новый транзактный анализ интимности, открытости и счастья / Пер. Д. Касьянов. М.: Метанойя, 2016.
4. Достоевский Ф. М. Преступление и наказание. [Электронный ресурс] <http://croquis.ru/2237.html> (дата обращения: 20.01.2019).