ПСИХОЛОГ ДЛЯ МУЖЧИН

ТРЕУГОЛЬНИК *Карпмана*

Пока играешь роль — живёшь не свою жизнь

01

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

«Это всё из-за тебя!»

- обвиняет
- контролирует
- критикует
- давит и наказывает

02

СПАСАТЕЛЬ

«Давай я сделаю за тебя»

- помогает без просьбы
- берёт чужую ответственность
- ждёт благодарности
- потом обижается

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК

↻ РОЛИ МЕНЯЮТСЯ

03

ЖЕРТВА

«Бедный я, ничего не могу»

- беспомощность
- жалобы
- перекладывает ответственность
- ищет спасателя или виноватого

ВЫХОД ИЗ *треугольника*

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

→ НАСТОЙЧИВЫЙ

ассертивный: говорит о своём прямо, без нападения

СПАСАТЕЛЬ

→ ЗАБОТЛИВЫЙ

помогает, когда просят, — и не делает за другого

ЖЕРТВА

→ УЯЗВИМЫЙ

признаёт свои чувства и сам отвечает за свою жизнь

ТИМУР КАДЕНОВ · ПСИХОЛОГ

ПО С. КАРПМАНУ

KADENOV.RU

ПСИХОЛОГ ДЛЯ МУЖЧИН

ТРЕУГОЛЬНИК *Карпмана*

Пока играешь роль — живёшь не свою жизнь

01

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

«Это всё из-за тебя!»

- обвиняет
- контролирует
- критикует
- давит и наказывает

02

СПАСАТЕЛЬ

«Давай я сделаю за тебя»

- помогает без просьбы
- берёт чужую ответственность
- ждёт благодарности
- потом обижается

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК

↻ РОЛИ МЕНЯЮТСЯ

03

ЖЕРТВА

«Бедный я, ничего не могу»

- беспомощность
- жалобы
- перекладывает ответственность
- ищет спасателя или виноватого

ВЫХОД ИЗ *треугольника*

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

→ НАСТОЙЧИВЫЙ

ассертивный: говорит о своём прямо, без нападения

СПАСАТЕЛЬ

→ ЗАБОТЛИВЫЙ

помогает, когда просят, — и не делает за другого

ЖЕРТВА

→ УЯЗВИМЫЙ

признаёт свои чувства и сам отвечает за свою жизнь