

## ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Риммы Казимовой



- психология для жизни
- обучение для профессионалов
- консультации психолога



### ПРОГРАММА цикла лекций

#### «Выход из треугольника Карпмана: жизнь без драмы»

Все люди играют в игры, как считал знаменитый психиатр и психоаналитик Э. Берн, основатель транзактного анализа.

Иногда психологические игры социально приемлемы и остаются на уровне манипуляций.

Но иногда они разрушают отношения, создают дискомфорт, лишают любви и доверия.

Сценарии таких игр Стивен Карпман, врач и ученик Э. Берна, описал в виде модели ДРАМАТИЧЕСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА.

В нем бесконечно переключаются роли ЖЕРТВЫ-СПАСАТЕЛЯ-ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯ.

И этот бег по кругу в треугольнике разрушает самое ценное в отношениях с близкими людьми. Многим такие роли знакомы не только в общении с другими, но и в отношениях с самими собой.

«Злой голос» в голове, когда человек сам себя критикует и обесценивает – внутренний Преследователь и Критик.

Состояния беспомощности, замирания, непонимания того, что происходит, страха перед жизнью, людьми характерно для роли Жертвы.

Способность позаботиться о себе (или сделать вид) отражает внутреннего Спасателя.

У каждой роли есть свои вторичные выгоды и теневая сторона. Каждая роль прерывает потребности – вынуждает отказываться от самого важного, деформирует отношения.

Спасатель превращает реальную помощь в спасение. На поверхности доброта и забота, а в тени – много бессилия и переживания ненужности.

Жертва путает уязвимость с беспомощностью и замирает, и призывает Спасателя там, где могла бы справиться сама. Жертва часто переживает вину, а в тени остается агрессия. И неспособность агрессию сделать здоровой силой, позволяющей защитить себя и свои границы.

Преследователь демонстрирует власть, контроль, критикует и нападает, спрятав в тени свою уязвимость. И путает силу с насилием.

Важно все расставить по своим местам, уравновесить, вернуть себе свою силу и свои ресурсы.

Три роли переключаются внутри нас – и питают внутренний конфликт, в котором прерываются наши потребности и искажается представление о себе. Бега по кругу в этих ролях, человек перестает замечать свои сильные стороны, свои способности и успехи.

Всегда недостаточно хорошо. Всегда нельзя. Всегда страшно.

В своей жизни как в темнице с решеткой из запретов и ограничений....

Много трудных чувств – стыда, вины, гнева, обиды, страха, беспомощности, отчаяния...

Именно трудные чувства, как невидимый клей, удерживают роли и драматический сценарий.

Становясь привычными, эти роли проявляются в общении с близкими. И тогда мы и в других тоже перестаем видеть их силу и способности. Видим их враждебность, никчемность, бестолковость...

Это разрушает отношения. Это разрушает нас.

Способность ВЫЙТИ ЗА ПРЕДЕЛЫ ДРАМАТИЧЕСКИХ РОЛЕЙ позволяет нам обрести свою силу, уверенность в себе и строить отношения с другими из доверия и принятия.

**О том, как мы оказываемся в драматических ролях и как из них выйти – в курсе**

### **«ВЫХОД ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА: ЖИЗНЬ БЕЗ ДРАМЫ»**

#### **КУРС БУДЕТ ВАМ ПОЛЕЗЕН, ЕСЛИ:**

- ✓ Вы хотите узнать и понять динамику игр в отношения
- ✓ Вы хотите разобраться в видах сценариев отношений и их ролях
- ✓ Вы хотите понять, как Вы оказываетесь в драматическом треугольнике отношений
- ✓ Вы хотите улучшить качество отношений в жизни
- ✓ Вам важно выйти за пределы роли жертвы-спасателя-преследователя
- ✓ Вы устали от роли аутсайдера и Вам важно почувствовать себя победителем
- ✓ Вы консультируете и Вам нужна стратегия и акценты в работе с зависимыми отношениями
- ✓ Вы хотите структурировать знания и методики в работе с отношениями

#### **СТРУКТУРА КУРСА**

- ✓ Семь занятий в курсе
- ✓ Все материалы курса в учебном кабинете
- ✓ Сертификат участника обучения
- ✓ Возможность задавать вопросы и получать обратную связь от тренера

## **ПРОГРАММА цикла лекций**

### **«ВЫХОД ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА: ЖИЗНЬ БЕЗ ДРАМЫ»**

#### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)**

- ✓ Незримые игры в отношениях. Формула игры Э. Берна.
- ✓ Чем игры отличаются от полноценного контакта в общении
- ✓ Треугольники отношений и как они перерастают в драму повторений
- ✓ Позитивные и негативные сценарии отношений
- ✓ Драматический треугольник С. Карпмана: жертва- спасатель-преследователь
- ✓ Вопросительные треугольники и треугольники нерешительности
- ✓ Ловушки ролей Спасателя, Жертвы и Преследователя
- ✓ Что скрыто в тени каждой роли и как Тень роли влияет на драму отношений
- ✓ Как выйти из ролей Жертвы, Спасателя и Преследователя

#### **ЗАНЯТИЕ 1. ДРАМАТИЧЕСКИЕ СЦЕНАРИИ В ОТНОШЕНИЯХ (3 часа, практика в группе)**

- ✓ ЭГО-состояния. Анализ доминирующих ЭГО-состояний в отношениях. (Э. Берн)
- ✓ Взаимосвязь ролей в драматическом треугольнике С. Карпмана.
- ✓ Выявление доминирующего сценария в отношениях
- ✓ Рождение и закрепления ролей в драматическом треугольнике
- ✓ Правила семьи, в которой отношения определяют сценарий
- ✓ Нарушения привязанности в детском возрасте и влияние на сценарии отношений
- ✓ Проблемы гиперопеки и гиперконтроля: из детства во взрослую жизнь
- ✓ От динамического драматического треугольника ролей к квадрату устойчивости
- ✓ «Гардероб ролей» и осознанный выбор роли в противовес привычному сценарию

#### **ПРАКТИКА**

#### **ЗАНЯТИЕ 2. ТРЕУГОЛЬНИКИ ОТНОШЕНИЙ: РОЛИ И АФФЕКТЫ (3 часа, практика в группе)**

- ✓ Триангуляция отношений и предпосылки возникновения треугольников в отношениях
- ✓ Природа агрессии и ее эволюционные функции
- ✓ Проявление агрессии в драматических ролях
- ✓ Влияние стыда и чувства ущербности в драматических ролях
- ✓ Треугольник аутсайдера и страх одиночества
- ✓ Треугольник зависимости и треугольник измены
- ✓ Зависть и ревность в зависимых отношениях.
- ✓ Патологическая ревность. Деструктивная зависть
- ✓ От гнева к страху. От страха к желанию. Скрытые потребности и их влияние.

#### **ПРАКТИКА**

#### **ЗАНЯТИЕ 3. РОЛЬ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЯ (2 часа)**

- ✓ Формирование роли и сценария преследователя
- ✓ Нарушение привязанности и детские травмы в роли Преследователя

- ✓ Роль Преследователя и травматичные переживания Взрослого
- ✓ Значение и функции агрессии в роли Преследователя
- ✓ Агрессия и пассивная агрессия в отношениях
- ✓ Защитные механизмы, вторичные выгоды и теневые стороны роли Преследователя
- ✓ Игры Преследователя и характерные типы сценариев в отношениях
- ✓ Проявление роли Преследователя в паре, в отношениях с детьми, в консультировании
- ✓ Стратегия выхода из роли Преследователя

#### **ЗАНЯТИЕ 4. РОЛЬ СПАСАТЕЛЯ (2 часа)**

- ✓ Формирование роли и сценария спасателя. Гиперопека и гиперконтроль Спасателя
- ✓ Уязвимость и беспомощность: проявление в отношениях
- ✓ Нарушение привязанности и детские травмы в роли Спасателя
- ✓ Роль Спасателя и травматичные переживания Взрослого
- ✓ Защитные механизмы, вторичные выгоды и теневые стороны роли Спасателя
- ✓ Игры Спасателя и характерные типы сценариев в отношениях
- ✓ Проявление роли Спасателя в паре, в отношениях с детьми, в консультировании
- ✓ Стратегия выхода из роли Спасателя

#### **ЗАНЯТИЕ 5. РОЛЬ ЖЕРТВЫ. Часть 1 (2 часа)**

- ✓ Формирование роли и сценария жертвы
- ✓ Аффективная триада жертвы: вина-страх-беспомощность
- ✓ Нарушение привязанности и детские травмы в роли Жертвы. Выученная беспомощность
- ✓ Роль Жертвы и травматичные переживания Взрослого
- ✓ Особенности работы мозга при травме: обусловленность поведения
- ✓ Острое стрессовое расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство
- ✓ Дифференциация выученной беспомощности и виктимизации
- ✓ Дифференциация ПТСР и микротравм коммуникации
- ✓ Факторы виктимизации: дети и взрослые. Две формы виктимного поведения
- ✓ Явные и скрытые роли жертвы в поведении.
- ✓ Идентификация с Агрессором, симбиоз жертвы и преследователя

#### **ЗАНЯТИЕ 6. РОЛЬ ЖЕРТВЫ. Часть 2 (2 часа)**

- ✓ Феноменология поведения в роли Жертвы в зависимых отношениях
- ✓ Защитные механизмы, вторичные выгоды и теневые стороны роли Жертвы
- ✓ Игры Жертвы и характерные типы сценариев в отношениях
- ✓ Проявление роли Жертвы в паре, в отношениях с детьми, в консультировании
- ✓ Теория травмы Ш. Ференци и ее влияние на роли драматического треугольника
- ✓ Микротравмы и их влияние на характер отношений и восприятие себя (М. Крастнопол)
- ✓ «Напряженная близость» в отношениях: влияние микротравм
- ✓ Теория игнорирования С. Карпмана и матрица игнорирования К. Меллора
- ✓ Стратегия выхода из роли Жертвы

## **ЗАНЯТИЕ 7. ВЫХОД ИЗ ДРАМАТИЧЕСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА (3 часа)**

- ✓ Позитивные ЭГО-состояния (Э. Берн) и ОК-треугольники отношений
- ✓ Петли победителей и петли неудачников в сценариях отношений
- ✓ Смена роли в сценарии отношений как кризисное переживание
- ✓ Модель эволюции С. Каннио-Лаунер. Выход из кризисных переживаний
- ✓ Лиминальность и переход к новым ролям в отношениях
- ✓ Модель влияния и контроля С. Кови
- ✓ Субличности и субъективная коммуникация в примирении внутренних конфликтов
- ✓ Контракт на гибкость. Обращение к потребностям
- ✓ Принцип де-драматизации и треугольник сочувствия С. Карпмана
- ✓ Теория драйверов Т. Кейлера
- ✓ ОК-треугольники и треугольник победителя (А. Чой)

## **ПРАКТИКА**