

**ТРИКУТНИК КАРПМАНА – ТОКСИЧНА МОДЕЛЬ ВІДНОСИН:  
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА СТРАТЕГІЇ ВИХОДУ**

ORCID 0000-0002-0716-9736

*У статті автором розглядаються особливості формування міцного травматичного зв'язку між агресором та жертвою в межах драматичного трикутника взаємовідносин, описаних С. Карпманом. Визначено рольові характеристики учасників трикутника. Зазначено, що для ролі Жертви, притаманно: наявність страху від агресивності та реактивності свого партнера; поступливість у відносинах; формування бажання «врятувати» та допомогти партнеру у складних ситуаціях; виправдання поведінки партнера перед оточенням; терпимість до образ та агресії; відсутність самостійності у прийнятті рішень, безпорадність та ін. Розглянути тривірневий процес формування у жінки усвідомлення себе жертвою насильницьких дій. Жертва страдає. Для ролі Агресора характерним є відчуття власної правоти, особистої сили та контролю, за яким ховається почуття скривдженого самолюбства, страх перед змінами у своєму житті, відсутність умінь партнерського спіівснування; гіпертрофоване бажання бути лідером; травмованість; агресивність; дратівливість; авторитарність. Агресор карає, вчить. Роль Рятівника характеризується почуттям жалості, бажанням допомогти, впевненості в тому, що саме він може сприяти розв'язанню цієї ситуації бо розуміє, що переживає жертва. Потребує бути затребуваним, схильний до самопожертвування. Рятівник рятує.*

*Аналізуються шляхи рольових змін та особливості переходу з однієї ролі до іншої в межах драматичного трикутника відносин.*

*Автором визначені особливості виходу з динамічного трикутника Карпмана та надані рекомендації для суб'єктів реагування на ситуації домашнього насильства стосовно того, як не втягнутися у драматичні стосунки.*

**Ключові слова:** домашнє насильство, драматичний трикутник Карпмана, життєвий сценарій, структурно-рольовий аналіз, «Жертва», «Переслідувач», «Рятівник».

**Постановка проблеми.** Проблема насильства супроводжує людство протягом всього періоду його існування. Для більшості держав домашнє насильство залишається невирішеною проблемою. Це стосується також і

України. Чинники його виникнення, механізми формування та розвитку, психологічні особливості кривдників та постраждалих, особливості профілактики та запобігання все це є предметом досліджень науковців різних галузей знань. Але реалії сьогодення вимагають збільшення пильності та прискіпливості при погляді на цю проблему. Так в умовах останніх подій, пов'язаних із світовою пандемією COVID-19 спостерігається збільшення випадків домашнього насильства та темпів його розповсюдження як в Україні так і у світі в цілому. Карантинні обмеження стали лакмусовим папірцем, який висвітлив масштабність цього явища. Так, за даними правозахисної організації «Ла Страда-Україна», кількість звернень щодо домашнього насильства під час карантину зросла на 30%.

За даними ООН, у світі кожна друга вбита жінка помирає від рук партнера чи члена сім'ї. Кожна третя – піддається насиллю впродовж життя. Понад третина жінок у світі щонайменше один раз за життя зазнавала насильства, в тому числі сексуального. Зазначається, що 650 мільйонів жінок видали заміж в дитячому віці. Водночас близько трьох мільярдів живуть в країнах, де подружнє звалтування не є злочином. Жінки у 72% випадків стають постраждалими у торгівлі людьми. Щонайменше 12 мільйонів жінок від 15 до 49 років у 30 країнах світу зазнають операцій на статевих органах, які їх калічать [3].

Понад 50% населення нашої країни потерпали від домашнього насильства впродовж свого життя. При цьому 30% зазнавали насильства у дитячому віці. Однак домашнє насильство все ще залишається латентним явищем, і статистичні дані не відображають реальну ситуацію в Україні. Близько 90% звернень щодо домашнього насильства – від жінок, які мають дітей. На Національну «гарячу лінію», роботу якої забезпечує ГО «Ла Страда-Україна», щорічно надходить 25-30 тис. звернень, пов'язаних з усією проблематикою насильства. І серед них близько 95% стосуються саме домашнього насильства. За даними деяких досліджень, зокрема проведених UNFPA, переважна більшість постраждалих не зверталася ані за психологічною допомогою, ані до правоохоронних органів, ані за медичною допомогою (за потреби). Кожного року внаслідок насильства над жінками Україна втрачає суму, яка дорівнює річному бюджету Одеси – 208 млн. доларів. В Україні внаслідок насильства за ознакою статі гине більше жінок (600 жінок), ніж внаслідок воєнних дій (174 жінки на рік), у той час як економіка через ці смерті втрачає 1,5 млн дол.

Саме тому в умовах сучасних реалій, однією із складових ефективного реагування на факти домашнього насильства та здійснення профілактичної діяльності є дослідження особливостей та механізмів формування травматичного взаємозв'язку між агресором та постраждалою особою. Особливої уваги потребують питання, пов'язані із структурно-рольовим та функціональним аналізом домашнього насильства.

Стан дослідження проблеми. Узагальнюючі праці сучасних дослідників, в яких розглядаються питання реагування, попередження, аналізу чинників виникнення та розвитку домашнього насильства, психологічних особливостей його учасників, найбільш вагомий вклад здійснили праці таких науковців, а саме: фундаментальні основи насильства (Г. Блумер, М. Вебер, Е. Дюркгейм, Г. Зіммель, Р. Мертон, П. Сорокін, О. Шпенглер, З. Фройд, Е. Фромм та ін.) аналіз домашнього насильства як історико-теоретичної категорії, посилаючись на численні міжнародні договори та національне законодавство (О. Бандурка, А. Блага, О. Бойко, С. Волошина, О. Джужа, О. Калашник, Л. Крижна, О. Костирь, Ю. Крупка, К. Левченко, О. Литвинов, О. Храмцов та ін.); розгляд питань стосовно виявлення, попередження насильства та соціально-правового захисту дітей (В. Боровик, В. Голіна, Т. Журавель, О. Іващенко, О. Кочемировська, Т. Кир'язова, Л. Міщик, А. Мудрик, О. Пилипенко, С. Тадян, І. Трубавіна, Т. Цюмань, П. Щербань та ін.); здійснення сценарного аналізу життєвого шляху особистості, особливості побудови міжособистісних відносин та особистісних характеристик учасників взаємодії (Е. Берн, Т. Келер, К. Стайнер, Ч. Тойч, С. Б. Карпман та ін.); розгляд об'єктивних та суб'єктивних факторів розвитку позитивних та негативних життєвих сценаріїв життя особистості (О. Бодальов, Е. Зеєр та Е. Симанюк та ін.).

Сучасна наука розглядає домашнє насильство через призму існуючих підходів щодо аналізу чинників його виникнення. Це соціокультурний, системний сімейний та індивідуально-психологічний підходи. Найбільш загальноприйнятною на сьогодні вважається екологічна теорія насильства У. Бронфенбреннера, яка пояснює насильство в родині, розглядаючи проблему з різних сторін.

Однак, незважаючи на актуальність тематики і велику кількість досліджень, певні аспекти зазначеної проблеми, пов'язані із структурно-рольовим та функціональним аналізом домашнього насильства потребують подальшого розгляду.

**Мета статті** – розглянути питання, пов'язані із структурно-рольовим та функціональним аналізом домашнього насильства в межах токсичної моделі відносин (драматичний трикутник Карпмана).

**Вклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Аналізуючи ситуацію домашнього насильства необхідно звернути увагу на характеристику міжособистісних відносин та домінуючі поведінкові сценарії її учасників. Науковці зазначають, що домашнє насильство, як деструктивна форма міжособистісних відносин, характеризується *циклічністю, повторюваністю, зростанням сили та активності дій, тотальністю впливу й контролю, закріпленням* такої поведінки. Міцний травматичний зв'язок між учасниками

поступово закріплюється та постійно підтримується. Циклічність насильства характеризується змінами етапів примирення та зростання агресії, а саме, як зазначає Л. Уолкер: наростання напруги – насильницький інцидент – примирення і «медовий місяць» [8]. Рольовий репертуар у цих взаємовідносинах невеликий та складає три основні позиції – той, хто нападає, той, на кого нападають та ті, хто бачать, чують й намагаються врятувати. Рольовий функціонал також є достатньо стабільним та окреслюється певним життєвим сценарієм.

Уперше теорія сценарію була розроблена Е. Берном [1, с.229] та його колегами в середині 60-х років ХХ століття. Науковець розглядав сценарій як життєвий план, що нагадує виставу, у якій особа вимушена грати. Відповідно до цієї теорії, основні життєві сценарії людини формується у ранньому дитинстві і у подальшому житті активно реалізуються. Аналізуючи сценарний процес, дослідник наполягав на тому, що всі люди незалежно від статі, віку, освіти та виховання проживають своє життя відповідно до декількох із них: «Поки ні», «Ніколи», «Після», «Завжди», «Майже» та «Сценарій із відкритим кінцем».

Послідовники та прихильники цієї теорії, засновник віктимології Ч. Тойч [5] (віктимні життєві сценарії), С. Б. Карпман [7] (динамічний трикутник взаємодії), доповнили та розширили її, розглянувши структурно-рольову структуру міжособистісних відносин.

Так Ч. Тойч підкреслював, що віктимні життєві сценарії, тобто сценарії життя жертви, закладені ще у довербальному бутті людини, в його генотипі, але можуть бути скоригованими методами психотерапії [5]. Сценарій формується під впливом різних обставин: умов родинного виховання, життя батьків, особливостей розвитку особистості, дитячих намірів, планів, мрій тощо. Життєвий сценарій – це певна система установок людини, що впливає на її поведінку і скоріше має неусвідомлений характер.

Трикутник Карпмана – це найпоширеніша модель взаємин між людьми. Вперше описав її класик трансактного аналізу С. Карпман в 1968 році. Ці стосунки характеризується маніпулятивністю, повторюваністю, виснажливістю та мають деструктивні наслідки для всіх учасників [7]. *Драматичний (динамічний) трикутник Карпмана* – це психологічний термін, що означає певний життєвий сценарій, повторювану конфліктну ситуацію із застосуванням насилля за участю переслідувача, жертви та рятівника (спостерігача). У трикутник можуть бути втягнутими двоє і більше людей, але ролей завжди три: жертва, контролер-диктатор (агресор) і рятівник. Трикутник характеризується динамічністю, тому що його учасники періодично міняються ролями.

Розглянемо більш детально кожну з цих ролей. Особливостями поведінки жертви є: страждання, альтруїзм, самопожертва, відсутність власної

точки зору, міфологізованість, недостатність креативності та гнучкості мислення; неадекватна самооцінка, невпевненість, замріяність; невміння захищатися, довірливість, залежність від інших, несамостійність, заляканість. Відчуває провину, образу, страх, жалість до себе, розгубленість, потребу у захисті, безпорадність. Головне бажання зняти з себе відповідальність, стабілізувати самооцінку.

Як зазначає у своїх дослідженнях І. Малкіна-Пих [2], характерними ознаками жертв насильства є: наявність страху від агресивності та реактивності свого партнера; поступливість у відносинах; формування бажання «врятувати» та допомогти партнеру у складних ситуаціях; виправдання поведінки партнера перед оточенням; терпимість до образ та агресії; відсутність самостійності у прийнятті рішень, безпорадність та ін. Крім того, більшість жертв домашнього насильства відчують себе емоційно залежними від кривдника, вважають у всьому винними лише себе і не звертаються за допомогою.

Науковці [6] підкреслюють, що процес усвідомлення себе жертвою насильницьких дій має багаторівневу структуру. Так для *першого рівня* спотворення усталених переконань щодо себе і свого життя, характерними є: скорочення часової перспективи (нівелюється та стирається у пам'яті минуле; зникає перспектива майбутнього); втрата почуття безпеки; зникнення бажання взаємодіяти із соціумом та ін. На *другому рівні* повторного ураження на тлі виникнення опосередкованого звинувачення з боку близького оточення у неправдивості трагічних ситуацій, відсутності підтримки та розуміння, здійснюється формування почуття провини у жертви. Для *третього рівня*, входження у роль жертви, характерним є закріплення поведінкових реакцій на основі виникнення відчуття приреченості, самозвинувачення, відсутності права на помилку. Жертва пристосовується до власного стану байдужості та систематичних агресивних вибухів. Спостерігається проектування насильства на всі сфери життя та самокатування й самозвинувачення.

У жінок, які постійно перебувають у ситуації домашнього насильства та не звертаються по допомогу формуються певні реакції на травматичні ситуації, наслідком чого є виникнення різноманітних психосамотичних захворювань та ускладнень. Серед них можна виділити явище набутої безпорадності, «синдром побитої жінки», віктимізацію.

*Набута безпорадність* (learned helplessness – особливість поведінки, що розвивається при систематичному негативному впливі, уникнути якого неможливо. Здійснюється формування певних переконань, які раціоналізують поведінку жінки (жертви) й поведінку кривдника. Як зазначають у своїх дослідженнях Т. Журавель, О. Кочеміровська, К. Пуха, О. Савчук та ін., при одиничних епізодах насильства жінки висловлюють протест проти дій

насильника. Але, оскільки кривдник не реагує на ці зауваження, у жінки виникає відчуття безпорадності, марності спроб виходу із ситуації і вона пристосовується до неї. І як наслідок, змінюється ставлення жертви до себе, з'являється самозвинувачення та формується відчуття провини. Незалежно від об'єктивної реальності з'являється впевненість у тому що змінити ситуацію власними активними діями неможливо, допомоги чекати та просити ніде й ситуація ніколи не зміниться. Почуття безпорадності має негативний і деструктивний вплив на здатність особистості до розв'язання проблем взагалі [4, с.16-17].

Постійне перебування у травматичних насильницьких відносинах, сприяє формуванню у жінки синдрому, який був описаний на початку 80-х років ХХ століття Л. Уолкер і реорганізований Дж. Дугласом та має назву «синдром побитої жінки» (Battered Woman Syndrome) [8]. Він характеризується: зниженням самооцінки; міфологізацією та стереотипізацією насильницьких відносин; самозвинуваченням та формуванням комплексу провини; пасивністю, небажанням змін, втратою віри у можливість виходу з ситуації; використанням сексу для підтримки близькості.

Для ролі контролера-диктатора (агресора) найбільш характерними є такі поведінкові прояви: агресивність, схильність до звинувачень, критиканство, пошук винних, відсутність умінь партнерського співіснування; гіпертрофоване бажання бути лідером; травмованість; дратівливість; авторитарність. Досягає самореалізації за рахунок нападів на жертву. Відчуває такі почуття: азарт; гнів, роздратування, небажання діалогу та компромісу, необхідність домінувати, боротьба за справедливість, необхідність контролювати. Для постійної підтримки жертви у залежних відносинах активно використовує такі методи: ізолювання жертви; концентрація уваги на власних потребах; виснаження жертви; погрози; періодичне виявлення поблажливості; демонстрація «всемогутності»; приниження; примушування виконання простих вимог («виховання» навичок слухняності).

Роль рятівника характеризується пасивно-агресивною поведінкою, бо результати його дій не вирішують проблему, а лише викликають невдоволення у інших учасників взаємодії. Він отримує вигоду та задоволення від того, що вирішує чужу проблему замість власної. Жертва необхідна для самореалізації та стабілізації самооцінки, бо у рятівника є нереалізована потреба бути потрібним, а агресор – для запобігання порятунку жертви. Цьому персонажу притаманні такі почуття: жалість; перевага; бажання зробити подвиг, співчуття; відповідальність; схильність до самопожертвування.

Роль жертви починає проявлятися, коли людина перестає тримати особисті кордони у взаємодії з партнером, догоджаючи його вимогам та

нівельюючи особисті потреби. Переслідувач прагне бути лідером, його переповнюють злість, напруження, роздратованість. Тому його негативні емоції знаходять вихід через контроль і критику оточення. Рятувальник захищає жертву. Він спрямовує свою агресію не на контроль, як переслідувач, а на захист. Так С. Карпман писав, що... «занурюючись в будь-яку з цих ролей, ми починаємо ігнорувати реальність, як актори на сцені, які знають, що живуть вигаданим життям, але повинні робити вигляд, що вірять в її справжність, щоб створити хороший спектакль. При цьому ми ніколи надовго не затримуємося в одній ролі» [7].

Динамічність трикутника постійно підтримується на відповідному рівні, так агресор не дає спокійно жити жертві, критикує, контролює, демонструє незадоволеність та агресію. Жертва у відповідь намагається виправити ситуацію, постійно підлаштовується під вимоги агресора, втомлюється, розгублюється, скаржиться, знесилюються. Рятівник втішає, радить, жаліє та підставляє плече. Учасники періодично міняються ролями, це триває роками і люди можуть навіть не усвідомлювати, що міцно застрягли в трикутнику. Вони вважають, що насправді їх влаштовує такий стан відносин, тому що не розуміють свою співзалежність один від одного. Так контролеру є кого звинувачувати та зливати свій негатив, жертва постійно отримує співчуття і позбавляється від відповідальності за своє життя, рятівник підвищує свою самооцінку та насолоджується роллю героя. Всі учасники залежать одне від одного, тому що джерело своїх особистих проблем бачать лише в іншій людині. Їх головним бажанням є змінити людину так, щоб вона відповідала їх цілям.

Щоб покинути психодраматичний трикутник Карпмана потрібно:

1. Визнати, що ця ситуація може бути описаною як «драматичний трикутник».
2. Усвідомити залежність та з'ясувати, яку роль людина зараз виконуєте.
3. Усвідомити спосіб потрапляння у трикутник, тобто визначити з чого все почалося (з якої ролі?). Який з кутів «трикутника» став для людини входом.
4. Визначитися зі своєю основною Роллю, тобто в який кут з трьох людина потрапляє найчастіше.
5. Проаналізувати наявність «вторинної вигоди» від програвання цієї ролі.
6. Проаналізувати наявність втрат від того, що людина знаходиться зараз у конкретній ролі.
7. Усвідомити мотиватори виходу з трикутнику (що це нам може дати?).

8. Необхідно визначити для себе хто в поточний момент найчастіше є Переслідувачем, хто Рятівником і кого ви постійно намагаєтесь «перевиховати». Складіть список ваших постійних ігрових партнерів в своїх звичних ролях.

9. Знайти спосіб отримувати бажане в інший спосіб, спробуйте наповнити роль новим конструктивним змістом (Рятівнику важливо допомагати і бути потрібним, Жертв – отримувати підтримку і мати на кого спиратись, Переслідувачу – керувати, впорядковувати).

*Для Рятівника:* не втручатися в чужі конфлікти, не проаналізувавши доцільність такого втручання.

*Для Переслідувача (Агресора):* Не здійснюйте насильство щодо іншої людини, шукайте способи домовитися.

*Для Жертви (Постраждалої)* перестати скаржитися, вийти з ролі жертви та взяти відповідальність на себе за своє життя.

Для суб'єктів реагування на ситуації домашнього насильства. Як не втягнутися у трикутник.

- не брати на себе відповідальність за проблеми інших;
- не кидатися на допомогу, доки тебе не попросять;
- не поспішати втішати, це не допоможе;
- зберігати моральний спокій;
- намагатися перейти до конструктивних дій.

**Висновки.** Отже, домашнє насильство – це систематично повторювані акти фізичного, психологічного, сексуального, економічного впливу на близьких людей, які вчиняються проти їх волі з метою отримання влади і контролю над ними. Характеризуючись циклічністю, повторюваністю, зростанням сили та активності дій, тотальністю й закріпленням такої поведінки, її структурно-рольовий та функціональний репертуар окреслюється трьома позиціями – жертва, агресор та рятівник. Розуміння особливостей та механізмів активізації психодраматичного трикутника взаємовідносин потребує ретельного вивчення причин та умов формування цих ролей. Всім учасникам травматичної взаємодії в межах трикутника необхідне надання кваліфікованої юридичної та психосоціальної підтримки, ефективність якої буде певною мірою залежати від визначення особливостей існуючої токсичної співзалежності учасників домашнього насильства.

**Перспективи подальших досліджень** полягає у розробці ефективних корекційних програм для всіх учасників домашнього насильства з урахуванням наявності співзалежності та механізмів формування травматичного зв'язку в межах психодраматичного трикутника відносин.

## Література

1. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии / пер. с англ. А. Грузберга. М. : Эксмо, 2009. 416 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Психология жертвы. М. : Эксмо, 2006. 1008 с.
3. Понад третина жінок у світі зазнавала насильства – ООН. 2019. URL: <https://hromadske.ua/posts/ponad-tretina-zhinok-u-sviti-zaznavala-nasilstvaoon;>].
4. Протидія домашньому та гендерно зумовленому насильству й добробут громад. Метод. посіб./за заг. ред. Кочемировська О.О. К.: ФОП Клименко, 2020. 64 с.
5. Тойч Дж. М., Тойч Ч. К. Второе рождение или искусство познать и изменить себя ; пер. с англ. САНРЭЙ-ДНЕПРО, 1998. 183 с.
6. Battered women and their families: intervention strategies and treatment programs / Albert R. Roberts, editor. 2th ed. New York: Springer Publishing Company, 1998. 530 p.
7. Karpman S.B. Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*. 1968. 7 (26). P. 39–43.
8. Walker Lenore E. The battered woman syndrome. 3rd ed. Springer Publishing Company, LLC. 2009. 488 p.

## References

1. Bern Je. Transakcionnyj analiz v psihoterapii / per. s angl. A. Gruzberga. M. : Jeksmo, 2009. 416 s.
2. Malkina-Pyh I. G. Psihologija zhertvy. M. : Jeksmo, 2006. 1008 s.
3. Ponad tretyna zhinok u sviti zaznavala nasylstva – OON. 2019. URL: <https://hromadske.ua/posts/ponad-tretina-zhinok-u-sviti-zaznavala-nasilstvaoon;>].
4. Protydiia domashnomu ta genderno zumovlenomu nasylstvu y dobrobut hromad. Metod. posib./za zah. red. Kochemyrovska O.O. K.: FOP Klymenko, 2020. 64 s.
5. Tojch Dzh. M., Tojch CH. K. Vtoroe rozhdienie ili iskusstvo poznat' i izmenit' sebya ; per. s angl. SANREJ-DNEPRO, 1998. 183 s.
6. Battered women and their families: intervention strategies and treatment programs / Albert R. Roberts, editor. 2th ed. New York: Springer Publishing Company, 1998. 530 p.
7. Karpman S.B. Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*. 1968. 7 (26). P. 39–43.
8. Walker Lenore E. The battered woman syndrome. 3rd ed. Springer Publishing Company, LLC. 2009. 488 p.

**Miloradova N.**

**TOXIC RELATIONSHIP MODEL (KARPMAN TRIANGLE):  
SPECIFIC FEATURES OF DEVELOPMENT AND EXIT STRATEGIES**

*The author of the article studies specific features for the formation of a strong traumatic relationship between an aggressor and a victim within the S. Karpman drama triangle of relationship. The role characteristics of the participants of the triangle have been determined.*

*It has been noted that the role of the Victim is characterized by: the presence of fear of aggression and reactivity of the partner; flexibility in relationships; the formation of a desire to “save” and help a partner in difficult situations; finding excuses of the partner’s behavior in front of others; tolerance for resentment and aggression; lack of independence in decision-making, helplessness, etc. The author has studied the three-level process of forming woman’s awareness of being a victim of violence. The victim is suffering.*

*The role of the Aggressor is characterized by a sense of self-righteousness, personal strength and control, which hides a sense of offended selfishness, fear of changes in own life, lack of skills of partnership; hypertrophied desire to be a leader; trauma; aggressiveness; irritability; authoritarianism. The aggressor punishes, teaches.*

*The role of the Savior is characterized by feelings of pity, a desire to help, confidence that he / she can help to resolve this situation because he / she understands what the victim is going through. He or she needs to be in demand, prone to self-sacrifice. The Savior saves.*

*The author has analyzed the ways of role changes and specific features of transition from one role to another within the drama triangle of relations. The author has identified the features of the way out of the dynamic Karpman triangle and has provided recommendations for those who respond to situations of domestic violence on how not to get involved in dramatic relationships.*

**Key words:** *domestic violence, Karpman drama triangle, life scenario, dramatic relations, structural role analysis, “Victim”, “Persecutor”, “Savior”.*

**Мілорадова Наталя Едуардівна** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки та психології Харківського університету внутрішніх справ, м. Харків.