

*Петрушова Наталья Александровна*

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**РОЛЕВЫЕ ЛОВУШКИ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА  
В СОЗАВИСИМОЙ СЕМЬЕ: МЕХАНИЗМЫ ЗАКРЕПЛЕНИЯ  
И СТРАТЕГИИ ВЫХОДА**

*Аннотация:* в статье рассматривается феномен созависимости как системного нарушения семейной динамики, при котором жизнь членов семьи вращается вокруг одного «центра». Описывается модель треугольника Карпмана (Жертва – Спасатель – Преследователь) как ролевая ловушка, закрепляющая патологические паттерны взаимодействия. Анализируются ключевые механизмы, поддерживающие треугольник: эмоциональное заражение, выпрямительный рефлекс и типы привязанности. Особое внимание уделяется семьям с аддиктивным поведением, где ролевые ловушки проявляются наиболее отчетливо. Предлагаются стратегии выхода через восстановление эмоциональной автономии и личных границ.

*Ключевые слова:* созависимость, треугольник Карпмана, ролевые ловушки, эмоциональное заражение, выпрямительный рефлекс, типы привязанности, аддиктивное поведение.

Созависимость долгое время рассматривалась преимущественно в контексте семей с химической или поведенческой зависимостью. Однако созависимые отношения формируются и там, где один член семьи становится центром, а остальные теряют себя – при хронических заболеваниях, психических расстройствах, инвалидности, насилии [1, с. 45]. Чаще всего созависимость изучается в семьях с аддиктивным поведением – алкогольной, никотиновой, наркотической или игровой зависимости. Аддиктивное поведение характеризуется потерей контроля и отрицанием проблемы, что делает аддикта идеальной «Жертвой» в треугольнике Карпмана.

Ключевая особенность созависимой семьи – иллюзия благополучия при реальном хаосе. Внешне поддерживается картинка «всё в порядке», но внутри – подавленные конфликты, эмоциональная небезопасность, игнорирование индивидуальных потребностей [2, с. 112]. Как отмечают исследователи семейных систем, такие дисфункциональные паттерны передаются из поколения в поколение, закрепляя деструктивные сценарии [4, с. 228].

Одной из наиболее устойчивых моделей, описывающих динамику созависимой семьи, является треугольник Карпмана, предложенный в 1968 году [3, с. 40]. Три роли – Жертва, Спасатель и Преследователь – в норме могут быть ситуативными, но в созависимой семье превращаются в жёсткую ловушку. Цель статьи – проанализировать механизмы закрепления треугольника и предложить стратегии выхода.

В классической версии треугольника Жертва – член семьи, вокруг которого строится вся динамика. Жертва ощущает себя беспомощной, что оправдывает просьбы о помощи и снимает ответственность. Спасатель стремится помочь и контролировать ситуацию, убеждая себя в незаменимости. Его девиз: «Без меня он пропадёт». Однако чрезмерное «спасение» укрепляет проблемное поведение и порождает у Спасателя хроническую усталость. Преследователь обвиняет и наказывает, создавая атмосферу страха. Эту роль может принимать любой член семьи.

Важнейшая характеристика треугольника – ротация ролей. Роли не закреплены, они быстро переходят от одного к другому, создавая иллюзию движения при реальном движении по кругу. Каждая роль даёт скрытую выгоду: Жертва – снятие ответственности, Спасатель – чувство значимости, Преследователь – выплеск гнева. Именно эти выгоды делают треугольник устойчивым.

Треугольник держится на устойчивых психологических механизмах. Согласно современным исследованиям, созависимость является интегральной характеристикой личности, требующей многофакторного подхода к диагностике [5, с. 210]. Современные исследователи описывают созависимость через многофакторную модель, включающую мотивационный, когнитивный, эмоциональный,

регулятивный и поведенческий компоненты [6, с. 110]. Эмоциональное заражение – невольное восприятие эмоций другого как своих – стирает границы личности, лишая человека способности отличать «моё» от «чужого» [7, с. 134]. Выпрямительный рефлекс – автоматическое стремление немедленно решить чужие проблемы, даже без запроса. Спасатель не выбирает – его тянет. Если он пытается не спасать, возникает тревога и вина.

Типы привязанности также играют ключевую роль. Исследования показывают, что дети с разными типами привязанности демонстрируют различные паттерны поведения [8, с. 147–149]. Надёжный тип даёт низкий риск созависимости. Тревожный тип связан с высоким риском – такие люди склонны к слиянию и страху одиночества. Избегающий тип дистанцируется, риск созависимости низкий, но выше риск самому стать центром системы. В работе со созависимыми клиентами важно учитывать их базовые психологические защиты и когнитивные искажения [9, с. 320].

Таким образом, треугольник удерживается эмоциональным заражением, выпрямительным рефлексом и уязвимыми типами привязанности.

Длительное пребывание в треугольнике ведёт к психосоматическим расстройствам, хроническому стрессу, нарушению самоидентификации, снижению качества коммуникации и формированию вторичных зависимостей у детей.

Кризисная психология предлагает стратегии разрыва треугольника. Как отмечает А.Д. Сафронова, ключевым направлением работы с созависимыми семьями является восстановление личных границ и эмоциональной автономии каждого члена семьи [10, с. 150]. Первый шаг – увидеть себя в треугольнике. Маркеры созависимости: зависимость настроения от другого; трудности с различением своих и чужих чувств; чувство вины при занятиях для себя; убеждение «без меня он не справится»; постоянное напряжение. Второй шаг – отделять свои эмоции от эмоций другого. Техника: когда поднимается сильная эмоция, остановиться и спросить: «Это моё чувство или от другого?» Если чужое – мысленно вернуть: «Это не моё, это его переживание». Этот навык требует тренировки, но именно он возвращает эмоциональную автономию. Третий шаг – работа с

выпрямительным рефлексом. Перед каждым действием делать паузу (3–5 секунд), задавать вопрос: «Меня просили о помощи?» – и разрешить другому столкнуться с последствиями своих действий. Это самый трудный этап, сопровождающийся тревогой и виной, поэтому желательна поддержка психолога.

Без внешнего вмешательства созависимая семья редко выходит из треугольника самостоятельно. Кризисные ситуации могут стать толчком, но устойчивые изменения требуют системной работы.

Треугольник Карпмана – центральная ролевая ловушка созависимой семьи. Его держат эмоциональное заражение, выпрямительный рефлекс и уязвимые типы привязанности. Особенно отчётливо эти механизмы работают в семьях с аддиктивным поведением, где хронический характер зависимости создаёт цикл «срыв – спасение – обвинение – новый срыв», идеально вписывающийся в структуру треугольника.

Выход возможен через осознание своей роли, восстановление эмоциональной автономии и работу с выпрямительным рефлексом. Для кризисной психологии эта проблематика имеет высокую практическую значимость.

### ***Список литературы***

1. Москаленко В.Д. Зависимость, созависимость и семейная психотерапия / В.Д. Москаленко. – М.: Медицина, 2019. – 184 с.
2. Емельянова Е.В. Кризисная психология и психологическая помощь в кризисных ситуациях / Е.В. Емельянова. – СПб.: Питер, 2020. – 256 с.
3. Карпман С. Драматический треугольник / С. Карпман // Транзактный анализ. – 1968. – Т. 7(26). – С. 39–43.
4. Теория шизофрении / Г. Бейтсон, Д. Джексон, Дж. Хейли, Д. Уикленд // Психология семьи: хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2018. – С. 224–243.
5. Холмогорова А.Б. Психология семьи и семейных нарушений / А.Б. Холмогорова. – М.: МГУ, 2019. – 210 с.
6. Ершова Р.В. Психометрическое обоснование многофакторной шкалы созависимости / Р.В. Ершова, А.В. Соколова, Д.А. Шляхта // Вестник Вятского государственного университета. – 2024. – №3 (153). – С. 110–119.

7. Hatfield E. Emotional contagion / E. Hatfield, J.T. Cacioppo, R.L. Rapson. – Cambridge University Press, 1994. – 252 p.

8. Жихарева Л.В. Теория привязанности: теоретические и практические аспекты / Л.В. Жихарева // Перспективы науки и образования. – 2013. – №4. – С. 145–152. – EDN QZYIER

9. Старшенбаум Г.В. Психология созависимости: диагностика и коррекция / Г.В. Старшенбаум. – М.: Эксмо, 2020. – 320 с.

10. Сафронова А.Д. Психология созависимости в кризисной семье / А.Д. Сафронова. – Краснодар: КубГУ, 2023. – 150 с.