

## Экзистенциальные позиции и роли драматического треугольника

*М. А. Чиркова*

В статье рассматриваются такие основополагающие понятия теории трансакционного анализа, как экзистенциальные позиции и роли, принимаемые в ходе игр. Описываются особенности поведения главных героев авторских сказок, сочиненных юношами и девушками, в зависимости от ролей и экзистенциальных позиций, которые у них (героев сказок) наблюдаются. Разбираются ролевые переключения.

**Ключевые слова:** экзистенциальная позиция, роль в драматическом треугольнике (треугольнике Карпмана).

### Existential Positions and Roles of a Drama Triangle

*M. A. Chirkova*

In the article such basic concepts of the theory of the transaction analysis, as existential positions and the roles accepted during games are considered. Are described features of behaviour of protagonists of author's fairy tales composed by young men and girls, depending on roles and existential positions, which they (heroes of fairy tales) have. Role switchings are examined.

**Key words:** an existential position, a role in a drama triangle (a triangle of Karpman).

Существует множество психотерапевтических направлений, ориентированных на коррекцию травмирующих последствий неблагоприятно прожитого детства, в том числе – трансакционный анализ (ТА), основанный Э. Берном. Один из разделов ТА – сценарный анализ.

**Сценарий** – это неосознаваемый план всей жизни, наиболее глобальное понятие в теории ТА. Основой для формирования жизненного сценария является экзистенциальная позиция.

Экзистенциальные позиции «отражают фундаментальные установки человека относительно сущностной ценности, которую он усматривает в себе и в других людях» [6]. Отношение к себе может быть «Я ОК» или «Я не-ОК» («со мной все в порядке» или «со мной не все в порядке»). Отношение к другому – «ТЫ ОК» или «ТЫ не-ОК». Таким образом, мы можем наблюдать четыре комбинации: «Я ОК, ТЫ ОК», «Я не-ОК, ТЫ ОК», «Я ОК, ТЫ не-ОК», «Я не-ОК, ТЫ не-ОК».

Человек может находиться в одной и той же экзистенциальной позиции постоянно или переходить на другие.

С. Карпман на основании анализа историй жизни своих пациентов и характерных для них игр (анализ игр – один из разделов ТА) пришел к выводу, что все роли, принимаемые человеком в процессе игры, можно соотнести с тремя основными ролями. Это Жертва (Ж), Преследователь (П) и Спаситель (С) [2; 3; 4; 6]. Согласно традициям ТА, названия этих ролей, как и названия игр, директив и других терминов, пишут с заглавной буквы, чтобы подчеркнуть сценарную обусловленность этих ролей, их несоответствие реальной ситуации.

«Человек играющий» с легкостью переключается с одной роли на другую. В ТА комбинация трех основных ролей называется «драматическим треугольником», или треугольником Карпмана.

С. Карпман предложил использовать анализ ролей и ролевых переключений как составную часть анализа сказок.

В детстве у большинства людей существует любимая сказка – та, которая соответствует матрице его сценария. Повзрослев, многие люди не могут ответить на вопрос о том, какая сказка была у них любимой. Этому мешает сопротивление со стороны бессознательного, поэтому одним из методов изучения жизненных сценариев стало сочинение исследуемым собственной, авторской сказки [1; 5].

Мы провели исследование, целью которого было выявление жизненных сценариев на основе анализа авторских сказок. В исследовании приняли участие студенты ЯГПУ: 87 девушек и 34 молодых человека 19–22 лет. Выбор возрастного промежутка (старший юношеский возраст) объясняется тем, что в это время происходит апробация сценария [2, с. 318].

В настоящей статье мы хотим уделить внимание таким составляющим жизненного сценария, как экзистенциальная позиция и роль. Мы разбили сказки на несколько групп по роли, выявленной у главного героя, и переходам от одной роли к другой.

Рассмотрим результаты анализа сказок, написанных *женщинами*.

**Вне ролей** – 7 сказок (8,05 %). Сюда вошли сказки, действия главных героев которых не подходили под описание ролей из треугольника

Карпмана. Они вели себя активно, адаптивно, добивались желаемого и радовались этому.

**С отказом от роли Жертвы** – 2 сказки (2,3 %). В начале сказки герой ведет себя как Жертва (обстоятельств), но потом ставит перед собой цель, достигает ее и выходит из роли, становясь Выигрывающим.

**Ж** – 42 сказки (48,28 %). Жертва – это наиболее часто встречающаяся в чистом виде роль. Можно выделить несколько основных типов поведения Жертвы:

1. Герой занимает инфантильную позицию, ждет, что о нем будут заботиться, удовлетворять его потребности; сам он демонстрирует совершенную беспомощность (взаимодействие в рамках треугольника Карпмана «Жертва – Спаситель»).

2. Герой описывается как неблагополучный, не принимаемый обществом, которое считает его «ненормальным» (взаимодействие «Жертва – Преследователь», в роли Преследователя – общество в целом).

3. Героя преследуют, обижают; при этом он не пытается отстаивать свои права самостоятельно. В лучшем случае у него появляется защитник, который наказывает агрессоров (взаимодействие «Жертва – Спаситель»).

**П** – 4 сказки (4,6 %). К этой группе мы отнесли сказки, главные герои которых наказывают, тиранят окружающих. Сюда же входят 2 сказки (2,3 %), авторы которых не выбрали главного героя, скорее выступая в качестве рассказчика истории. В таких сказках проявляется исключительно негативное отношение последнего ко всем персонажам, он выступает по отношению к ним в роли Преследователя.

**С** – 9 сказок (10,34 %). Спасители в анализируемых сказках не интересуются тем, нужна ли окружающим их помощь. Они убеждены, что помощь просто необходима, при этом сами выглядят нуждающимися в помощи и заботе.

**Рольевые переключения.** Переход из одной роли треугольника Карпмана в другую или другие свидетельствует о том, что герой участвует в играх 2–3 уровня сложности [4]. Соответственно, его жизненный сценарий – это, скорее всего, сценарий Проигрывающего 2–3 степени.

**Ж→П** – 9 сказок (10,34 %). В зачине сказки герой характеризуется как несчастный, угнетаемый окружающими, зависящий от них. С самого начала заметны его гнев и раздражение, поэтому превращение из Жертвы в Преследователя, с удовольствием мстящего бывшим обидчикам, ожидается. Предсказуемость итога – одна из особенностей игр.

**П→Ж** – 3 сказки (3,45 %). Описание такого рода переключения выглядит как наказание («за гордыню»). Сначала герой демонстрирует высокомерие по отношению к другим персонажам, а затем сам оказывается в подчиненном и униженном положении.

**Ж→С** – 5 сказок (5,75 %), а также **Ж→С→Ж** – 1 сказка (1,14 %). Смена роли Жертвы на роль Спасителя выглядит как акт самопожертвования. Герой вдруг становится благодетелем для других персонажей, тех самых, которые преследовали его.

**С→Ж** – 3 сказки (3,45 %). В таких сказках герой жертвует собой ради других, получая повреждения, не встречая награды.

**С→П** – 1 сказка (1,14 %). Спаситель для одних, притесняемых (Жертвы), и Преследователь для других, агрессоров (Преследователей).

**С→Ж→С→П** – 1 сказка (1,14 %). Герой начинает как Спаситель, а заканчивает как Преследователь тех, кому сначала помогал.

«Мужские» сказки распределились по ролям и ролевым переключениям следующим образом:

**Вне ролей** – 3 (8,82 %). Герои этих сказок занимаются тем, что им интересно, добиваются успеха, достигают поставленных целей. В двух из этих сказок главной является тема пути. Цель путешествия – познание себя и окружающего мира. Следуя своей дорогой, герои взаимодействуют с другими персонажами, что помогает им лучше осознать себя и свое место в мире.

**С отказом от роли Жертвы** – 1 (2,94 %). Герой осознает, что сам взял на себя роль жертвы, и решает жить иначе. Принять это решение ему помогает поведение окружающих, которые не поддерживают его игру (попытку вступить во взаимодействие «Жертва – Преследователь»).

**Ж** – 22 сказки (64,71 %). Основные типы поведения Жертвы, наблюдаемые в мужских сказках, в основном похожи на те, что мы выделили в женских сказках:

1. Герой занимает иждивенческую позицию, ждет, что о нем будут заботиться. И, как и в женских сказках, его находит персонаж-Спаситель (взаимодействие «Жертва – Спаситель»).

2. Герой описывается как изгой, не принимаемый обществом (взаимодействие «Жертва – Преследователь»).

3. Героя преследуют или даже убивают, причем он не пытается защититься; не просит о помощи у окружающих, в отличие от персонажей женских сказок, и с большей вероятностью может погибнуть (взаимодействие «Жертва – Преследователь»).

4. Герой – жертва обстоятельств, судьбы. В начале сказки у него все хорошо, но потом он теряет сразу работу, друзей, имущество (взаимодействие «Жертва – Преследователь», в роли Преследователя – судьба, злой рок). Что является причиной таких злоключений – непонятно, Преследователь не персонифицирован. В женских сказках такой вариант не встречается.

**П** – 1 сказка (2,94 %). В чистом виде роль Преследователя встречается лишь в одной сказке. В ней описывается заранее обдуманное героем убийство, которое должно принести ему выгоду.

**П/Ж** – 5 сказок (14,71 %). В таких сказках наблюдаются лишь две роли, два типа персонажей – Преследователь и Жертва. Это единственные персонажи этих сказок, они описываются в качестве антагонистов. Жертва – это добрый, доверчивый персонаж, Преследователь – злой и коварный.

Авторы этих сказок одинаково подробно описывают и Жертву и Преследователя. Описание их действий чередуется, словно автор примеряет на себя то одну, то другую роль. Его колебания объяснимы: Жертва – это положительный, социально одобряемый персонаж, но в конце сказки побеждает Преследователь, таким образом, подразумевается, что им быть выгоднее.

**С→Ж** – 1 сказка (2,94 %). Герой самоотверженно лечит других, а потом умирает от рака. Автор восхищается своим героем, который жертвует всем (свободным временем, здоровьем) ради больных. Альтернатив жизни герой не приемлет (хотя ему и предлагают «пожить для себя»).

**С/П** – 1 сказка (2,94 %). Герой (военный) спасает всех остальных персонажей – Жертв, для которых он – профессиональный Спаситель от нападения врагов, для врагов – Преследователь. Живет в состоянии постоянной готовности к бою.

Можно отметить, что герои сказок, написанных мужчинами, ждут Спасителя для того, чтобы он удовлетворил их потребности; в тех сказках, где на них нападают, они не ждут (и не получают) помощи извне. В сказках, написанных женщинами, герои, играющие роль жертвы нападения, в подавляющем большинстве случаев надеются на помощь Спасителя, который к ним приходит.

Также мы разбили сказки на группы по экзистенциальной позиции героя к концу сказки (то есть к моменту завершения игр и сценарной развязки). По экзистенциальным позициям женские сказки распределились следующим образом.

**Позиция «Я ОК, ТЫ ОК»** (со мной все в порядке, с тобой все в порядке). Мы выделили 7 сказок (8,05 %), персонажи которых демонстрируют позицию «Я ОК, ТЫ ОК» и 2 сказки (2,3 %), в которых персонажи меняют свою позицию с «Я не-ОК, ТЫ ОК» на «Я ОК, ТЫ ОК». В последнем случае в сказке описывался значительный рост самосознания героев. Они начинали понимать, что могут сами решать: быть им счастливыми или страдать.

Характеризуя сказки, написанные с такой экзистенциальной позиции, можно отметить следующее: главный герой демонстрирует положительное отношение к другим персонажам и те отвечают ему взаимностью (за редким исключением). Они сотрудничают друг с другом. Их действия соответствуют поставленным целям, не имеют под собой игровой подоплеку, манипулятивных уловок.

Главный герой оценивается автором положительно. Подробно прописываются цели, которых он хочет достичь. В финале герой достигает поставленных целей и получает от этого массу удовольствия. Способы, с помощью которых он достиг цели, подробно прописываются.

Позиция «Я ОК, ТЫ ОК» – это исходная позиция для развертывания сценария Выигрывающего.

**Позиция «Я не-ОК, ТЫ ОК»** (со мной не все в порядке, с тобой все в порядке) характерна для героев 39 сказок (44,83 %). В проводимых нами исследованиях эта позиция наиболее частотна, что соответствует наблюдениям В. В. Макарова, считающего ее самой распространенной у жителей России и стран постсоветского пространства.

Персонажи с такой экзистенциальной позицией описываются как беспомощные, слабые, несчастные. Им, как правило, не хватает собственных ресурсов для получения желаемого или разрешения трудной ситуации, поэтому они ожидают помощи со стороны окружающих, появления Спасителя либо чуда.

Многие персонажи с позицией «Я не-ОК, ТЫ ОК» описываются как маленькие, крошечные (12 сказок из 39, то есть 30,77 %). Часто используются эпитеты с уменьшительно-ласкательными суффиксами -еньк-, -иньк-, что также подчеркивает небольшие размеры персонажей. На наш взгляд, эти эпитеты соответствуют тому отношению, какое авторы сказок хотели бы, чтобы к ним проявляли. Их герои явно занимают позицию ребенка, зависящего от своих родителей. В 18 сказках из 39 (46,15 %) главным героем является ребенок либо детеныш животного.

Главный герой находится в зависимости от других персонажей, которые воспринимаются как могущественные, огромные, по сравнению с ним. Эти персонажи явно символизируют родительские фигуры.

Герою кажется невозможным безусловное принятие со стороны окружающих, которое он старается заслужить. Может считать себя недостойным, испытывать чувство вины за «плохое» поведение. Сравнивая себя с окружающими, такой персонаж испытывает чувство неполноценности.

Позиция «Я не-ОК, ТЫ ОК», как правило, является экзистенциальной позицией Жертвы. Помимо этого, есть сказки, в которых главный персонаж переходит от позиции «Я ОК, ТЫ не-ОК» к позиции «Я не-ОК, ТЫ ОК»: на уровне ролей из треугольника Карпмана это переход от роли Спасителя либо Преследователя к роли Жертвы. В первом случае главный герой, спасая других, подвергает себя опасности, рискует своей жизнью и здоровьем. Во втором его наказывают за агрессивное поведение. Эти переключения – признак сценария 2–3 степени.

**Позиция «Я ОК, ТЫ не-ОК»** (со мной все в порядке, а с тобой не все в порядке) проявляется в 33 сказках (37,93 %).

Герои считают себя вправе наказывать окружающих. В чистом виде эта позиция встречается лишь у 4 респондентов (4,6 %), двое из которых как бы абстрагировались, приняв на себя функции рассказчика-Преследователя.

Главный герой – это либо праведник, которого незаслуженно обижают и преследуют (то есть Жертва), превращающийся в Преследователя, карающего негодяев, либо Спаситель, без которого беспомощные, слабые и неумелые справиться не могут. Здесь наблюдается большее количество переходов, чем в рамках позиции «Я не-ОК, ТЫ ОК». Это переключения «Жертва – Преследователь» и «Спаситель – Преследователь».

Если герой – Жертва, то его окружают на редкость злые, бесчувственные, непонимающие люди, поэтому переход от роли Жертвы к роли Преследователя выглядит морально оправданным.

Во втором случае герой спасает, защищает одних персонажей от других либо карает неблагодарных, не оценивших предложенную помощь.

И в первом, и во втором случае агрессия, направленная на окружающих, оправдывается: «Они это заслужили».

**Позиция «Я не-ОК, ТЫ не-ОК»** (со мной не все в порядке, и с тобой не все в порядке) характерна для героев 6 сказок (6,9 %).

В более «легких» случаях персонаж и его окружение описываются как глупые, несчастные, одинокие, лживые существа. Они манипулируют друг другом.

Персонажи ненавидят себя и других, их поведение саморазрушительно. Они серьезно заболевают, сходят с ума, умирают, их убивают или они убивают сами (роли Жертв и Преследователей), что соответствует хамартическим сценариям, то есть сценариям 3 степени.

*Мужские* сказки распределились по экзистенциальным позициям, наблюдаемым у героев, следующим образом:

**Позиция «Я ОК, ТЫ ОК»** (со мной все в порядке, с тобой все в порядке). 3 (8,82 %) сказки с изначальной позицией «Я ОК, ТЫ ОК» и 1 (2,94 %) сказка с переходом с позиции «Я не-ОК, ТЫ ОК» на позицию «Я ОК, ТЫ ОК» (отказ от позиции Жертвы). Герой положительный, как и большинство окружающих его персонажей. Взаимодействие с другими приносит обоюдную пользу. Герой достигает цели, которые перед собой ставил, и получает от этого удовольствие. Действия персонажей не вписываются в рамки трех ролей.

**Позиция «Я не-ОК, ТЫ ОК»** (со мной не все в порядке, с тобой все в порядке) – 21 (61,76 %). Самая распространенная, часто встречающаяся позиция и в мужских, и в женских сказках. Главный герой беспомощен и инфантилен, часто зависим от других (позиция Жертвы).

**Позиция «Я ОК, ТЫ не-ОК»** (со мной все в порядке, а с тобой не все в порядке) – 4 (11,76 %). Главный герой – Спаситель либо Преследователь. И в том и в другом случае герой в чем-то превосходит окружающих, он сильнее, умнее, дальновиднее и т. д.

**Позиция «Я не-ОК, ТЫ не-ОК»** (со мной не все в порядке и с тобой не все в порядке) проявляется в 5 сказках (14,71 %). Главная отличительная черта персонажей с такой экзистенциальной позицией – безнадежность. Они не надеются справиться с ситуацией сами и не ждут помощи от окружающих; убивают других или гибнут. Это соответствует хамартическому сценарию.

В целом, поведение героев, отражающее ту или иную экзистенциальную позицию, является похожим в мужских и в женских сказках.

Экзистенциальная позиция, обеспечивающая успешный, выигрышный сценарий, наблюдается у 9 (10,34 %) героев сказок, написанных женщинами, и у 4 (11,76 %) героев сказок, написанных мужчинами, то есть процент Победителей среди юношей и девушек выборки приблизительно одинаков.

Примерно у 78 (89,66 %) героев сказок, придуманных женщинами, и у 30 (88,24 %) героев, придуманных мужчинами, наблюдаются экзистенциальные позиции «Я не-ОК, ТЫ ОК», «Я ОК, ТЫ не-ОК», «Я не-ОК, ТЫ не-ОК». Вероятно, авторы этих сказок являются обладателями невыигрышных либо проигрышных сценариев.

Следует заметить, что человек не все время действует, исходя из своего сценария. Сценарные схемы обычно активизируются в ситуации стресса [6]. Следовательно, большинство юношей и девушек из нашей выборки в стрессовых ситуациях будут действовать по невыигрышным либо проигрышным сценариям. Но уровень приспособленности может повысить знание собственного сценария, что позволит самостоятельно выстраивать поведение, выбирать из большего числа вариантов, чем предполагает сценарий.

По результатам бесед с исследуемыми мы отметили, что многие из них проводят параллели между своей жизнью и сочиненной ими сказкой. Это говорит об определенном уровне осознанности жизненного сценария, что повышает адаптационные возможности.

#### Библиографический список

1. Агеенкова, Е. К. Некоторые аспекты взаимосвязи современных жизненных сценариев с сюжетами персональных сказок [Текст] / Е. К. Агеенкова, Ю. А. Фондо // Вестник БГУ. Серия 3. – 2004. – № 3. – С. 50–55.
2. Берн, Э. Люди, которые играют в игры [Текст] / Э. Берн // Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М. : АСТ, 1998. – 397 с.
3. Джеймс, М. Рожденные выигрывать [Текст] / М. Джеймс, Д. Джонгвард // Рожденные выигрывать. Транзакционный анализ с гештальтупражнениями. – М. : Прогресс, 1993. – 336 с.
4. Макаров, В. В. Прогулки с Фрейдом [Текст] / В. В. Макаров, Г. А. Макарова – М. : ПЕР СЭ, 2007. – 462 с.
5. Некрасов, С. Н. Жизненные сценарии женщин и сексуальность [Текст] / С. Н. Некрасов, И. В. Возилкин. – Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1991. – 166 с.
6. Стюарт, Й. Жизненный сценарий: как мы пишем историю своей жизни [Электронный ресурс] / Й. Стюарт, В. Джойнс. – Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев), перевод В. Данченко, 2000. – Режим доступа : <http://psylib.org.ua/books/stewj01/index.htm>
7. Штайнер, К. Сценарии жизни людей [Текст] / К. Штайнер // Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. – СПб. : Питер, 2003. – 416 с.