

МОДУЛЬ 5
**ПСИХОЛОГІЧНІ ІГРИ
«ЗНОВУ ЦЯ ГРА. ЧОМУ Я
ЩОРАЗУ В НІЙ?» ТРИКУТНИК
КАРПМАНА. РОЛІ ЖЕРТВА-
ПЕРЕСЛІДУВАЧ-РЯТУВАЛЬНИК**

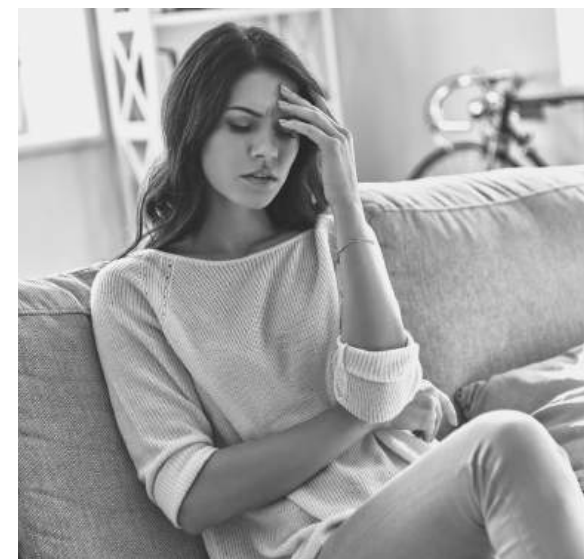
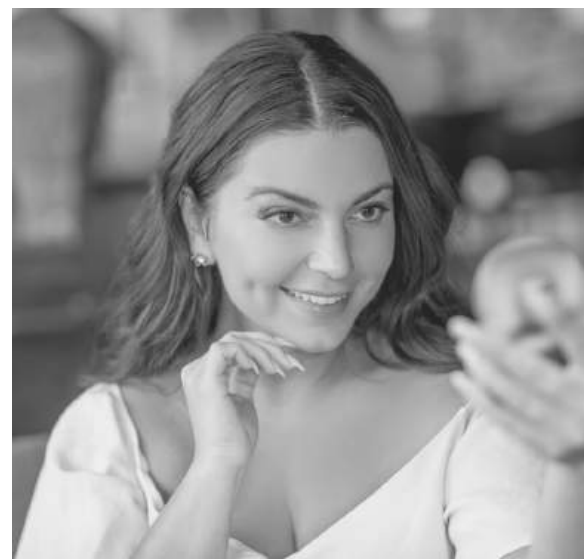


Марина Колісник
Експерт з гармонійних стосунків

7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ

КУРС ПРО ТЕБЕ, ТВОЇ РАНИ, СЦЕНАРІЇ ТА ШЛЯХ ДО
СПРАВЖНЬОЇ БЛИЗЬКОСТІ

«ЗНОВУ ЦЯ ГРА. ЧОМУ Я ЩОРАЗУ
В НІЙ?» ТРИКУТНИК КАРПМАНА.
РОЛІ ЖЕРТВА-ПЕРЕСЛІДУВАЧ-
РЯТУВАЛЬНИК



“

ЄДИНИЙ СПОСІБ ВИЙТИ З ГРИ - ЦЕ
СКАЗАТИ ПРАВДУ

ЕРІК БЕРН

Ти можеш бути у стосунках, де є побут, діти, спільні плани —
але при цьому не відчувати щастя.

І дуже часто причина — в тому, що твої глибинні потреби не
задоволені, а іноді — навіть не усвідомлені.

Є піраміда діллтса, в якій дуже гарно описані всі потреби має
людина і всі ці потреби важливі і йдуть за ієрархією від
базових (без яких людина не може існувати) до вищих.



ЯКЩО РОЗГЛЯНУТИ ЦЮ ПІРАМІДУ, МИ ПОБАЧИМО ЯКІ ПОТРЕБИ МАЄ ЛЮДИНА У СТОСУНКАХ. ЦЕ ПОТРЕБИ У БЕЗПЕЦІ, ЛЮБОВІ, ПОВАЗІ, ПРИВ'ЯЗАНOSTІ, ПРИЙНЯТІ, ДОВІРІ, БЛИЗЬКОСТІ, ПОВАЗІ, А ТАКОЖ В АВТОНОМІЇ (ОСОБИСТІСНИЙ ЗРІСТ І РЕАЛІЗАЦІЯ)

Потреби — це основа емоційного зв'язку. Вони керують нашими виборами, реакціями та очікуваннями у стосунках.

У транзакційному аналізі потреби — це голос Внутрішньої Дитини. Але саме наш Внутрішній Дорослий здатен трансформувати ці імпульси в усвідомлене прохання, а не у вимогу чи образу.

Як відрізнити потребу від вимоги?

- Потреба — це запрошення до контакту: «Мені важливо, щоб ми проводили час удвох».
- Вимога — це тиск: «Ти зобов'язаний бути вдома, якщо мене любиш».

Потреба народжується зі щирості. Вимога — з недовіри і страху, що тебе не почують.



**ЧОМУ МИ НЕ ГОВОРИМО ПРО
СВОЇ ПОТРЕБИ:
ЧАСТО ЦЬОМУ ЗАВАЖАЮТЬ
СЦЕНАРНІ ПОСЛАННЯ, ЯКІ МИ
ЗАСВОЇЛИ В ДИТИНСТВІ:**

- «НЕ ПРОСИ — НЕ
ПРИНИЖУЙСЯ»**
- «ЛЮБОВ — ЦЕ КОЛИ
ЗДОГАДУЮТЬСЯ»**
- «ТИ МАЄШ БУТИ ЗРУЧНОЮ»**
- «НЕ БУДЬ ЕГОЇСТКОЮ»**

**ЧЕРЕЗ НИХ МИ АБО
МОВЧИМО, АБО ВИБУХАЄМО,
АБО ПОЧИНАЄМО ГРАТИ У
РОЛІ.**



ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ, КОЛИ ПОТРЕБА НЕ ОЗВУЧЕНА?

Якщо ти не говориш про свої потреби прямо, ти починаєш грати в гру. Натякати, вимагати, мовчати, ображатися, уникати партнера. мовчиш про свої справжні бажання, включається гра — модель, де емоційна потреба реалізується через ролі. Це і є трикутник Карпмана.

 У грі беруть участь:

1. Жертва — не просить прямо, але ображається і страждає.
2. Рятувальник — допомагає без запиту, втрачає енергію.
3. Переслідувач (агресор) — критикує, звинувачує, контролює.

**ПЕРШ,НІЖ МИ ПЕРЕЙДЕМО ДО
ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЕЙ У
СТОСУНКАХ,ПРОПОНУЮ ВАМ
ДЕКІЛЬКА ПРАКТИЧНИХ
ВПРАВ,ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ
ВИЗНАЧИТИ СВОЇ ПОТРЕБИ ТА
ПРОАНАЛІЗУВАТИ ЯК ВИ ЇХ
РЕАЛІЗУЄТЕ**

ВПРАВА ДЛЯ ОБМІНУ ПОТРЕБАМИ З ПАРТНЕРОМ

💬 “З важливі речі, які мені хочеться отримувати від тебе”

Мета: екологічно проговорити свої ключові потреби

- Кожен партнер по черзі каже:
 - «Мені важливо, щоб у наших стосунках було...»
 - «Коли ти робиш це — я відчуваю...»
 - «Мені складно про це просити, бо...»

📌 Правила: говорити від “я”, без звинувачень. Інший просто слухає і не перебиває.



ВПРАВА “КАРТА ПОТРЕБ”

Напиши всі потреби, які у тебе є у стосунках. Після цього опиши як саме ти поводишся, коли твоя потреба залишається без уваги. Опиши причину, чому саме ти не говориш про неї прямо. І обдумай якими словами ти могла би озвучити свою потребу партнеру?

МОЯ ПОТРЕБА	Я ЇЇ ЗАЗВИЧАЙ НЕ ОЗВУЧУЮ, БО.....	ЯК Я ПОВОДЖУСЬ, КОЛИ МОЯ ПОТРЕБА НЕ ЗАДОВІЛЬНЕНА ПАРНЕРОМ	ЯК Я МОЖУ ПРЯМО ОЗВУЧИТИ СВОЮ ПОТРЕБУ
(Наприклад :увага	Мені соромно здаватися нав'язливою	Ображаюсь, мовчу, злюсь, провокую скандал, ігнорую партнера	Мені хочеться твоєї присутності зараз. Для мене це дуже важливо

**МЕНІ ДОБРЕ, КОЛИ ТИ..." / "МЕНІ ВАЖКО,
КОЛИ..."**

**МЕТА: ВІДКРИТИ ДІАЛОГ ЧЕРЕЗ ПРИКЛАДИ
ПОВЕДІНКИ**

ХІД:

- **ПАРТНЕРИ ЗАПИСУЮТЬ І ОЗВУЧАЮТЬ:**
- **«МЕНІ ДОБРЕ, КОЛИ ТИ...» (НАПР.: ОБІЙМАЄШ, ПИТАЄШ ЯК МІЙ ДЕНЬ, ПІДТРИМУЄШ МОЇ ІДЕЇ)**
- **«МЕНІ ВАЖКО, КОЛИ ТИ...» (НАПР.: МОВЧИШ, ІГНОРУЄШ, КРИТИКУЄШ МІЙ ВИГЛЯД)**

✓ ВАЖЛИВО НЕ ЗВОДИТИ ВСЕ ДО «ТИ ЗАВЖДИ» ЧИ «ТИ НІКОЛИ». ТІЛЬКИ КОНКРЕТНІ СИТУАЦІЇ.

**МЕНІ ДОБРЕ, КОЛИ ТИ..." / "МЕНІ
ВАЖКО, КОЛИ..."**



МОДЕЛЬ ТРИКУТНИКА

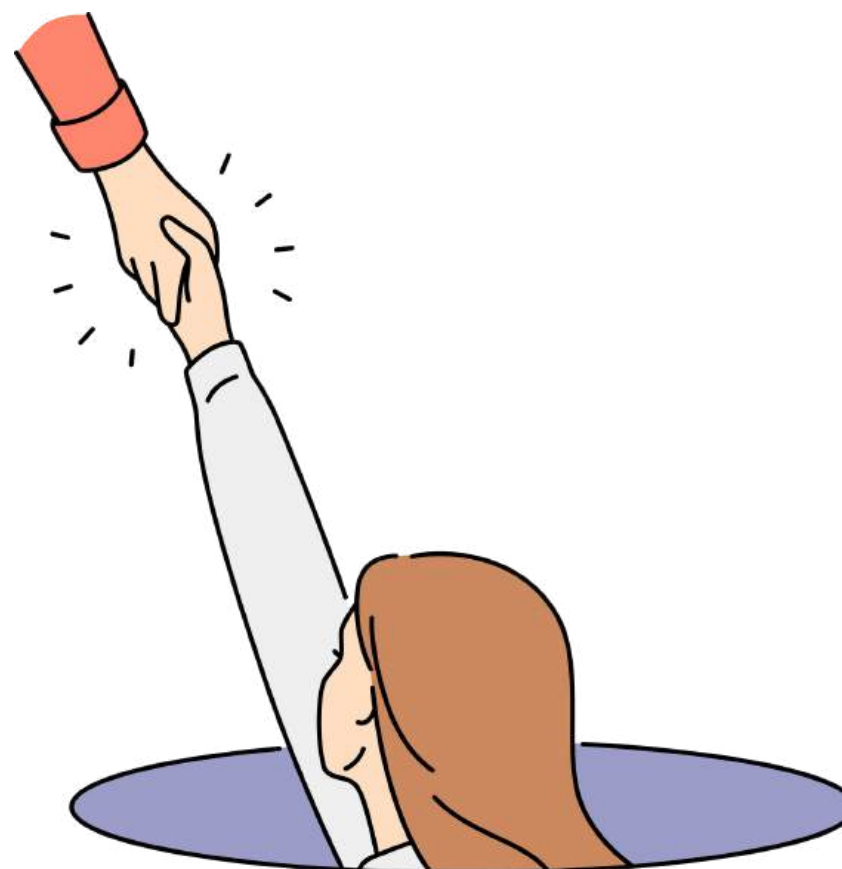
ПСИХОЛОГІЧНІ ІГРИ

в якій задіяні три ролі

ЖЕРТВА



РЯТУВАЛЬНИК



ПЕРЕСЛІДУВАЧ



◆ Що таке психологічна гра?

Це як вистава з кількома акторами, але без режисера.

Люди ніби не помічають, що знову грають у те саме — ті самі слова, конфлікти, ролі. І завжди — нещасливий фінал.

Гра — це спосіб отримати:

- контроль,
- увагу,
- відчуття значущості,
- виправдання пасивності,

але ціною справжнього контакту.

Гра — це не щира розмова, а сценарій, у якому вже “розписані ролі”. Люди в таких іграх не вирішують проблему, а повторюють драму.

◆ Основні риси гри:

- Завжди є три ролі (жертва, рятівник, переслідувач).
- Гра починається з невинного запиту чи ситуації, але закінчується болем, образою, звинуваченням.
- У процесі люди змінюють ролі.
- Гра триває, доки хтось не вийде з неї — усвідомлено.

ЖЕРТВА

Багато провини і безсилля
(витісняється агресія)

- відчуває страждання
- просить поради
- не вміє приймати рішення
- відмовляється від відповідальності



АГРЕСОР- ПЕРЕСЛІДУВАЧ

Багато злості
(витісняється вразливість)

- контролює
- згадує минуле
- критикує



РЯТУВАЛЬНИК

Багато почуття вини і боргу
(витісняється безсилля)

- вважає своїм боргом допомагати іншим
- бажання бути "необхідним"
- вважає інших неспроможними до відповідальності





**МЕТА ЦЬОГО МОДУЛЯ РОЗПІЗНАТИ В ЯКІ РОЛИ
ВИ ВСТУПАЄТЕ В СТОСУНКАХ С ЧОЛОВІКОМ І
ВИЙТИ ІЗ ТРИКУТНИКА**

РОЛЬ № 1. ЖЕРТВА

ВИПРАВДАННЯ:

- Відчуває несправедливість і образу
- Боїться самотності і покинутості
- Готова підлаштуватися, тільки б її любили
- Залежить від думки оточуючих
- Відчуває провину
- Вважає себе заручником обставин АЛЕ смиренно чекає

"Так, він мені зраджує, АЛЕ я нічого не можу з цим вдіяти, адже у нас діти, куди я без нього?"

Так, він грубий, АЛЕ його не навчили бути ніжним та дбайливим батьки, тому я терплю.



РОЛЬ № 1. ЖЕРТВА

ВИПРАВДАННЯ:

Він такий, мені дуже важко, але я його люблю!

"Мені не обов'язково, головне, щоб оточуючі були задоволені!"

"Я маю бути ІДЕАЛЬНОЮ СКРІЗЬ У ВСЬОМУ, ЗАВЖДИ І З УСІМА!"

"Мене більше ніхто не полюбить. Кому я потрібна?"

"Мені нічого не потрібно"

"А що він/вона/вони подумають!?"



РОЛЬ № 1. ЖЕРТВА

УХИЛЕННЯ

- Їй не вистачає ні сил, ні часу, ні бажання ні сміливості змінити ситуацію
- Вона може метушитися як «білка в колесі», але всередині у неї порожнеча та застій

«У мене на себе немає жодної хвилинки»

«Я повинна встигнути все!»

«Як я від цього втомилася!»



РОЛЬ № 1. ЖЕРТВА

МАНІПУЛЯЦІЇ

- Для неї життя це страждання
- З нею постійно щось відбувається і вона не може впоратися з цим
- Вона звикла у всьому звинувачувати інших і нарікати на життя
- Їй завжди всі повинні і мало роблять

«Ти мене не любиш»

«Ти мене не цінуєш»

«Я тобі не потрібна»

«Я для нього все, а від нього ніякої подяки»

«Я багато не прошу»

«До мене всі несправедливі»





ВИСНОВОК:
ЖЕРТВА НЕ БЕРЕ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА
СВОЄ ЖИТТЯ

РОЛЬ № 2. ПЕРЕСЛІДУВАЧ-КОНТРОЛЕР

ЗВИНУВАЧЕННЯ

- на людях безстрашний, але всередині страх і напруга
- його кредо: найкращий захист-це напад
- часто від нього йде пасивна агресія
- відчуває роздратування та гнів

«Ти сама мене вивела(ів), це твоя провина»

«Я заради тебе в корж разбиваюся, а ти»

«Ти з глузду з'їхала/зійшов, ти занадто гостро реагуєш»

«Від тебе іншого я і не чекав (ла), розмова закінчена, ну зрозуміло, ти ж краще знаєш»



РОЛЬ № 2. ПЕРЕСЛІДУВАЧ-КОНТРОЛЕР

ОПАСІННЯ

- Не може забути минулі проблеми і постійно пророкує нові біди у майбутньому.
- Граючи цю роль, людина в житті бачить лише ворогів та проблеми

«В черговий раз тобі повірила, ты не змінишся»

Постійно тривожиться про майбутнє у вічному бажанні:
«подстелити соломки», «як би чогось не вийшло!»



РОЛЬ № 2. ПЕРЕСЛІДУВАЧ-КОНТРОЛЕР

КОНТРОЛЬ

- Він контролює і критикує ближніх, відчуває нестерпний тягар відповідальності і від цього втомлюється.
- **«Де ти? Коли прийдеш? А ти точно мені не брешеш?»**
- Несе багато відповідальності за себе та ближніх. Страшно втомлюється від цього і звинувачує у своїй втомі тих, кого контролює. Потім може ображається: **«Не цінують моєї турботи!»**

«Як я втомився піклуватися про вас усіх!»
«Невже твої друзі важливіші за мене?»
«Зроби вибір, або я, або ...(друзі/подруги/діти)»
«Ти повинен/повинна»
«А я ж тобі казав(ла), як треба робити»



РОЛЬ № 2. ПЕРЕСЛІДУВАЧ-
КОНТРОЛЕР

ЗНЕЦІНЮВАННЯ

«Ти завжди кудись влізеш»

«Ти як завжди»

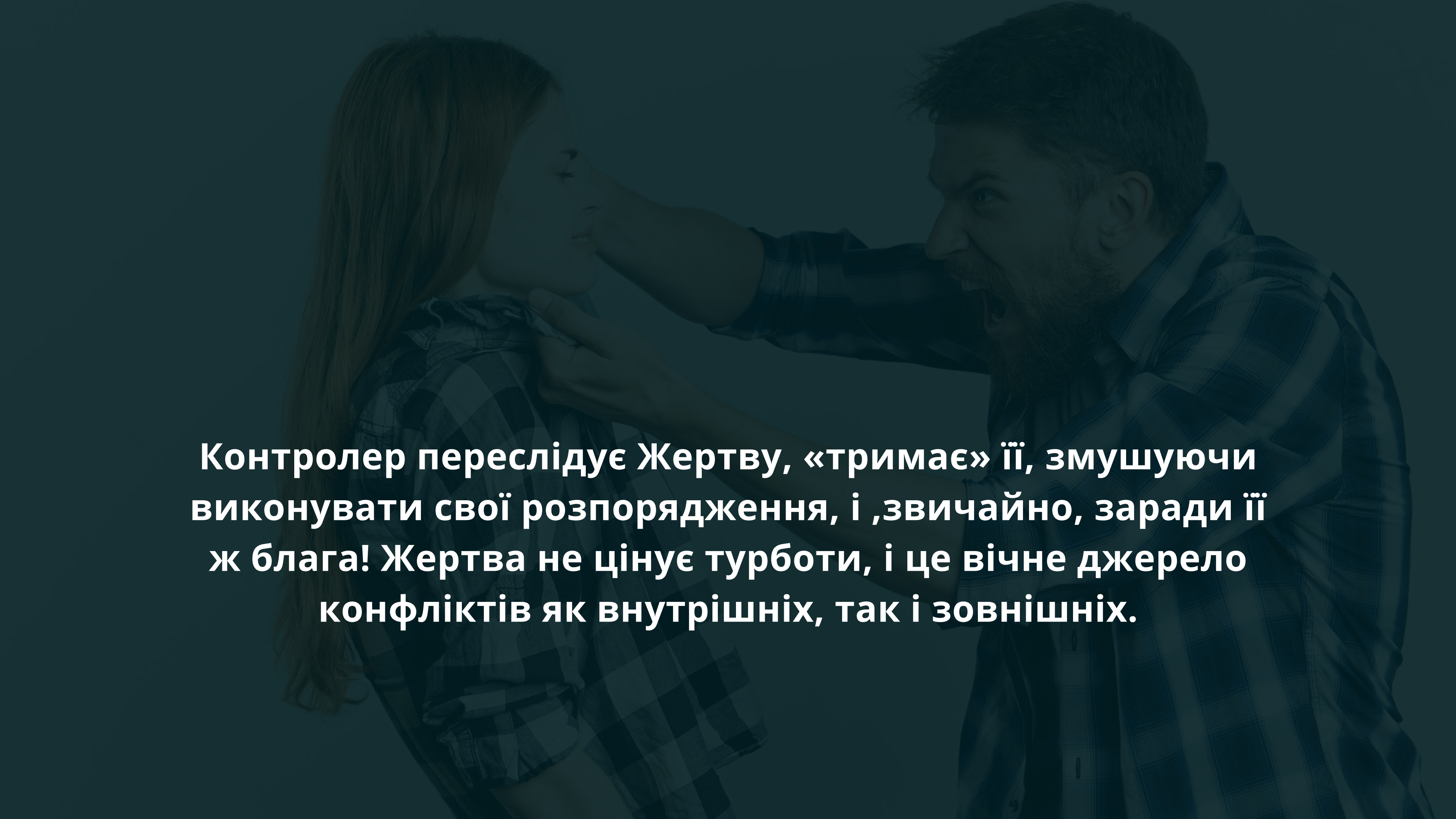
«Ти стала товстою»

«Ти не успішний, як чоловік подруги»

«Досить тут сльози пускати»

«Ну, звичайно, а що ж ще від нього можна було
очікувати?»,
«Нормальних чоловіків вже немає»



A dark, moody photograph of a man and a woman. The man, on the right, has a beard and is wearing a plaid shirt. He is looking at the woman with a serious expression, and his right hand is placed on her neck. The woman, on the left, has long hair and is also wearing a plaid shirt. She is looking away from the man. The background is dark and out of focus.

Контролер переслідує Жертву, «тримає» її, змушуючи виконувати свої розпорядження, і ,звичайно, заради її ж блага! Жертва не цінує турботи, і це вічне джерело конфліктів як внутрішніх, так і зовнішніх.

РОЛЬ № 3. РЯТУВАЛЬНИК

ВІДЧУТТЯ БОРГУ

- Він вважає, що змушений допомагати іншим, але через те, що його ніхто про це не просив, втрачає багато енергії
- Він самостверджується за рахунок дій та порад, а не реально допомагає.
- Має низьку самооцінку, тому підвищує її в такий спосіб.
- Часто вступають у співзалежні стосунки, а також їм властиво відчувати постійне почуття провини.

«Ех, це я винна, треба було б йому допомогти кинути пити»



РОЛЬ № 3. РЯТУВАЛЬНИК

ЖАЛІСТЬ

Бажання опікати, застерегти від поганого

«Він/вона сам/сама не впорається»
«Їй/йому погано, я ж точно знаю як буде краще»
«Як мені тебе шкода!»



РОЛЬ № 3. РЯТУВАЛЬНИК

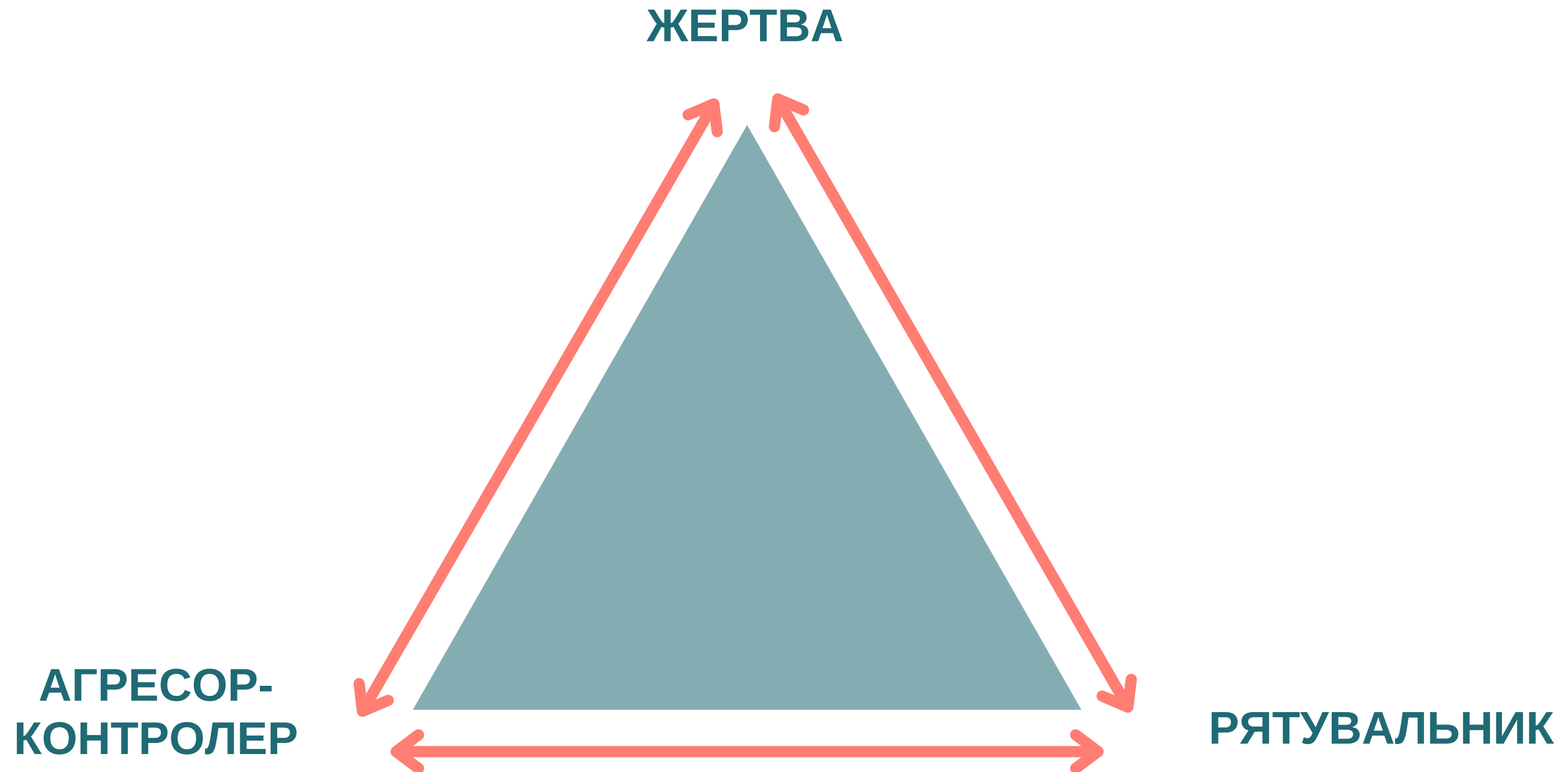
ЗАРОЗУМІЛІСТЬ

«Де він/вона без мене б була»
«Я йому стільки, а він не цінує»
«Без мене ти пропадеш!»

Рятувальник шкодує Жертву, бо вона маленька, слабенька і сама не впорається. Контролер теж бідолаха, на собі всіх тягне... Треба йому спину підставити, а хто ж її підставить, якщо не він, Рятувальник?



ПРИКЛАДИ МОДЕЛІ ТРИКУТНИКА



ПРИКЛАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРИ

«Якби не ти...»

Суть гри: я не беру відповідальність за свій вибір і перекладаю її на іншу людину.

Ролі: Жертва → Переслідувач

Вигода: не страшно робити вибір, бо його «зробили за мене».

Приклад:

- Я б давно реалізувалась, але чоловік не підтримує.
- Я б вийшла з цієї історії, якби не діти.

У грі «якби не ти» я не кажу прямо про страх, внутрішній конфлікт чи брак ресурсу.

Я кажу: це інші винні в тому, що я не живу своє життя.

І поки ця фраза звучить — виходу немає. Бо роль — передана.



«Ну що, попався»

Суть гри: замість вираження тривоги чи потреби в безпеці — контроль і напад.

Ролі: Жертва → Переслідувач

Вигода: мати моральну перевагу, зняти напругу, не бути вразливою.

Приклад:

Жінка не говорить про ревності, не просить про увагу, але влаштовує “викриття”:

– Я знала. Знову. Ти завжди однаковий. Попався!

Це не про правду, а про потребу відчувати себе не жертвою, а сильною.

Це спосіб захистити себе — але не налагодити контакт.



«Я всього лише хотів допомогти»

Суть гри: людина порушує кордони, але прикривається добрими намірами.

Ролі: Рятівник → Переслідувач

Вигода: відчуття контролю, значущості, уникнення відповідальності за втручання.

Приклад:

- Я просто хотів як краще.
- Ти ж сама не справляєшся. Я допомагаю, як можу!

Допомога без запиту — це не турбота. Це спосіб отримати владу і не мати справи з власним безсиллям.

А коли партнер пручається — рятівник ображається.



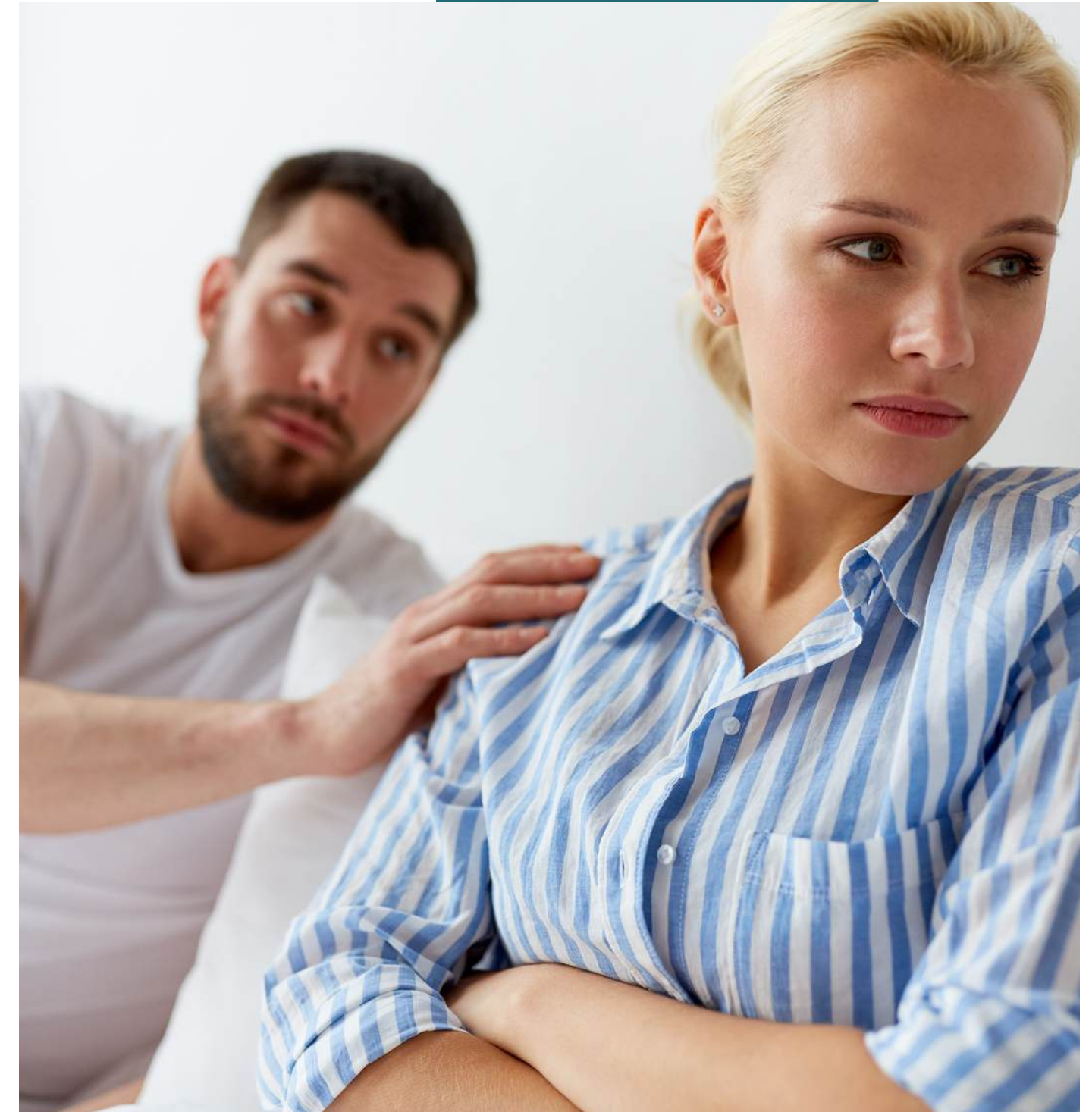
Жертва

Вигода: увага, підтвердження цінності,
уникнення прямого прохання.

Приклад:

- Я все сама. Нікому я не потрібна.
- Мені ніхто не допомагає, а я ж для всіх стараюсь.

Це про те, що просити — страшно. І людина сподівається, що її потребу прочитають без слів. Але інші бачать лише напруження і відчуження.



«Я все одно не впораюсь»

Прихована вигода: не брати відповідальності, залишатись у ролі слабкої, щоб уникнути змін.

Приклад:

Жінка хоче змінити роботу, але не наважується:

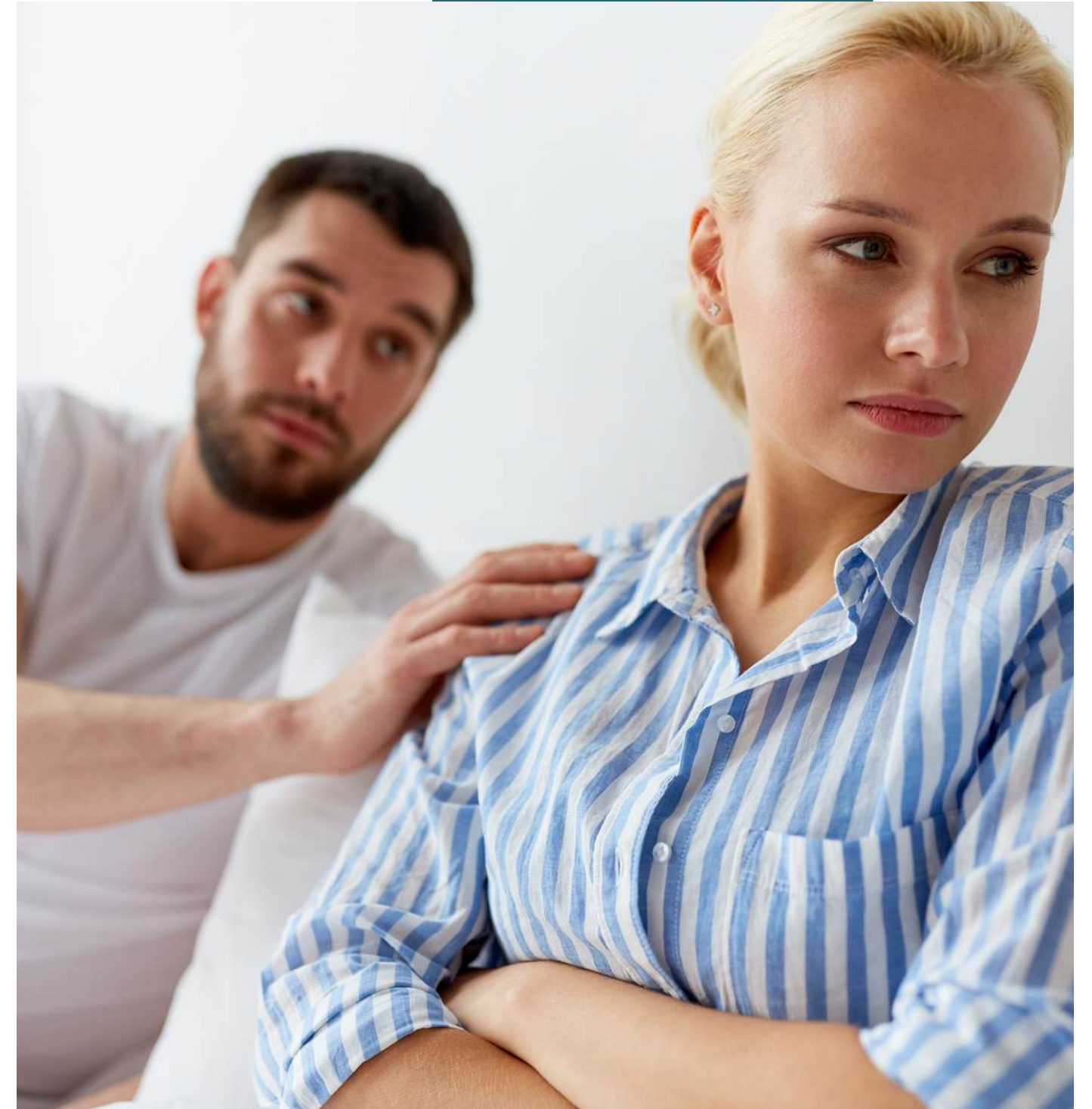
— «Мені страшно. У мене нічого не вийде. У мене завжди так...»

Подруга підтримує, допомагає з резюме.

Потім чує:

— «Та це все не для мене. Ти не розумієш, як мені важко...»

👉 Гра з позиції Жертви. Насправді вона не хоче дій, а хоче співчуття.



Сценарій:

- Очікування, що партнер здогадається.
- Не каже, чого хоче. Потім — образа, відсторонення.

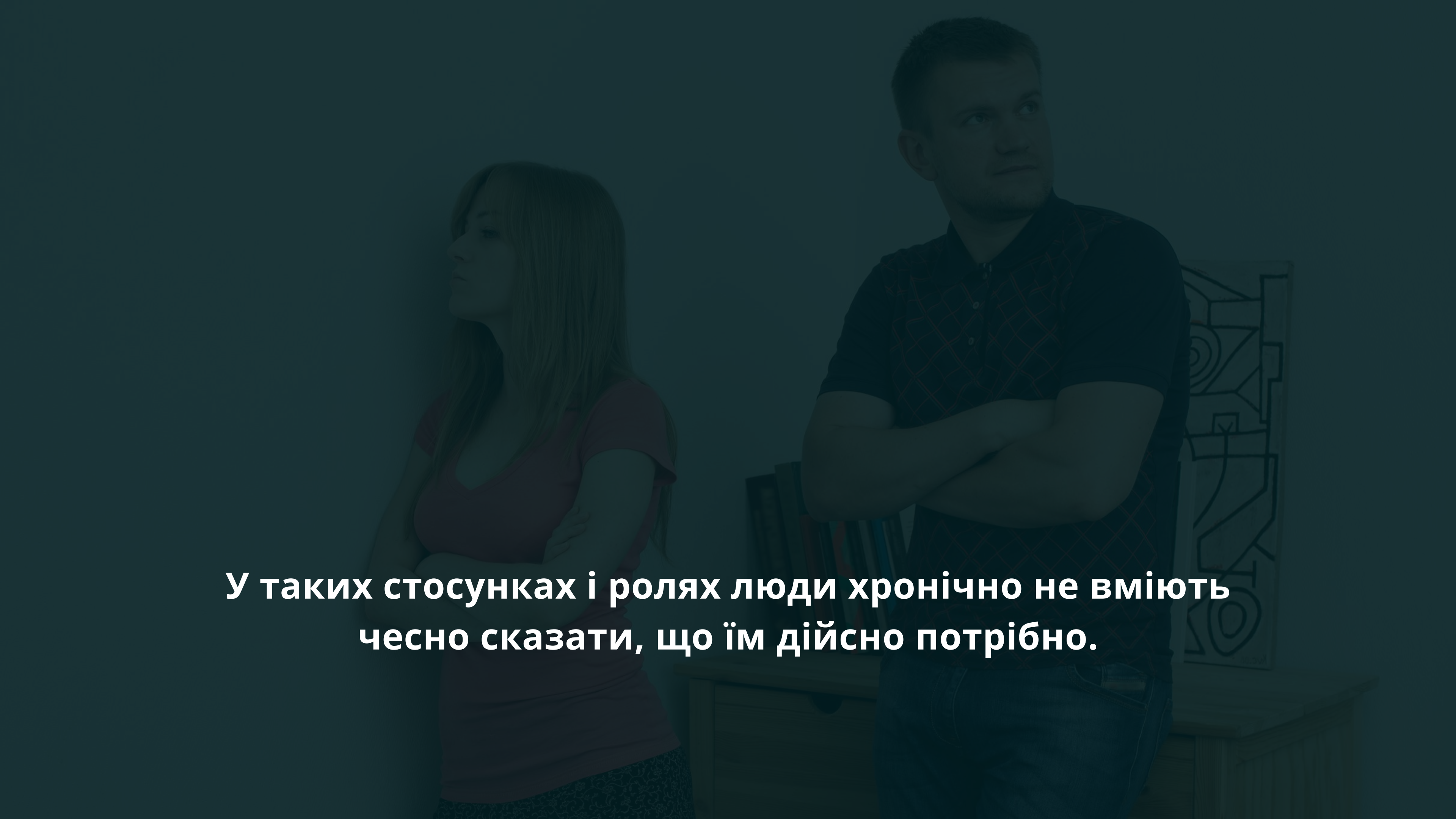
Приклад:

— «Ти не купив мені квіти на річницю? Я думала, ти додумаєшся. Я навіть не хочу тебе бачити...»

— «Але ти сама сказала, щоб я не дарував квіти і ми сходили в ресторан замість цього...»

— «Справжній чоловік сам здогадається.»

☞ Це гра «Вгадай, що я хочу», яка веде до звинувачень.

A man and a woman are standing in a room, both with their arms crossed. The woman on the left is looking to the left, and the man on the right is looking to the right. They appear to be in a state of silent disagreement or contemplation. The background is dark and out of focus, showing some furniture and a framed abstract drawing.

**У таких стосунках і ролях люди хронічно не вміють
чесно сказати, що їм дійсно потрібно.**

ГОЛОВНА ОСОБЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГРИ — ЗМІНА РОЛЕЙ. ТОЙ, ХТО БУВ РЯТІВНИКОМ, МОЖЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ, А ПОТІМ ПЕРЕСЛІДУВАЧЕМ — І НАВПАКИ.

ПРИКЛАД:

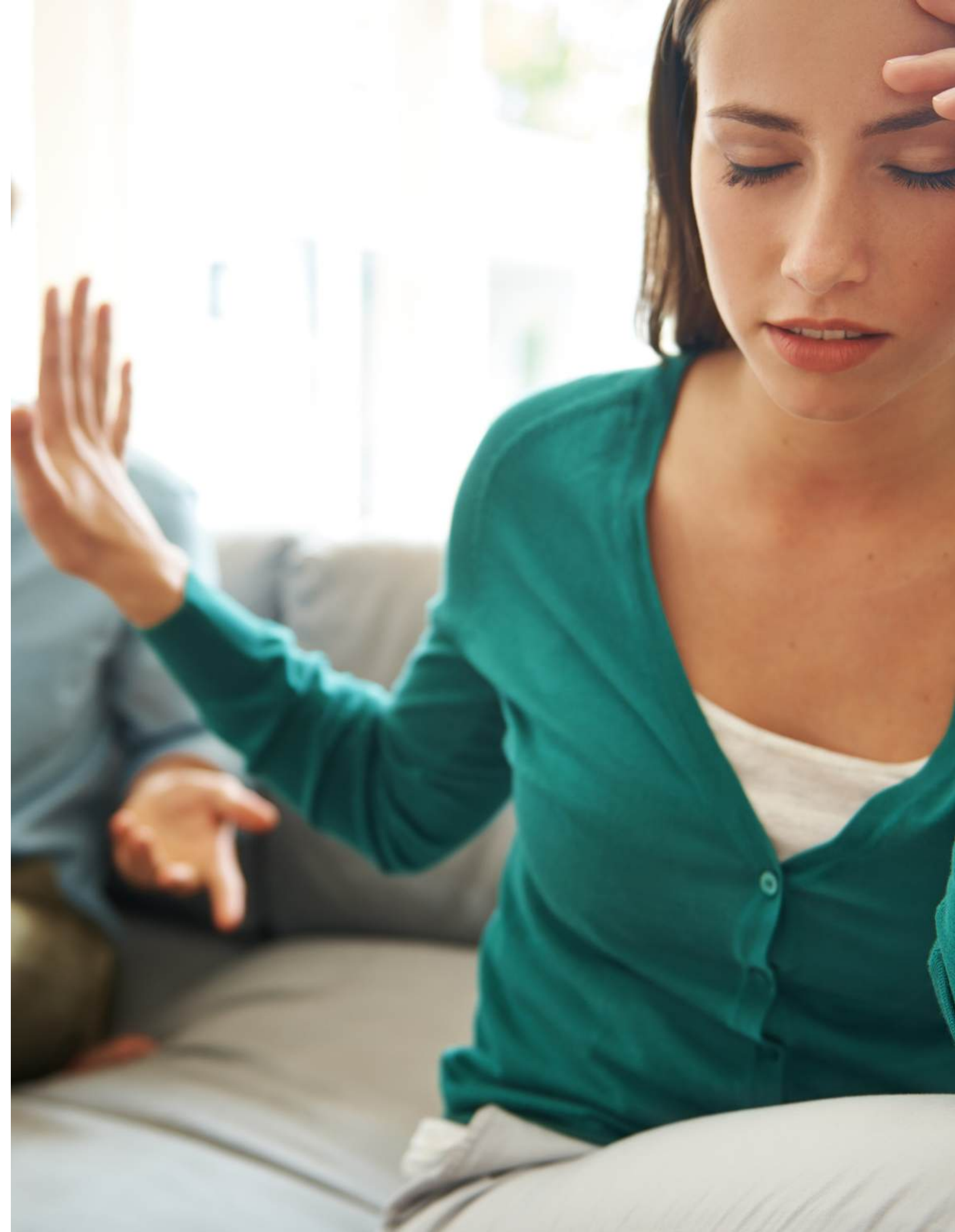
- **ЖІНКА: «МЕНІ ДУЖЕ ВАЖКО З ДИТИНОЮ, Я НЕ СПРАВЛЯЮСЬ» — (РОЛЬ ЖЕРТВИ).**
 - **ПОДРУГА: «ТИ НІЧОГО НЕ РОБИ, Я ПРИЇДУ І ВСЕ ВИРІШУ» — (РЯТІВНИК).**
- **ПОТІМ: «ЧОМУ ТИ ЗАВЖДИ ВСЕ НА МЕНЕ ЗВАЛЮЄШ?! Я Ж НЕ ТВОЯ СЛУЖНИЦЯ!» — (ПЕРЕСЛІДУВАЧ).**



Як розпізнати, що ти в грі?

Сигнали:

- Ти допомагаєш — і злишся.
- Хтось звинувачує тебе, а ти відчуваєшся винною.
- Постійно є драматичні сцени, але проблема не вирішується.
- Відчуття емоційного виснаження, а не задоволення.



Чому ми входимо в ігри?

- Нас так навчили в дитинстві: бути зручною, доводити свою цінність, рятувати інших.
- Нам важко прямо говорити про потреби.
- Ми не знаємо, як бути у стосунках, де є відповідальність з обох сторін.

**Страх взяти відповідальність за своє життя на себе.
У трикутнику зміщений фокус відповідальності.**



ЯК ВИЙТИ З ГРИ?

1. УСВІДОМ СВОЮ РОЛЬ.

– ХТО Я ЗАРАЗ: ЖЕРТВА, РЯТІВНИК,
ПЕРЕСЛІДУВАЧ?

2. ВИЙДИ В ПОЗИЦІЮ ДОРОСЛОГО:

– ЖЕРТВІ: «ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ? ДЕ МОЯ
ЗОНА ВПЛИВУ?»

– РЯТІВНИКУ: «ЧИ ПРОСИЛИ МЕНЕ ПРО
ДОПОМОГУ? ЧИ ХОЧУ Я ЦЕ РОБИТИ?»

– ПЕРЕСЛІДУВАЧУ: «Я ЗЛЮСЬ — АЛЕ ЩО ЗА
ЦИМ СТОЇТЬ? ЯКА МОЯ ПОТРЕБА?»

3. ГОВОРІ ПРЯМО ПРО СВОЇ ПОТРЕБИ:

– «МЕНІ ВАЖКО, МОЖЕШ ДОПОМОГТИ —
ЯКЩО МАЄШ РЕСУРС.»

– «Я НЕ ГОТОВА ЦЕ ВИРІШУВАТИ ЗАМІСТЬ
ТЕБЕ, АЛЕ МОЖУ ПІДТРИМАТИ ПОРАДОЮ.»

4. ВИВЧИ СЕБЕ:

– ДЕ ТИ ЗАЗВИЧАЙ ВТРАЧАЄШ КОНТРОЛЬ І
ВХОДИШ У РОЛЬ?

– ЯКУ “ВИГОДУ” ТИ ОТРИМУЄШ ВІД ГРИ?
(ВИЗНАННЯ, КОНТРОЛЬ, УВАГА)



ЯК ПЕРЕСТАТИ ГРАТИ?

- ◆ 1. УСВІДОМ СВОЮ ГРУ:
 - ЯКИЙ У МЕНЕ “ВИГРАШ”? (СПІВЧУТТЯ, УВАГА, УНИКНЕННЯ РІШЕНЬ?)
 - ЩО Я ВІДЧУВАЮ НАСПРАВДІ? ЩО ПРИХОВУЮ?
- ◆ 2. ВІДЧУЙ — ЧИ ТИ В РОЛІ?
 - ЯКЩО ТИ КАЖЕШ: «ТА НІЧОГО, НОРМАЛЬНО...» — А НАСПРАВДІ ХОЧЕШ ПЛАКАТИ → ТИ ВЖЕ В ГРІ.
- ◆ 3. ПЕРЕЙДИ ДО ДОРОСЛОЇ ПОЗИЦІЇ:
 - НЕ «ВГАДАЙ МОЇ ДУМКИ», А: «Я ПОТРЕБУЮ ПІДТРИМКИ. МОЖЕШ ДАТИ МЕНІ ЇЇ ЗАРАЗ?»
 - НЕ «ТИ ВСЕ ЗІПСУВАВ», А: «МЕНЕ ЗАЧЕПИЛА ТВОЯ ФРАЗА. МОЖЕМО ОБГОВОРИТИ?»



Психологічна гра — це завжди про страх бути відкритою.
Грати — легше. Говорити прямо — складно і страшно.
Але тільки так будується справжній контакт.



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ.ЗУСТРІНЕМОСЬ
ЗАВТРА І РОЗБЕРЕМО
ПСИХОЛОГІЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ.**



Марина Колісник
Експерт з гармонійних стосунків