

## #17 | 你一定要知道的卡普曼戲劇三角 - 原來你的家庭宮鬥劇是這樣來的

**LIKE:** Hi 大家今天過的好嗎?

歡迎收聽理科PD

DEBBIE: Hello 我是黛比

這集是理科黛比記

**LIKE:** 這集呢是我之前充滿風波的智商筆記裡面的其中一集在講卡普曼三角

那我們今天就來輕鬆地介紹

為什麼我們人生需要這個東西?

我的心理師有一天跟我介紹了卡普曼戲劇三角

他其實是一個不太會跟我說理論啊

說什麼特殊專有名詞的人

所以我就看著他帶著我

看到我自己人生不斷重複地坐進去那個戲劇的角色

因為卡普曼三角裡面有三種戲劇角色拯救者

受害者跟迫害者

當然這個角色不一定要

一定要是人哪

也可以是大環境

你覺得你就是大環境下的受害者?

這種喔也可以

只是我們當用這個東西來解釋自己的關係的時候

突然就會一個恍然大悟

看得非常的清楚

它的重要性就是

如果你知道說

你一直不斷的陷入這樣子

重複在演這同一齣戲

你要知道你才有辦法跳出來吧

你至少要辨認你現在到底在演哪一齣?

所以用這個可以更釐清

因為人跟人的關係是很複雜的

用這個可以比較容易讓你看到

所以問題在哪裡

你就可以試圖來活用看看我先來介紹一下這三個角色分別是什麼

拯救者就是會想要拯救他覺得是弱者的人

然後他不幫他

自己就會覺得渾身不對勁

很不舒服

覺得自己有責任跟義務想要做這件事情  
而且是他主動喔  
他主動要幫你  
你可能沒有問他  
他就要幫你  
比如說很愛  
給小孩零用錢的媽媽好了  
她覺得他在拯救你  
因為你可能現在賺的錢  
月光族不夠  
她一直給你  
她每個月就給你一點錢給你一點錢  
在無形中就容易讓收到錢的這個人  
我們就先暫且稱它叫做受害者好了  
就會覺得依賴每個月好像都應該要給我這些錢  
一旦這個金源斷掉  
他就會怪這個拯救者說為什麼錢那你為什麼現在不給我錢呢？  
好像是應該的一樣  
或甚至是怪這個拯救者說  
哼，還不是  
都是因為你給我這些錢  
讓我沒有自己學著說要怎麼去賺錢  
就反而會怪說  
誼，你怎麼沒有幫我的金錢負責？  
你讓我失去了我自救的能力  
所以一旦這個拯救者開始了  
拯救者跟受害者的關係喔  
責任基本上是直接轉到拯救者身上  
甚至在關係結束之後有的時候  
這個拯救者還可能會被受害者覺得你的迫害我  
是你害我的

DEBBIE: 恩  
對

LIKE: 這個感覺在我們身邊啊家族當中啊  
或甚至是傾桿裡面都算蠻常見的角色  
那受害者的就很清楚嘛  
他覺得自己是受害者  
他不要為自己的人生負責  
就可能要麼就因為覺得受害者會覺得自己很可憐  
自己被人家怎樣了？  
但是他沒有試圖的想要幫助他自己

反而他要去找一個拯救者  
有一個這樣子的角色  
他生命中這樣子的角色的人  
希望自己可以被人家救  
破壞者的話  
就是這裡面一個我們  
我覺得呢  
很容易不小心陷入了角色  
因為當你在成就者在做給予的時候  
你很容易觀察到自己是這樣  
那你當你覺得你自己是受害者的時候  
你同樣也很容易觀察到自己是受害者嗎！  
可是破壞者我覺得就很值得一提了  
他這個通常會沒有注意到自己也在這個這個關係裡  
因為比如說呢，嗯，男生劈女生腿  
破壞者的角色可以怎麼出現？  
他可以是朋友  
他可以是朋友  
然後突然進來跟那個女生說  
我就跟你說吧  
他劈腿然後活該啊  
什麼什麼之類的這個人就1秒變成迫害者了  
就是他貶低別人  
就是他是出來要責備說教的  
他想要來稍微控制狀況  
就是就跟你說他是渣男啊  
你就不聽我講啊  
怎麼樣？  
其實被劈腿的人聽了不會更開心  
但你莫名在這三個角色裡面  
你坐進了破壞者的角色  
我很多韓劇裡面的那種阿珠媽（大媽）就很容易做進那個角色或是長輩  
就我看了這三個角色之後  
我看劇的時候我就會覺得哇  
哦，破壞者破壞者就像這樣子  
所以這三個角色應該用聽的  
應該沒有覺得很不好理解吧？

DEBBIE: 不會 不會  
我在旁邊一直狂點頭  
我好想講話

LIKE: 好

那妳再等我講一下  
就是受害者跟拯救者的關係就會一直進入一個無限循環  
無限循環  
然後當拯救者要覺得我為什麼要一直這樣子對你  
然後想要稍微停下來的時候  
受害者因為沒有  
他沒有自救的能力  
他也不想為自己的人生負責  
就會抱怨那個拯救者  
當這件事情變得第一  
本來不應該有  
第二  
因為發生而變成太應該的時候

DEBBIE: 我相信每一個家庭都一定會碰到  
只是根本不知道這三個角色不懂說怎麼運用或者是怎麼抽離以後會發生什麼變化

LIKE: 像我自己  
我當我發現  
哎，我有這個角色之後  
恍然大悟  
我就不再想做那個角色了  
其實我一直在旁邊看戲  
偶爾當個迫害者  
但沒必要啊  
我又沒有在幫助任何這件事情  
讓這個關係變得更好  
我就不再提出我任何的意見  
我不演這個戲了  
然後我有發現在關係上的改變  
可能我不當這個迫害者就是評論的人之後  
我看到的拯救者  
他比較沒有那麼一直要去覺得哦對呀  
為什麼為什麼我沒有對他負責  
或也沒有覺得說被受害者埋怨  
他會覺得比以前難過這樣  
我覺得我有看到我有看到關係慢慢的在改變  
很神奇的  
當一方這三角形有一方改變了之後  
對其他兩個的角色好像有那麼一點改變  
那當然在比如說婚姻關係呀  
親子關係啊  
或什麼

這些角色是會流動的  
你沒有永遠的什麼受害者或沒有永遠的拯救者  
但我發現  
針對類似的事情  
針對同一組人  
就好像大家真的在拿劇本一樣  
這個人就是會撿起他要演受害者角色的劇本

DEBBIE: 我就想我自己結婚後  
因為先生可以出去外面工作  
所以變成我24小時都帶著兩寶  
那我很常真的就告訴自己說自己是受害者  
我覺得有可能是postpartum憂鬱吧  
可這就是為什麼我會本來美麗的外貌為了小孩變成現在這樣子？  
或者是連心情  
我本來以前是很開朗的人  
那為了家庭I feel stuck (困住)  
我覺得好像被困在這裡面  
我就一直  
我的腦袋憂鬱或者是負面情緒就一直深進去  
那我就會一直告訴自己說我真的好受害  
我真的是受害者  
然後反而不會去感激  
或者是看不到先生為我們做的好

LIKE: 所以或許這裡面的迫害者  
它不是一個人  
它是一個狀況  
就是在生完小孩之後  
妳獨自帶小孩的這個狀況  
這個環境會變成妳的理由  
就會我被這個狀況迫害了  
我是受害者  
如果沒有辦法看清楚這樣子的話  
妳就會一直怪啊  
因為對妳來講  
妳沒有看到解決方式

DEBBIE: 對

LIKE: 但如果像妳現在出來工作了  
妳試圖靠著妳自己改變  
是不是心情

跟狀況也不變呢  
就是當妳試著為自己負責  
我需要做點為我自己做點什麼的時候  
妳就不再是受害者了？

DEBBIE: 是是  
真的  
而且我覺得妳剛點醒我耶  
妳剛剛說狀況  
因為我一直以來都是覺得說都是因為那時候我們控制不住大腦的多巴胺

LIKE: 我不想聽  
好，妳繼續

DEBBIE: anyway(反正)  
所以現在變成我沒有辦法  
就是有以前的生活或嚮往夢想的生活  
妳真的點醒我  
我反而覺得我以前一直都是在怪先生或者是怪另外一半  
那狀況其實也是一個factor (因素)

LIKE: 對  
就是那個破壞者不一定要是人  
不一定是讓妳懷孕的人  
而是整個  
但我覺得當我們瞭解我們不想要演這個戲  
就是已經看清楚哦  
我這個想法裡面  
這個狀況是我的被迫受害者  
我自己做進去了受害者的角色  
當你發現這一點之後  
你就可以更容易地出來  
喔 對，所以我我要  
那我要怎麼為自己負責呢？  
所以有一個美國的作家  
他就提出了一個叫賦能三角理論  
拯救者可以變成像教練的角色  
我，我不直接給你你想要的東西  
但我是可以成為你的教練  
如果你想要賺錢  
我可以跟你說  
或許你可以怎麼做  
輔導這樣子

教你怎麼釣魚啦  
那受害者可以試圖地為自己創造什麼？  
他說，受害者會轉為創造者  
為自己做點什麼  
看到自己需要什麼東西  
從被動的拜託人家讓人家幫你做  
變成主動的去找到解決方式  
迫害者就可以轉化成挑戰者  
試圖的理解這兩個角色  
體諒包容不要說  
這就是一個很大的問題嘛  
你為什麼要誰叫你要亂給人家錢？  
你可以把它變成一個共同的目標  
而不事就是責罵  
我覺得這個會讓所有如果在家庭裡的話感覺更團結  
那感覺只要一不一樣  
我覺得這角色也會變得比較難做進去  
比如說我們可以一起為幫這個人想要成功一起努力  
而不是指責  
然後不幫忙這樣子  
當然也不一定要幫忙啦  
我只是說  
如果是互相在一個有愛的地方的話

DEBBIE: 那如果我們套用生活中  
因為譬如說像我爸爸  
他是老六  
所有的兄弟賺的錢  
都供應他讀書讀到大學  
所以只有我爸爸有學位  
那所以變成我爸爸  
有一種愧疚感  
他賺的錢都要去照顧這些兄弟  
還有他的家人跟甚至下下一代  
所以變成說我爸就有那個壓力  
那我爸就有點拯救。。。。

**LIKE:** 他又有拯救者的壓力  
因為他覺得他應該要這個樣子

DEBBIE: 是的  
變成說  
如果我爸供給了到一個程度

他可能有一天覺得說  
你為何不自己去找工作？  
那也許旁邊妯娌又變成迫害者的一個角色就是告訴我爸爸說  
你應該幫助你兄弟們去找工作啊！  
他們好手好腳的有能力去做事情  
那所以這迫害者給予的建議可以套用妳剛？

**LIKE:** 完全可以哎！

因為這時候當有破壞者跳進來的時候  
他想要把自己覺得我是看的最清楚的  
我看的懂大局的人  
你就是沒有在懷著感恩的心  
你就沒有再報恩  
然後怎樣怎樣！  
他在講出來的時候  
他沒有覺得自己不一定是對的  
他想要出來責備  
然後這裡面的受害者是什麼  
就是沒有拿到你爸錢的人  
然後你爸就是拯救者

DEBBIE: 恩

**LIKE:** 這你有沒有關係？  
超級清楚的

DEBBIE: 是

**LIKE:** 過年的時候送一張圖給他們就說  
我不要再演了  
大家不要再演了  
大家為自己負責  
就其實拯救者有的時候蠻辛苦的  
因為像所有兄弟付他學費 哇，這真的超沉重的  
就會覺得說我是不是虧欠他們很多  
我應該要來報答要來還什麼的  
但你不幫自己設一個界線  
你要做到哪裡的時候  
你無止境做下去  
你一定到最後會有被剝奪感嘛  
怎麼可能我還要養五個家庭  
其實這個東西因為是人情在  
你也沒有辦法給他一個數字

所以這真的是人生的功課  
如果你不告訴你在幫助的對象怎麼靠自己的話  
你這個關係就真的很難結束了  
如果對方覺得 不管是有沒有道理的  
你就要為我這輩子的錢負責  
那你還是得跟他說  
你這件事情不合理啊  
不知道講不講得出來  
通常這個裡面溝通的細節是真正實行上難度的地方  
但我覺得當你看得清楚  
你們大家關係中  
大家永遠哎  
好像在玩那個music chair(音樂椅遊戲)  
而且上面還有編號  
大家直接坐進123的那個角色  
而且沒什麼移動的時候  
就是時候  
不然我不玩這個遊戲了  
我不做進去了  
那會怎麼樣？

DEBBIE: 因為我旁邊坐了一隻哆啦A夢公仔  
我相信很多人會希望生命裡有哆啦A夢這個角色  
這個卡通裡面受害者也比大雄常常被迫受害者胖虎  
還有小夫欺負  
就出現了哆啦A夢這個有神奇百寶袋的角色給予幫助  
很多時候我覺得它的功用是其他這三角關係的人抽離一下

LIKE: 就大雄試著長大  
然後哆啦A夢試著旁觀給人家空間長大  
或者是從中給一點建議  
他們兩個人關係就會不一樣  
大雄就會長大了  
但是這卡通就演不下去了  
他還是需要這樣子  
就是為什麼它叫戲劇還是要繼續嘛  
那我身為媽媽  
我會比較小心的是我不要當我跟我小孩關係裡面的拯救者  
我不要當任何一個者  
我也不要他當裡面任何一個者  
我們不要演這個  
我，我只是鼓勵  
希望他會自己的人負責

像比如說好了  
他小的時候  
比較不會認那個褲子正反面  
就是前面還是後面  
那他如果穿錯了  
我就會跟他說  
哎，你這個穿反了  
我們再試一次  
我還會再加一句跟他講說  
來我們來看怎麼辦認正反面  
他就會比如說他褲子有有些褲子真的前後長的太像他看不出來那個屁股後面的那個空間  
因為小時候我媽就是這樣教我的  
我小時候也不懂怎麼看一件短褲的前面後面嗎！  
我媽就會叫我看說你看哪邊是放屁股的  
但有些褲子就長的太像  
我兒子就會拿著褲子來問我  
那之後他就可以自己認識褲子要怎麼穿嗎？  
那有些人會看不下去  
你不要當看不下去的拯救者  
你看到可能小朋友衣服穿的歪歪扭扭  
你看不下去  
你要幫他重穿  
你不就失去了它就自己的機會嗎？  
或者是他鞋子沒有鞋舌沒有往後拉或什麼看的  
你就會覺得 哇，他就叫我這樣  
一定不舒服  
你可以跟他說  
我們拉，拉平  
或是褲子  
你知道小朋友褲子亂成一團  
褲子那個那個彈力繩外翻  
然後衣服後面是被試開的  
他就有辦法這樣子  
那你就要有辦法讓他這樣  
或者是你可以跟他說，哎，平一點比較舒服  
讓他選擇他要不要把它拉平就是  
我要打破這個角色  
我不是指是指出來這個不對  
然後我再次提供下一次他遇到的時候  
他可以怎麼處理的能力  
那這件事情就就就這樣結束了  
它不會再一直轉了

就是大到剛剛講複雜的家族議題  
小到日常生活裡面  
我們都可以不卡在這個角色裡面  
就再說回來  
在同一個關係同一個狀況衝突發生  
就算角色是流動的  
我們也很容易不自覺地就坐進去我們慣用的角色嗎？  
其實  
拯救者就是他有需求  
他想要證明自己  
那受害者就是比較傾向  
他要逃避負責嗎？  
但如果大家能在關係裡面看清楚  
哦，我原來一直選這個角色  
你就可以  
你就可以有改變  
因為人看到了才有機會改變嘛  
有的時候對我而言很赤裸  
我在很多關係裡面  
我會想要去扮演拯救者的角色  
那我每次知道像剛剛提到當媽媽的例子  
或者是其他關係裡面的  
我其實我內心我問我自己最深的需求就是我只想要證明我可以幫你  
我有這樣子的能力  
所以我去做  
在進入那個角色之前  
我要事先看到我自己的需求了  
我可能就不會直接陷入那個角色了  
然後我想要再分享一個就是當你當創作者之後  
一定會遇到網路的酸民嗎？  
其實不只是創作者  
你只要活著  
就有機會碰到酸民  
我就看到可能我朋友他也不是創作者或是什麼  
他po一個IG的照片  
哇，下面就會有不認識的人去評論一些很奇怪的話  
就算你不創作  
你還是會遇到酸民  
所以總之我現在遇到酸民看到他們寫什麼我不太會有太大的心情不好或者是變動  
是因為我沒有想要坐進去那個受害者的位置  
我也不需要有個拯救者  
我也來幫我說他不是這樣

或者是幫我去罵那些酸民  
因為我不想要演這一齣了  
我不想演受害者  
我不想把酸民當破壞者  
我也不想要期待有拯救者來拯救這個東西  
因為我知道酸民要留下一句話  
也是需要力氣的  
那這個的動力不是來自愛  
就是恐懼  
那很多時候是他對我這個人的投射  
他看到了我的某些特質  
可能他覺得我沒有表情  
我是一個冰冷的人  
他可能遇到一些這樣子的人遇  
到不好的事情  
或者甚至這樣的像他以前的老師  
他就是要罵你幾句  
他心裡會舒服一點  
我覺得我能做到這樣子的角色的話  
就當消業障吧  
有的時候他們會的東西我還覺得很有趣  
邏輯不正確  
但是我總不可能花我的時間去跟他吵吧  
我哪吵得完  
像有人就說  
哦，你去諮商100個小時就可以出筆記哦  
那是不是看了100小時的什麼醫醫生劇就可以當醫生  
然後什麼100個小時就可以怎麼樣  
但這斷章取義到不行  
這100個小時是每週一個小時在諮商室裡面的學習  
我帶到我自己的人生裡面消化過之後出來的筆記  
但是他們或許他不喜歡看到人家販賣東西  
看了不舒服  
或許他覺得  
嗯，要講某種話  
一定要有某一樣的學歷  
因為別人是這樣子才要求他的  
所以他會講出這些話  
但我還我還要跟他做解釋嗎？  
這樣不就是我想要去再繼續坐到那裡面來跟他吵  
就做到那個戲劇三角裡面  
這件事情不會結束

他有他自己的心裡議題需要處理  
那我看到這個我能理解了  
我理解你為什麼要這樣子做了  
可是這跟我的人生沒有關係  
所以繼續往我下一個我想要做的地方做  
或許有些激動的酸民  
他覺得他在扮演拯救者  
我幫助你看清那個那個人  
他就是你  
你不要被騙了或是怎麼樣  
他覺得他正在扮演拯救者  
可拯救那個可能他曾經被騙過的自己  
喔，或者是老公跟老婆說  
哦，你千萬不要啊  
不要聽這個東西  
他想要拯救她覺得是受害者的老婆  
他忘了他老婆是一個成人  
她也有自己的判斷能力  
然後因此在這過程之中  
他破害了別人  
但老實說  
如果你在網路上發現你看到什麼樣的人事物  
你特別有情緒反應  
甚至到你要留個言去講或罵  
就不給出非建設性的評論  
非常情緒的評論的時候  
或許你可以想想  
這是你一個對於你過去發生事情的線索  
或許那個遺憾還沒有被你修補？  
它變成你心中的一個地雷  
那在不清不楚的狀況  
就情緒性的攻擊別人  
有沒有可能是因為你小時候或者是現在因為說錯話被指責  
所以你也要用同樣的方式去指責這個人呢？  
比如說有人在podcast裡面說錯了話  
你就會覺得喔  
真的聽不下去耶  
怎麼樣  
有沒有可能是你在這個人的身上投射了自己曾經被人家糾正心裡的不開心呢？  
因為自己的不完美被處罰過那我覺得他們的動力是來自於恐懼  
因為你做事情的動力要麼來自於愛  
要麼來自於恐懼最深最深你往下挖的話

他們其實恐懼的是害怕自己不完美  
所以我不許你出錯  
我還我不想要我自己做這件事情  
所以你也不可以做這件事情  
但不可能啊  
但我心中帶著的是蠻遺憾的  
然後  
或許是時候可以跟自己說  
沒有一個人是完美的  
我們我們接受自己的不完美  
接受自己的脆弱  
面對這些東西  
你或許才有變得更好的可能  
那你想要把它發洩在我的評論上  
或是罵我或不只是我  
所有你可以在YouTube上面看到這些創作者  
那是你的選擇  
可是你把這些力氣花在看自己身上  
那也是一種選擇  
我不會跟你說哪一個選擇是比較好的  
因為你的人生必須要為你的人生負責  
我也要為我的人生負責  
我如果因為看了你的評論  
然後我就一直很不開心  
我的日子過得不好  
我也要為這個東西負責  
你可以罵我  
但我不一定要對你的這些罵跟攻擊有任何的反應  
因為我還有其他的事情要做  
所以就酸民這個他也可以套入卡普曼戲劇三角  
擁有自己的自評系統  
呃，身邊有可以核對跟給建議的人是很重要的  
有些人講的東西我會跟我經紀人玳玳討論說  
哎，真的有這樣子嗎？  
或是怎麼樣的  
因為我很相信她  
如果我真的有要改進的地方  
我相信她也會跟我講  
所以呢，我不用直接去消化一個根本就不是認識真正的我的人給的東西  
如果有人花時間給我很有建設性的建議的話  
我其實是心懷感激的  
因為我相信那個隱藏下的動力是愛

那至於人在生活中  
不是只有我而已  
如果你面對某個地方你根本不知道來自哪裡的惡意  
我覺得不需要進到心坎裡的原因是因為我們不用去演一個受害者了  
因為我們從來都不是  
他根本不知道那個惡意來自哪裡  
他就是想對你這樣子  
那我不要做進去這裡我也不要說他就是迫害我的人  
他其實是在面對他自己的議題的  
一個人  
他在活他的生活  
那我就回歸我的生活  
好好的活著  
好啦，沒想到今天會加入一些我自己的心裡話  
歡迎到YouTube或Podcast留言跟我分享你們今天的感想  
好的  
謝謝收聽理科PD  
喜歡的朋友們幫我到Apple Podcast留言加按5顆星  
理科PD  
我們下次見