**План**

1. Явление семейной триангуляции

2. Семейные треугольники: альянсы, коалиции

3. Патологические семейные треугольники

Список литературы

**1. Явление семейной триангуляции**

Триангуляция – это вовлечение в диадические отношения[[1]](#footnote-1) третьего члена семьи в момент, когда нарастание тревоги свидетельствует о возможности проявления и/или осознания конфликта в диаде или перехода его в неуправляемую форму (Мюррей Боуэн). Триангуляция позволяет стабилизировать эмоциональное состояние человека путем его обращения к третьему, поддержать семейную систему, отрегулировать дистанции между членами системы. Классическим примером триангуляции является бедственное положение несчастной Этель Мерц в старом шоу "Я люблю Люси". В каждом эпизоде она произносила стандартную фразу "О, нет, Люси, не заставляй меня участвовать в очередном безумном проекте только потому, что Рики никогда на это не согласится!" Ну, конечно же, она неизменно попадала в "треугольник отношений". В реальной жизни все выглядит далеко не так забавно для членов семьи с низкой дифференциацией и постоянной потребностью разряжать напряжение на других. "Треугольники отношений" неизбежно возникают в том случае, когда пара отличается чрезмерно низкой дифференциацией эмоций и разума и нуждается в том, чтобы смягчать конфликты и избавляться от лишнего напряжения за счет третьего лица. "Треугольники" не обязательно свидетельствуют о патологии – любые отношения между людьми могут рассматриваться как потенциальные источники их формирования.

В семьях с высокой дифференциацией и низким уровнем тревоги смягчение стресса происходит практически без ущерба для индивидуальности каждого. Члены семьи просто перераспределяют обязанности в зависимости от того, какая перед ними стоит проблема и кому в данный момент труднее всего. Напротив, в семьях с низкой дифференциацией и высоким уровнем тревоги эмоциональная реактивность проявляется в образовании множества связанных между собой "треугольников отношений". Например, при рождении ребенка триангуляция происходит автоматически. Вновь образованный "треугольник" (отец-мать-ребенок) оказывает воздействие на уже существующие. Предположим, что до рождения ребенка конфликт между супругами иногда настолько обострялся, что жена вовлекала в "треугольник отношений" свою мать (например, обсуждала с ней суть разногласий). Несмотря на то, что вовлечение матери смягчало напряжение, муж ощущал себя отстраненным от семьи. Эта триангуляция удовлетворяла потребность матери, позволяя ей разряжать на дочери напряжение, возникшее в собственных отношениях. Можно только гадать, насколько сильна была лояльность семейным традициям в данном примере. Рождение ребенка порождает у мужа желание вернуться в семью, чтобы заботиться о ребенке. Одним из способов является попытка вывести тещу за пределы нуклеарной семьи. Если это удается, то теща отныне вынуждена сама справляться с напряжением, возникающим в собственных супружеских отношениях. При условии высокой дифференциации в ряду поколений, "треугольник" представителей старшего поколения сможет подыскать другой объект для разрядки напряжения. Одним из возможных вариантов является "игра на троих с открытыми картами" – то есть муж вступает в борьбу с тещей за место в семейном кругу рядом с женой/дочерью. В этот конфликт с большой вероятностью будут вовлечены и другие люди, а также работа и здоровье.

Описанный пример доказывает то, что уровни дифференциации переходят через границы между поколениями.

**2. Семейные треугольники: альянсы, коалиции**

Чтобы понять треугольники, полезно помнить, что отношения не статичны. Любые пары в своих отношениях проходят циклы сближения и отдаления; когда они отдаляются, вероятнее всего, и возникают треугольники. Эти циклы отражают не только хорошие и плохие периоды отношений, но и потребность людей в независимости и связанности. Горин описывает два базисных процесса, функционирующих при формировании супружеских треугольников. В первом супруг (супруга), испытывающий наибольший дискомфорт, объединяется с кем-то, чтобы получить союзника. Так, расстроенность жены из-за отдаления мужа может усилить ее увлеченность одним из детей. Во втором процессе третья сторона (возможно, друг или ребенок), сочувствующая либо переживаниям одного из супругов, либо конфликту между ними, сама предлагает утешение. «Например, старшая дочь может попытаться сгладить сильный супружеский конфликт, поговорив с каждым родителем по отдельности или с тем из них, на кого она оказывает наибольшее влияние. Тем временем ее младший брат впитывает в себя напряжение своих родителей, либо справляется с ним при помощи антисоциальных поступков. Поведение отыгрывания тоже служит функцией объединения родителей для совместных усилий по разрешению общей проблемы поведения сына».

Некоторые формы триангуляции кажутся настолько невинными, что мы едва обращаем внимание на их вредные последствия. Большинство родителей, по-видимому, не могут удержаться, чтобы иногда не пожаловаться своим детям друг на друга. «Ваша мать *всегда* опаздывает!»; «Ваш отец *никогда* никому не разрешает садиться за руль!» Эти обмены кажутся достаточно безобидными. Но всякий раз, когда вы слышите историю, в которой кто-то является жертвой, а другой — злодеем, вы вовлекаетесь в треугольник.

Когда мы слишком долго или слишком часто выслушиваем чьи-то жалобы на кого-то, чувство лести из-за оказанного нам доверия уступает мучительному подозрению, что, наверно, мы должны сделать так, чтобы эти двое обратились друг к другу. Аналогичным образом, когда мы жалуемся одному другу на несправедливость другого, мы знаем, что должны поговорить с тем, с кем у нас конфликт. И мы бы на самом деле хотели, если бы это не было слишком неловко. Среднестатистический человек примерно настолько же способен сопротивляться треугольникам, насколько среднестатистический кот готов устоять против птиц.

Если вас действительно кто-то беспокоит и вы не решаетесь поговорить об этом из страха, что вас не услышат, то вами овладевает побуждение поделиться с кем-то своими переживаниями. Когда высказываешься другу, получаешь облегчение. Но это также снижает вероятность того, что вы займетесь проблемой в ее зародыше. Триангуляция выпускает пар, но сохраняет конфликт. Проблема треугольников не в том, что плохо жаловаться или искать утешений, а в том, что большинство треугольников отвлекают, подрывая отношения.

Большинство проблем семьи являются треугольными, и именно поэтому при работе только с парами результаты бывают ограниченными. Обучение матери более приемлемым техникам дисциплинирования сына не решит проблему, если она чрезмерно увлечена мальчиком вследствие эмоционального дистанцирования ее мужа.

Впервые начал интересоваться треугольниками, триадами, или, как он их называл, «коалициями», Хейли. Коалиции отличаются от альянсов — кооперативных соглашений между двумя сторонами, которые формируются не за счет третьей. Как обнаружил Хейли, в симптоматийных семьях коалиции образуются между поколениями — один родитель сговаривается с ребенком против другого родителя. Например, мать может говорить за ребенка так, что дискредитирует отца. В другом случае ребенок может вклиниваться между ссорящимися родителями, становясь «услужливым» или больным.

В работе «К теории патологических систем» Хейли описывает то, что называет «неправильным треугольником», который нередко приводит к насилию, психопатологии или разрушению системы. Неправильный треугольник — это тайная коалиция, которая подрывает иерархию поколений. Например, ребенок бежит за поддержкой к бабушке каждый раз, когда мать пытается наказать его или один родитель жалуется на другого при ребенке. Неправильный треугольник также случается и в организациях, когда, например, супервизор объединяется с одним из подчиненных против другого или когда профессор жалуется своим студентам на руководителя кафедры. Выйдя за рамки рассмотрения кибернетики и диад и обратившись к триадам и иерархиям, Хейли стал важной связующей фигурой между стратегическим и структурным подходами к семейной терапии.

**3. Патологические семейные треугольники**

В семейной терапии существует несколько объяснений поведенческих расстройств, среди них не последнее место занимают патологические треугольники. Наиболее ясно это выглядит в теории Боуэна. Он объяснил, как, когда два человека конфликтуют, один из них, испытывающий наибольшее беспокойство, вовлечет третьего. Эта модель не только дает простое объяснение системной патологии, но также служит предостережением для врачей. Пока терапевт остается привязанным к одной стороне в эмоциональном конфликте, он или она являются частью проблемы, а не частью решения.

В психоаналитической теории конфликты, связанные с эдиповым комплексом, считаются причиной неврозов. На треугольник влияет семейное взаимодействие, но центр его — в душе индивида. Нежность матери может быть соблазняющей, а ревность отца угрожающей, но желание устранить отца и обладать матерью является плодом воображения, фантазий. Патологическая фиксация этого конфликта может быть порождена развитиями во внешнем пространстве семьи, но конфликт затаился внутри разума ребенка.

Психоаналитическая модель личности представляет собой раздираемую внутренней войной сущность. Но психоаналитики рассматривают семейные проблемы как нарушения взаимоотношений: причиной проблемы может быть функционирование отдельных личностей, но результаты проявляются во взаимоотношениях. *Патологическая потребность в комплементарности и проективная идентификация* являются главными психоаналитическими понятиями взаимосвязанной патологии семейных отношений. Человеке сильной потребностью к подчинению, например, женится на ком-либо с сильной потребностью к доминированию. Такие потребности базируются на ранних идентификациях и интроекциях. Муж. который чувствует себя жертвой, имеет патологические интроекции. фокусированные в сфере агрессивных конфликтов, но его потребности проявляются в патологических взаимоотношениях. Это значит, что подсознательная потребность в агрессоре заставит его выбрать супруг)'- которая сможет играть эту роль, позволяя ему проецировать подавленную или отделенную агрессию на жену. Разделенные «я», таким образом, становятся разделенными партнерами.

Структурная семейная теория основана на треугольных конфигурациях, где дисфункциональная граница между двумя подсистемами является реципрокной границей с третьей. Спутанность отца и сына отражает разъединение отца и матери; отчуждение одинокой матери от ее детей является неотъемлемой частью ее сверхвовлеченности за пределами семьи. Структурная теория также применяет концепцию патологических треугольников для объяснения *уклоняющихся от конфликта триад,* в которых родители уходят от своего конфликта через ребенка. Минухин, Розман и Бейкер (1978) продемонстрировали, что психологические изменения происходят тогда, когда конфликтующие родители передают свой стресс психосоматическому ребенку. Терапия создана, чтобы освободить ребенка от борьбы родителей и чтобы помочь им разрешать свои конфликты напрямую.

Стратегические терапевты обычно работают с диадной моделью, в которой симптомы одного человека поддерживаются попытками других решить их. Хейли и Сельвини Палаццоли, однако, использовали треугольную модель в виде *коалиций поколений.* Эти «порочные треугольники», как Хейли (1977) называет их, образуются, когда родитель и ребенок или дедушка и внук сговариваются, чтобы создать бастион скрытой оппозиции против другого родителя. Неудача в обращении к этим коалициям поколений обрекает на провал любую попытку помочь родителям разрешить их проблемы с ребенком, имеющим симптом. Вот почему поведенческий тренинг для родителей обычно не срабатывает, когда существует серьезный конфликт между родителями. Обучение отца тому, как вернуть уважение сына, далеко не продвинется, если мать неуловимо поощряет неуважение.

Треугольное функционирование не в центре внимания авторов более новых моделей, потому что они не весьма озабочены тем, *как* в семьях развиваются проблемы. Можно даже утверждать, что игнорирование семейной динамики является сильной стороной нарративного и фокусированного на решении подходов, если помогает терапевтам этих направлений ликвидировать ограничивающие способы мышления, в чем они заинтересованы. Но можно также сказать, что игнорирование семейной динамики является и слабым местом данных подходов, особенно в случаях, когда конфликт в семье не исчезнет просто потому, что члены семьи работают вместе, чтобы решить общую проблему.

Когда дела идут плохо, очень заманчиво поискать кого-либо, кого можно обвинить. Ваш партнер никогда не говорит о своих чувствах? Должно быть, он с Марса. Семьи больше не приходят после двух первых сеансов? Должно быть, это их сопротивление. Прежде чем мы станем всех огульно судить, давайте осознаем, что совершенно естественно приписывать наши проблемы влиянию других людей. Поскольку мы смотрим на жизнь с позиции, так сказать, собственных шкурных интересов, мы больше знаем о вкладе остальных в наши обшие проблемы. Но психотерапевты, будем надеяться, не страдают этим эгоцентрическим пристрастием. Нет, они обладают другой склонностью.

Всякий раз, когда мы слышим одну сторону несчастливой истории, естественно, что мы сочувствуем рассказчику. Если подруга говорит, что ее босс негодяй, ваше сочувствие автоматически оказывается на ее стороне. Но опыт подсказывает, что у каждой истории есть две стороны. Но если вы импульсивно выказываете солидарность с тем, кто рассказывает вам о неприятностях, то у вас появляется соблазн отыскать негодяев. Профессиональными слушателями этот соблазн тоже не отвергается, и даже слишком часто!

Одна из причин, по которой семейные проблемы приписываются самым простым явлениям — мужчины, расизм, матери, — заключается в следующем: трудно понять, работая с отдельными личностями и даже зная их отношение к действительности, что происходит в их семьях, если не видеть всю группу и их интеракции. Вот почему первым делом была придумана семейная терапия.

Семейные терапевты, которые, по-видимому, осознают эти связи, не так давно отошли от мысли, что с семьями, которые обращаются за терапией, что-то не в порядке. Отвергая позицию своих предшественников, многие терапевты сегодня поддерживают более демократичную форму лечения, в которой клиенты и терапевты выступают как партнеры в совместном предприятии. Терапия не только совместна, но и симметрична.

**Список литературы**

1. Дружинин В.Н. Психология семьи. Екатеринбург, 2000.
2. Николс М. Семейная терапия. М., 2004.
3. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. М., 1995

1. Диадические отношения – отношения в паре, например, "мать-ребенок". Основу диадических отношений составляют социальные ожидания, которым должно соответствовать поведение каждого члена пары; только при этом условии диада функционирует нормально. [↑](#footnote-ref-1)