Ерошенко Каролина Юрьевна
магистрант
Научный руководитель
Ткаченко Ирина Валериевна
д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ТРИАНГУЛЯЦИЯ В СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЕ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПУТИ ИХ КОРРЕКЦИИ

Аннотация: *в статье рассматривается триангуляция как феномен семейной системы: неосознанное вовлечение ребёнка или иного участника в эмоциональные отношения супружеской диады с целью снижения напряжения между супругами. На основе системного подхода М. Боуэна и структурной модели С. Минухина описаны типичные конфигурации триангуляции (переключение, делегирование, коалиция, «козёл отпущения»), её влияние на личностное развитие ребёнка и характер детско-родительских отношений. Проанализирована взаимосвязь триангуляции с типичными психологическими ошибками родительского воспитания: гиперпротекцией, противоречивостью воспитания, проекцией нежелательных качеств на ребёнка, инверсией семейных ролей. Обосновывается положение о том, что подобные ошибки являются не индивидуальными промахами отдельного родителя, а симптомом нарушения структуры семейной системы. Предложены направления коррекционной работы: восстановление супружеской подсистемы, разведение супружеской и родительской ролей, уточнение границ семейных подсистем, развитие дифференциации членов семьи, повышение родительской компетентности.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ключевые слова: *триангуляция, семейная система, детско-родительские отношения, ошибки родительского воспитания, психологическая коррекция.*

Введение.

Семья представляет собой целостную систему, в которой изменение положения одного участника закономерно влечёт компенсаторные изменения положения остальных. Такая трактовка восходит к системной семейной психотерапии, у истоков которой стоял М. Боуэн: семья понимается им не как сумма отдельных личностей, а как эмоционально связанное целое, регулируемое двумя базовыми силами – стремлением к сплочению и стремлением к индивидуализации [2]. С позиций системного взгляда ошибки родительского воспитания перестают быть индивидуальными промахами отдельного взрослого: они рассматриваются как симптом состояния всей семейной системы и, прежде всего, её супружеской подсистемы.

Актуальность обращения к проблеме триангуляции определяется распространённостью экспериментально установленных в исследованиях нарушений детско-родительских отношений: различного рода отклонения в воспитании встречаются во всех изученных популяциях детей независимо от их нозологической принадлежности, а переживания, лежащие в основе этих нарушений, сопряжены с невротическими и психосоматическими расстройствами [6]. Иными словами, речь идёт не о редких клинических случаях, а о типичных, статистически повторяющихся конфигурациях семейного взаимодействия, которые требуют психологической диагностики и коррекции.

Понятие триангуляции в теории семейных систем.

Ключевым механизмом, соединяющим супружеские и детско-родительские отношения, выступает триангуляция. По М. Боуэну, диада неустойчива: при возрастании тревоги и напряжения между двумя участниками в их отношения неосознанно вовлекается третий, которому отводится функция снижения тревоги пары [2]. Наиболее уязвимым «третьим» чаще всего оказывается ребёнок, поскольку именно он занимает в семейной системе позицию наименьшей власти и наибольшей эмоциональной зависимости от родителей.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Феномен триангуляции тесно связан с понятием эмоционального слияния. В слитных отношениях участники утрачивают границу «Я», принимают чувства и установки друг друга как собственные; тревога в такой паре передаётся практически мгновенно, и единственным способом её регуляции становится подключение третьего звена. Чем ниже уровень дифференциации «Я» членов семьи, тем выше вероятность хронической триангуляции и тем труднее ребёнку освободиться от навязанной ему роли в межпоколенных отношениях [2]. Показательно, что функцию «третьего» может выполнять и специалист, вовлекаемый семьёй в коалицию: психолог, берущий на себя роль посредника или спасателя, оказывается «триангулирован» в отношения между зависимым и созависимым членами семьи, что блокирует саму возможность изменений [5].

Конфигурации триангуляции в семейной системе.

В психологической литературе описаны устойчивые конфигурации вовлечения ребёнка в супружеский конфликт [1; 2; 4; 6]. Различают переключение, когда родитель, переживающий напряжение в браке, переносит фокус заботы и контроля на ребёнка; фиксацию, когда ребёнок закрепляется в позиции объекта родительской тревоги; делегирование, когда родитель «отправляет» ребёнка решать собственные нерешённые задачи, например воевать со вторым родителем или оправдывать его ожидания. Отдельно рассматривается коалиция одного из родителей с ребёнком «против» другого родителя и назначение ребёнка «козлом отпущения», принимающим на себя фокус семейного напряжения.

Триангуляция перестраивает ролевую структуру семьи. Ребёнок, занявший место функционального партнёра одного из родителей (парентификация), покидает детскую позицию и начинает «контейнировать» взрослого: успокаивать, поддерживать, быть для него эмоциональной опорой. Другой типичный сценарий – закрепление ребёнка в роли «козла отпущения», когда он триангулируется как щит во время супружеских конфликтов и делегируется для «вразумления» другого родителя [5]. В обоих случаях ребёнок лишается собственного места в системе: его деятельность направлена на стабилизацию брака родителей, а не на

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

решение возрастных задач – построения идентичности и психологической сепарации [2].

Таблица 1

Обобщённая характеристика конфигураций триангуляции в семье и их последствий для ребёнка (составлено автором по данным [1; 2; 4; 5])

Конфигурация	Суть механизма	Типичные последствия для ребёнка
Переключение внимания	Перенос родительской тревоги с брака на ребёнка	Гиперпротекция, тревожность, сниженная автономия
Делегирование	Возложение на ребёнка задач родителя («войди в моё положение»)	Парентификация, чувство вины, ролевые перегрузки
Коалиция с одним родителем	Объединение родителя и ребёнка «против» второго	Конфликт лояльности, обесценивание другого родителя
«Козёл отпущения»	Фокусирование семейного напряжения на ребёнке	Отвержение, протестное поведение, дезадаптация

Психологические ошибки родительского воспитания.

Триангуляция тесно сопряжена с типичными психологическими ошибками родительского воспитания, систематизированными Э. Г. Эйдемиллером и В. Юстицкисом [6]. Их общий знаменатель – подмена супружеских отношений родительскими: супружеское неудовлетворение «уходит» в воспитание, а ребёнок начинает выполнять чуждые ему функции в системе семьи.

Первую группу ошибок составляют нарушения протекции. Гиперпротекция, в свою очередь, распадается на потворствующую и доминирующую: при потворствующей ребёнку воздают постоянно и неограниченно, при доминирующей – осуществляют мелочный контроль и лишают самостоятельности [6]. И та и другая разновидность нередко оказывается формой переключения родительской тревоги с неудовлетворяющего брака на ребёнка: забота о нём позволяет взрослому избежать разговора о собственных супружеских чувствах. Противоположный полюс – гипопротекция, скрытое или открытое эмоциональное отвержение, – характерен для случаев, когда ребёнок «назначен» виновником семейных трудностей и служит объектом вымещения раздражения [6].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Вторая группа ошибок связана с неустойчивостью воспитательных позиций. Противоречивое воспитание, когда к ребёнку применяются несовместимые требования, внешне выглядит как разногласие «по существу», однако в действительности часто порождается скрытым конфликтом супругов: каждый «тянет» ребёнка на свою сторону и через него продолжает борьбу за власть в семье [6]. К этой же группе относится воспитание по типу повышенной моральной ответственности, при котором на ребёнка возлагаются недетские обязанности и ответственность за благополучие взрослых – типичный признак делегирования.

Третью группу образуют ошибки, прямо отражающие искажённое эмоциональное отношение родителя к ребёнку: проекция на ребёнка собственных нежелаемых качеств, когда родитель приписывает ему черты, с которыми не может справиться в себе; инверсия ролей, когда родитель трансформирует отношение к ребёнку в отношение «к незаменимому идеальному партнёру», перегружая его роль в семье; недостаточность эмоционального отклика, при которой запросы ребёнка на эмоциональный контакт остаются без ответа [6]. Именно эти ошибки образуют психологическое ядро триангуляции: они закрепляют за ребёнком суррогатную роль супруга, спасателя или санкционированной мишени агрессии.

Влияние триангуляции на развитие ребёнка.

Влияние искажённой семейной структуры на личность ребёнка подтверждается социально-психологическими исследованиями семьи. Гармоничная семья обеспечивает ребёнку опыт взаимного доверия и надёжной привязанности, тогда как дисфункциональные структуры воспроизводят модели зависимого поведения, которые затем переносятся во взрослую жизнь и собственный брак [3]. Тем самым формируется «патологизирующее семейное наследование» – межпоколенная передача неудачных паттернов отношений, описанная в отечественной традиции [6]. Ребёнок, выросший в системе хронической триангуляции, с высокой вероятностью либо сам становится «третьим» в чужих отношениях, либо воспроизводит слияние уже в собственной семье.

Нарушается и выполнение возрастных задач развития. Парентифицированный ребёнок оказывается лишён детской позиции: он рано вынужден

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

регулировать эмоциональное состояние взрослых, что формирует гипертрофированное чувство ответственности, страх ошибки и затруднения в самораскрытии. «Козёл отпущения» усваивает роль отвергаемого, что сопровождается ростом протестного поведения и школьной дезадаптации [4; 6]. Наконец, ребёнок, удерживаемый в коалиции с одним родителем, сталкивается с конфликтом лояльности: принятие второго родителя переживается как предательство, что закладывает основу внутриличностного конфликта на годы вперёд [4].

Таблица 2

Направления психологической коррекции триангуляции

(составлено автором по данным [1; 2; 4; 5])

Направление	Содержание работы	Ожидаемый результат
Восстановление супружеской подсистемы	Перевод конфликта из «через ребёнка» в прямой диалог супругов	Снижение нагрузки на ребёнка как «третьего»
Разведение супружеской и родительской ролей	Отделение вопроса расторжения брака от вопросов воспитания	Сохранение контакта ребёнка с обоими родителями
Уточнение границ подсистем	Восстановление границ между супружеской, родительской и детской подсистемами	Автономия ребёнка, устойчивость родителей
Развитие дифференциации «Я»	Работа с наиболее дифференцированным членом семьи	Снижение слияния, изменения во всей системе
Повышение родительской компетентности	Обучение открытой коммуникации и совместному принятию решений	Снижение потребности в «третьем» участнике

Пути коррекции.

Коррекционная работа, следовательно, должна адресоваться не столько отдельному родителю, сколько структуре семейных отношений. Первое направление – восстановление супружеской подсистемы. Задача консультанта – вернуть супружеский конфликт его законным участникам: проговаривание претензий напрямую между супругами, а не через ребёнка, разрушает саму питательную почву триангуляции [2]. Второе направление – разведение супружеской и родительской ролей. Оно особенно значимо для разводящихся и разведённых семей: прекращение брачных отношений не прекращает родительских, и ребёнок не должен оплачивать межличностный конфликт одного из родителей утратой контакта со вторым [4].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Третье направление – уточнение границ семейных подсистем. В терминах структурного подхода С. Минухина речь идёт о восстановлении проницаемости границ: родительская подсистема должна обладать достаточной сплочённостью для совместных решений, но не должна «смешиваться» с детской, лишая ребёнка автономии [4]. Четвёртое направление – развитие дифференциации «Я»: работа с наиболее дифференцированным членом семьи позволяет снизить эмоциональное слияние и автоматические реакции, что, по М. Боуэну, запускает изменения во всей системе [2]. Пятое направление – повышение родительской компетентности: формирование навыков открытой коммуникации, безоценочного обсуждения и совместного принятия решений снижает потребность семьи в «третьем» как обходном канале снятия напряжения [1; 5]. Систематизация направлений коррекции представлена в таблице 2.

Заключение.

Проведённый анализ позволяет заключить, что триангуляция выступает системным механизмом, посредством которого скрытые супружеские проблемы конвертируются в ошибки родительского воспитания и отклонения в развитии ребёнка. Именно поэтому коррекционные усилия, адресованные исключительно родителю или исключительно ребёнку, оказываются малоэффективными: устойчивые изменения возможны лишь при работе с семейной системой в целом. Перспективным направлением дальнейших исследований представляется изучение того, как цифровые образовательные и социальные практики изменяют структуру внутрисемейных коммуникаций и создают новые каналы вовлечения детей в родительские конфликты.

Список литературы

1. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А. Я. Варга. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 144 с.

2. Варга, А. Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна / А. Я. Варга // Консультативная психология и психотерапия. – 2005. – Т. 13, № 2. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2005_n2/2608 (дата обращения: 13.11.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Дружинин, В. Н. Психология семьи / В. Н. Дружинин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – № 3. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-semi (дата обращения: 13.11.2026). – Текст : электронный.

4. Минухин, С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман ; пер. с англ. А. Д. Иорданского. – Москва : Класс, 1998. – 304 с.

5. Миронова, О. И. Трудности взаимодействия с созависимыми: системно-семейный анализ / О. И. Миронова, О. С. Роговая // Психология и право. – 2023. – Т. 13, № 2. – С. 166–182. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2023_n2/Mironova_Rogovaya (дата обращения: 13.11.2026). – Текст : электронный.

6. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – 4-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 668 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)