

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Как в парных отношениях появляется третий

Третьим я называю человека, который не относится к семье (семья это муж, жена и дети, или если пара только встречается, то это мужчина и женщина). Третьими могут быть друзья, родители, любовники и другие люди, которые тесно вплетаются в семейные отношения. В этой статье поговорим о том, как это происходит и чем это чревато для отношений.

Я часто повторяю, что в отношения мы идем для того чтобы удовлетворять свои потребности, свои собственные, как многие любят подчеркнуть – эгоистические потребности. Думаю что у каждого свои, и даже если называться будут одинаково, на деле могут не совпадать. На пример потребность в близости, однако если подробнее расспросить о том, что это значит для того или иного человека, то окажется что у каждого это о разном. Продолжу, идем мы в отношения для удовлетворения своих потребностей (что немаловажно – наш партнер идем на тем же), находим для этого дела соответствующего человека и начинаем строить отношения. Я думаю, что романтики здесь сильно возмущаются – а где же любовь и тому подобные атрибуты отношений? Они присутствуют, просто в данной статье хочется сделать акцент на другом. На механизме появления третьего в этих отношениях.

Как же в отношениях удовлетворяются потребности. Если оба хотят удовлетворять одну и ту же потребность (на пример оба хотят секса, хотят спать и т.д.) то, как правило, проблем не возникает, потребности к взаимному удовольствию удовлетворяются. И здесь третий если и нужен, то для того чтобы разделить избыточное удовольствие от произошедшего.

Однако чаще случается наоборот. Двое не могут договориться, услышать друг друга по поводу своих потребностей. Вот тогда возникает много различных эмоций, мыслей, фантазий по поводу отношений. Что это могут быть за проблемы. Если взять тот же самый секс. Один (на пример муж, что чаще) хочет его, а другой (жена) по каким-то причинам нет. Уже на лицо конфликт. И дело даже не в том кто в этой ситуации прав, а кто виноват, какие причины движут одного и другого, а в том есть ли возможность обсуждать и договариваться в контакте. А это оказывается зачастую очень сложным делом. И когда неудовлетворенность друг другом у партнеров накапливается (когда договариваться не получается из раза в раз), когда в паре не оказывается возможностей разместить накопленную злость, обиду, возмущение, непонимание, а иногда и нежность, ласку, любовь, вот тогда один или оба партнера начинают искать выход на стороне.

Кто же эти люди, и каким образом они вплетаются в эту семейную историю. Как я уже писал, это могут быть (и часто являются) родители, братья и сестры, друзья, коллеги по работе, просто знакомые. Это могут быть и любовники (любовницы), хотя о них отдельная история, история возникновения сексуальной связи, в данной статье не о ней. Каков же

механизм их появления – пресловутый треугольник власти, треугольник Карпмана. Когда один из партнеров в третьем видит того кто его поймет, подскажет, заступится, подтвердит его правоту. При этом образуется классический треугольник – преследователь (это, как правило, недовольный партнер, на пример жена), жертва (второй партнер, которым недоволен, на пример муж) и спаситель (родитель, друг и тд). И все бы ничего, в принципе возможно даже частично снизить напряжение в семье, вот только этот треугольник не способствует разрешению конфликта в паре (ведь контакт идет не между супругами) а зачастую только его увеличивает (добавляются новые грани конфликта). И еще немаловажный момент – роли в треугольнике могут меняться, что еще больше запутывает ситуацию. То есть это, как правило, тупиковый путь в отношениях.

А как же иначе, спросите вы. Обсуждать все эти вопросы с которыми супруги идут к третьим в контакте друг с другом. Конечно, как показывает опыт терапии семейных пар, зачастую процесс обсуждения в паре больше похож на ссору двух не понимающих языка друг друга иностранцев, или на битву не на жизнь, а на смерть чем на конструктивный разговор двух адекватных людей. Это так, далеко не все пары умеют конструктивно решать трудные вопросы, это происходит по разным причинам, но, похоже, это единственный способ оставаться в паре, жить комфортно вместе (а не рядом), вариант наладить отношение друг с другом. Тогда третий для решения проблем семьи будут не нужны. Для совместных проектов, различных дел, времяпрепровождения – да нужны нам третьи и четвертые и тд. А вот для решения проблем супругов – нет, не нужны, все решается, возможно не легко, но внутри пары.

Поэтому хотите застраховать себя (точнее уменьшить вероятность) от появления третьего (третьей) учитесь строить отношения в паре, учитесь договариваться друг с другом. И думаю один из лучших вариантов для этого – семейная консультация или терапия пары у семейных психологов. Возможно, не стоит призывать приходить к себе (или к другим семейным психологам), но как показывает опыт это гораздо быстрее и дешевле чем набивание шишек обычной. Удачи вам!

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 30 августа 2016, 588 просмотров

https://www.b17.ru/article/kak_pojavljaetsa_tretij/