

# Любовный треугольник. Взгляд изнутри

---

Как-то на обучении семейной терапии нам предложили упражнение про измену.

Каждому нужно было выбрать одну из трёх цветных карточек:

- Зелёный — тот, кому изменяют: верные жёны и мужья.
- Красный — те, с кем изменяют: любовники и любовницы.
- Синий — те, кто изменяет: гулящие мужья и жёны.

Суть упражнения была в том, чтобы примерить на себя выбранную роль и, повесив карточку на видное место, чтобы знать кто есть кто, ходить по комнате, взаимодействуя друг с другом из своей роли.

Когда позже мы обменивались впечатлениями, они были разные:

- Верные — испытывали гнев, зависть, местами любопытство и отвращение.
- Любовники(-цы) ощущали себя то желанными и классными, то использованными.
- Изменщики — в общем-то чувствовали азарт, но между делом вину и стыд.

## Но одно впечатление было общим:

*Как только хватало мужества заглянуть чуть глубже в своё сердце, у всех было похожее состояние: смесь вины и отвращения + очень много одиночества.*

Может быть по началу и был драйв оторваться по полной из своей роли: игра все-таки. Понарошку что угодно примерять гораздо легче. И вот пока мы готовились, прикалывали на грудь эти бумажки, фантазировали — всё было ок. Даже первые пару минут было ещё норм и по большей части в кайф. Но в процессе «игры» веселья у всех участников заметно убавлялось.

## Ещё я заметила такую особенность:

*Для того, чтобы кайф продлить, нужно было оставаться на поверхности, не спускаться на глубину. Не сталкиваться с более честными переживаниями.*

Каждый сам делает свой выбор.

Многие треугольники делятся годами. Есть много довольных людей, которых вполне устраивает такая конфигурация. И, если они находятся в отношениях с теми, кого это тоже устраивает, — то всё прекрасно. Тут мой внутренний психолог спокоен.

### **А для тех, кто хотел бы выйти из треугольника, у меня есть подсказка:**

*Мне кажется, что выход из любой роли начинается с того, чтобы прикоснуться к этому в-глубине-души-одиночеству и неискренности перед самим собой.*

*И решить, что продолжать в том же духе вы не согласны.*

---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт