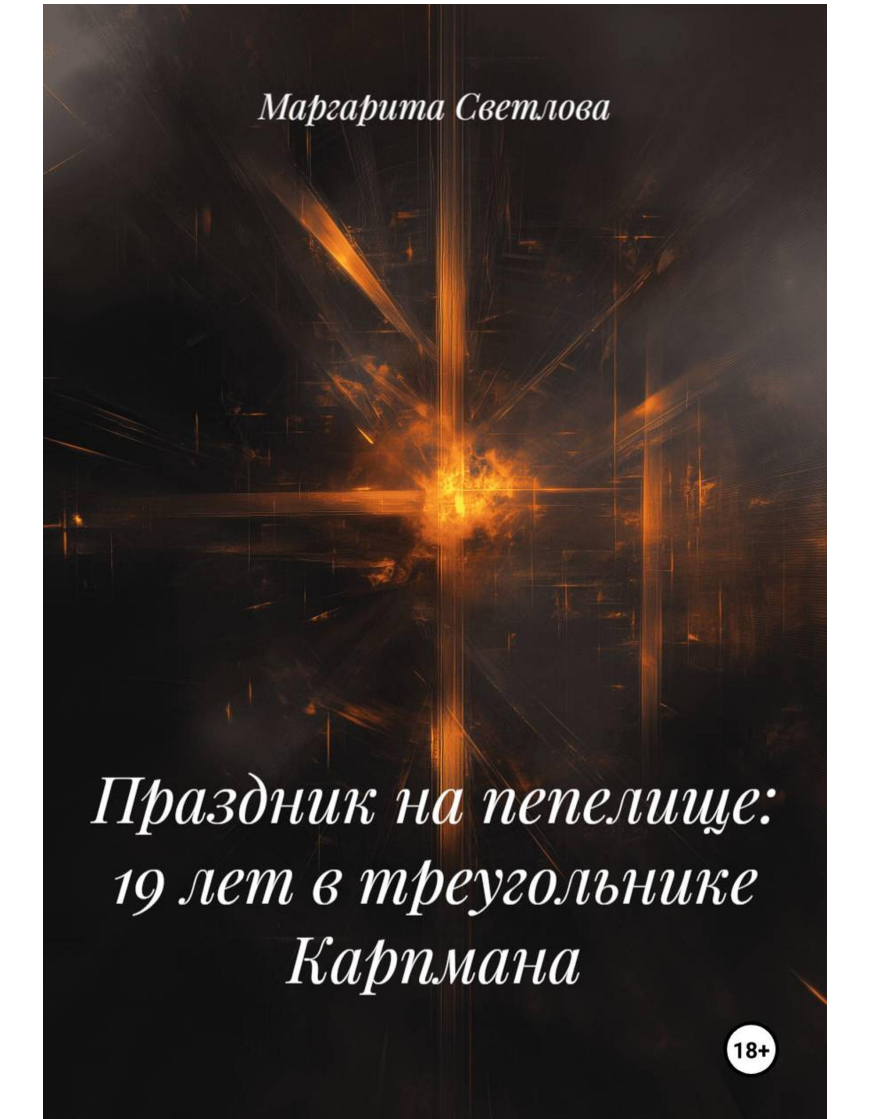




*Маргарита Светлова*

*Праздник на пепелище:  
19 лет в треугольнике  
Карпмана*

18+

**Маргарита Светлова**

# **Праздник на пепелище: 19 лет в треугольнике Карпмана**

*<https://litres.ru/74120531>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Как за 19 лет брака превратиться в «удобную» тень и снова воскреснуть? Эта книга — не сухой учебник по психологии, а предельно честная автобиография женщины, которая смогла разорвать оковы выученной беспомощности. Пройдя через годы обесценивания и манипуляций внутри деструктивных семейных систем, автор совершила то, что кажется невозможным, — вышла из треугольника Карпмана. Вы пройдете путь от 18-летней девочки со стальным внутренним стержнем, чей свет планомерно тушили близкие люди, до свободной женщины, вернувшей себе право творить и дышать полной грудью. Внутри вас ждут: Хроники психологического плена и маркеры скрытых манипуляций в семье. Пошаговый алгоритм включения позиции «Наблюдателя» — главного ключа к свободе. Уникальный опыт преодоления кризиса с помощью практик самопомощи и поддержки ИИ-наставника. Это манифест веры в себя. Время включить Наблюдателя и вернуть пульт управления своей жизнью!

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1 Девочка со стержнем       | 4  |
| Глава 2 Иллюзия легкости          | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

# Маргарита Светлова

## Праздник на пепелище: 19 лет в треугольнике Карпмана

### Глава 1 Девочка со стержнем

Я смотрю на себя в зеркало прямо сейчас, в этой нынешней точке моей жизни. Из отражения на меня глядит женщина, которая только-только, самыми маленькими, порой робкими шажочками начинает возвращать себе себя. На моем лице появились новые черты — это не просто следы возраста, это отпечатки внутренней борьбы, которую я вела годами, часто даже не осознавая этого.

За плечами — брак. Восемнадцать лет и десять месяцев. Почти девятнадцать лет одной общей судьбы, сплавленной из чужих ожиданий, компромиссов и вечного поиска одобрения. И только сейчас ко мне приходит леденящее и одновременно освобождающее осознание: я смогла. Я сделала это. Я вышла из деструктивных психологических игр, в которые десятилетиями играла моя собственная семья и семья моего мужа. Треугольник Карпмана, где роли беспомощной

Жертвы, благородного Спасателя и яростного Преследователя менялись со скоростью калейдоскопа, наконец-то разбился. Я перешагнула его острые осколки и стала Наблюдателем.

Но даже сейчас, дыша этой новой, еще непривычной свободой, мне трудно. Трудно физически и ментально осознать, как долго меня планомерно обесценивали. Как незаметно, капля за каплей, во мне возвращали выученную беспомощность — то самое страшное состояние, когда ты искренне веришь, что от тебя в этой жизни ничего не зависит, а твои желания, амбиции, таланты и даже картины ничего не стоят. Тебя приучают быть удобной тенью, бессловесным фоном для чужих жизней, лишая права голоса и собственного мнения.

Чтобы понять, как я позволила запереть себя в этой невидимой клетке, мне нужно вернуться назад. В то время, когда этой клетки еще не существовало в помине, а двери в большой мир были распахнуты настежь.

Мне 18 лет. Я студентка университета, молодая, задорная, и вся жизнь кажется мне бесконечной прямой, наполненной возможностями. Внутри меня — абсолютная, звенящая уверенность в себе. Я четко знаю свою ценность и значимость, меня невозможно было смутить или заставить сомневаться в своих силах. У меня есть стержень, прочный и гибкий, который, кажется, ничем невозможно согнуть или сломать.

У нас была большая, шумная молодежная компания.

Мальчики, девочки, посиделки, песни под гитару, громкий смех, первые робкие влюбленности и уже сформировавшиеся, устойчивые парочки. Мы все были примерно одного возраста, молодые, амбициозные и задорные. Вся жизнь была впереди, и мы дышали этим предвкушением счастья.

В то время я уже два с половиной года встречалась с Мишей. Он был старше меня на четыре года — взрослый парень со своими сформированными замашками, серьезными планами и интересами, которые порой казались мне слишком тяжеловесными для моих восемнадцати. К тому же, его мама изначально и очень открыто была против наших отношений, демонстрируя свое холодное неодобрение при каждом удобном случае. Эта тень чужого неприятия уже тогда ложилась на мои плечи, но молодость брала свое, и я не придавала этому большого значения.

Все изменилось в один обычный день — на дне рождения моей лучшей подруги Светки. Мы учились вместе в универе, делились всеми секретами и строили грандиозные планы.

Среди гостей на празднике был Егор, наш бывший одноклассник. В разгар веселья он изрядно перебрал с алкоголем и выглядел потерянным. Глядя на его беспомощность, во мне проснулось то самое, чисто женское и, как я пойму гораздо позже, роковое для меня желание проявить небольшую заботу. Я помогла ему, привела в чувство. Из благодарности или внезапного романтического порыва Егор вызвался проводить меня до дома.

— Нет, Егор, меня не нужно провожать. Я в отношениях, у меня есть Миша, — твердо ответила я тогда. Мой внутренний стержень держал личные границы крепко и бескомпромиссно.

Но внутри меня что-то неуловимо щелкнуло. Егор зацепил меня. В отличие от сложного Миши с его «взрослым миром» и вечно недовольной мамой, Егор казался парнем моего поля ягоды. Мы были равны, я чувствовала эту ментальную связь и легкость, которой мне так не хватало.

Мы продолжили общаться в нашей общей компании. Только теперь знаки внимания от Егора стали исходить гораздо чаще. Расслабленность от выпитого алкоголя на вечеринках снимала с него барьеры, и он все чаще вызывался идти со мной рядом после посиделок. Мы просто разговаривали, часами шли по ночным улицам и смеялись обо всем на свете. Я не изменяла Мише, наши отношения еще тянулись по инерции, но невидимая эмоциональная нить между мной и Егором уже натягивалась.

А потом случилось то, что часто происходит, когда один этап жизни должен уступить место другому. Миша просто... перестал ко мне приходить. Без громких ссор, без выяснения отношений, без единого объяснения причин. Просто перестал и всё. Возможно, окончательно сказалось влияние его матери, возможно — его собственные взрослые интересы перевесили. Он просто исчез из моей реальности, оставив за собой звенящую тишину.

Оглядываясь назад из сегодняшнего дня, я понимаю: это был первый раз, когда сценарий моей жизни переписался сам, без моего активного участия. Но тогда, в восемнадцать лет, я этого не заметила. Я была слишком молода и импульсивна.

Я заполнила образовавшуюся пустоту тем, что было ближе и понятнее всего. Я стала проводить все свое время со сверстниками — со Светкой и с Егором, который из парня, к которому я когда-то проявила мимолетную заботу на дне рождения, теперь официально стал моим парнем. Мы шагнули в эти отношения, совершенно не подозревая, что это начало долгой истории, которая полностью изменит меня и заберет лучшие годы на борьбу за собственное «Я».



## Глава 2 Иллюзия легкости

Теплый летний вечер. Воздух пропитан ароматами цветущих деревьев, город медленно погружается в сумерки, а мы стоим на улице возле моего дома и не можем оторваться друг от друга. Мы целуемся, смотрим в глаза и в этом взгляде читается абсолютная, пьянящая влюбленность. В тот момент нам обоим казалось, что это не просто очередное свидание, а нечто гораздо большее. Вспышка, импульс, юношеский максимализм.

Егор достает телефон, набирает номер своего отца. Несколько коротких фраз — и вот уже его отец везет нас в ЗАГС. Все происходит как в тумане, на каком-то бешеном адреналине. Мы пишем заявление, подаем документы, и система выдает вердикт: регистрация брака ровно через месяц.

Когда мы объявили об этом родителям, мир вокруг просто закружился в бешеном ритме предсвадебной суеты. Знакомство семей, обсуждение списков гостей, бесконечные звонки. И вот я уже стою в зеркальном зале свадебного салона, ослепленная белизной кружев, и выбираю свое идеальное платье.

Нам едва исполнилось по двадцать лет. Всего лишь двадцать.

В моей душе царили абсолютная легкость и, как я понимаю теперь, колоссальный инфантилизм. Я смотрела на мир

через розовые очки студентки третьего курса университета. Помню, как в моей голове тогда пронеслась мысль, казавшаяся мне верхом практичности: *«Ну, в конце концов, если у нас ничего не получится — подумаешь, разведемся! Делов-то! Вся жизнь впереди, я молодая, красивая, вся такая перспективная»*. Мне казалось, что брак — это просто увлекательное приключение, из которого в любой момент можно выйти, нажав кнопку «выход». С Егором мы на тот момент были вместе чуть больше года, и этот год казался мне достаточным фундаментом для создания семьи.

Мы начали жить как сотни других молодых пар. Веселились, гуляли, каждые выходные собирались той самой шумной компанией сверстников. Но именно тогда, под прикрытием этой бытовой суеты, начались так называемые «притирки». Сейчас, из сегодняшней точки Наблюдателя, я отчетливо вижу: это были не просто притирки. Это было начало долгого, планомерного процесса, который привел меня на эмоциональное дно.

Мои личные границы не рухнули в один день. Так не бывает. Их отодвигали бережно, аккуратно, день за днем, стирая невидимые рубежи моей личности. Когда ты любишь и доверяешь, ты не замечаешь, как у тебя забирают твою автономию. Человек, который еще вчера был просто любящим парнем, начинает незаметно воспринимать тебя как свою законную собственность. Очередную вещь, которая принадлежит ему по праву штампа в паспорте.

Первый тревожный звоночек прозвучал обыденно. В то время социальные сети только набирали популярность. У меня был свой личный аккаунт, моя маленькая отдушина, где я общалась с однокурсниками и друзьями.

— Слушай, давай я буду заходить под твоим паролем? — как-то невзначай предложил Егор. — Не хочу сам регистрироваться, лень во всем этом разбираться. Да и зачем мне личная страничка, у нас же всё общее.

И я, ведомая той самой юношеской легкостью и доверием, беспечно ответила: *«Ну ладно, заходи, мне не жалко»*.

Это была моя первая фатальная ошибка. Я сама, своими руками, отдала ключи от своего личного пространства. Очень скоро «просто заходить, чтобы полистать ленту» превратилось в тотальный контроль. Егор начал устраивать настоящие допросы. Он тщательно, дотошно рылся в моих старых переписках, выискивал комментарии, изучал список друзей.

— А это кто такой? Откуда ты его знаешь? Почему ты написала ему именно так? Что ты вообще имела в виду под этим словом? — сыпались на меня обвинения.

Я оказывалась в ловушке, где мне приходилось оправдываться за вещи, совершенные задолго до встречи с ним, или за абсолютно невинные дружеские фразы. Мой внутренний стержень, моя былая 18-летняя уверенность начали давать глубокие трещины. Я постепенно привыкала к роли подсудимой, которая должна доказывать свою «чистоту» и верность.

Но этот контроль в соцсетях был лишь прелюдией. Настоящий удар ждал меня впереди. Случился один самый болезненный, самый страшный момент, который окончательно сломал меня на долгие, долгие

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.