

Дмитрий Малышев

Триангуляция: что это такое и как пользоваться



18+

Дмитрий Малышев

**Триангуляция: что это
такое и как пользоваться**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Триангуляция: что это такое и как пользоваться / Д. Малышев — «Автор», 2026

В спор вводится третья сторона — реальная или воображаемая, присутствующая или отсутствующая. Этот психологический механизм называется триангуляцией. Это явление, при котором для разрешения конфликта или усиления своей позиции между двумя людьми привлекается третья сторона. Триангуляция — один из самых распространенных и одновременно самых недооцененных феноменов в человеческих отношениях. Мы сталкиваемся с ней постоянно: в семейных ссорах, когда один из супругов жалуется на другого свекрови или теще; в рабочих конфликтах, когда сотрудник ищет поддержки у коллег, чтобы противостоять начальнику; в дружеских отношениях, когда один друг рассказывает другому о проблемах с третьим; в политических дискуссиях, когда апеллируют к мнению большинства или авторитетных экспертов. Настолько привычная, что часто остается незамеченной, триангуляция может быть как инструментом манипуляции и разрушения отношений, так и, при осознанном использовании, способом выйти из тупика...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О психологии популярно...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Триангуляция: что это такое и как пользоваться

О психологии популярно...

Триангуляция

Что это такое и как пользоваться

Триангуляция: Что это такое и как пользоваться

Это ещё одна манипулятивная техника, о которой я вам сейчас расскажу.

Применять её можно, если вы хотите доказать свою правоту собеседнику во время спора. И сделать это очень просто путём привлечения в спор постороннего человека.

Таким образом, вы спровоцируете неуверенность оппонента в собственном мнении.

Если такой трюк хотят провернуть с вами, то устройте собственную триангуляцию — найдите поддержку третьей стороны, неподвластной манипулятору!

Представьте себе ситуацию: двое спорят, и один из них говорит: а вот Петр (или другой человек, не участвующий в споре) считает так же, как я. Или: все нормальные люди знают, что это так. Или: спроси кого угодно, тебе любой скажет. Что происходит в этот момент? В спор вводится третья сторона — реальная или воображаемая, присутствующая или отсутствующая. Этот психологический механизм называется триангуляцией. Это явление, при котором для разрешения конфликта или усиления своей позиции между двумя людьми привлекается третья сторона.

Триангуляция — один из самых распространенных и одновременно самых недооцененных феноменов в человеческих отношениях. Мы сталкиваемся с ней постоянно: в семейных ссорах, когда один из супругов жалуется на другого свекрови или теще; в рабочих конфликтах, когда сотрудник ищет поддержки у коллег, чтобы противостоять начальнику; в дружеских отношениях, когда один друг рассказывает другому о проблемах с третьим; в политических дискуссиях, когда апеллируют к мнению большинства или авторитетных экспертов. Настолько привычная, что часто остается незамеченной, триангуляция может быть как инструментом манипуляции и разрушения отношений, так и, при осознанном использовании, способом выйти из тупика и найти конструктивное решение.

В психологии термин триангуляция имеет долгую историю. Он пришел из семейной терапии, где описывал патологическую структуру отношений, в которой двое вовлекают третьего для стабилизации собственной неустойчивой связи. Но сегодня понимание триангуля-

ции гораздо шире. Это универсальный механизм, который может работать как во вред, так и во благо. Все зависит от того, как, зачем и с кем мы его используем.

Основной тезис этой книги заключается в том, что триангуляция — это инструмент. Как любой инструмент, он может быть использован деструктивно (для манипуляции, давления, уклонения от ответственности) и конструктивно (для поиска объективной информации, разрешения затяжного конфликта, выхода из тупика). Наша задача — научиться распознавать триангуляцию, понимать ее механизмы, использовать ее осознанно, когда это уместно, и защищаться от манипулятивных форм, когда нас пытаются втянуть в чужую игру.

Структура книги построена так, чтобы провести читателя от понимания механизма триангуляции через анализ ее различных форм к практическим стратегиям использования и защиты. В первой части мы разберемся, что такое триангуляция, откуда взялся этот термин и какие виды триангуляции существуют. Во второй части мы увидим, как триангуляция работает в действии, включая знаменитый треугольник Карпмана с его ролями жертвы, преследователя и спасателя. В третьей части мы рассмотрим, как использовать триангуляцию осознанно и конструктивно — для разрешения конфликтов, подтверждения фактов, выхода из тупика. В четвертой части мы научимся распознавать манипулятивную триангуляцию и защищаться от нее. В пятой части мы проследим, как триангуляция проявляется в разных сферах жизни: в семье, в романтических отношениях, на работе, в дружбе. И наконец, в шестой части мы поговорим о развитии альтернатив — о прямой коммуникации как наиболее зрелом и эффективном способе строить отношения.

Что такое триангуляция

Происхождение термина: от геометрии к психологии

Слово триангуляция пришло в психологию из геодезии и навигации. В геометрии триангуляция — это метод определения положения точки с помощью построения треугольников. Зная базовую линию и измеряя углы до удаленной точки, можно вычислить ее координаты. Треугольник — это устойчивая фигура, которую трудно деформировать; она передает нагрузку и сохраняет форму. В психологии треугольник также оказался удивительно устойчивой структурой, но эта устойчивость часто оказывается не конструктивной, а патологической — она сохраняет конфликт, не давая ему разрешиться.

Впервые понятие триангуляции в психологическом контексте использовали исследователи семейной терапии в середине двадцатого века. Работая с семьями, они заметили, что когда отношения между двумя членами семьи (чаще всего супругами) становятся напряженными, они часто вовлекают третьего — ребенка, родственника, друга — чтобы снизить напряжение. Третий оказывается втянутым в конфликт, и напряжение распределяется между тремя, что делает систему более устойчивой, но не решает исходную проблему. Ребенок, например, может стать козлом отпущения, на которого родители проецируют свои проблемы, или посредником, через которого они общаются, избегая прямого контакта.

Эволюция понимания триангуляции шла от описания патологических семейных систем к более широкому применению. Сегодня мы понимаем, что триангуляция — это универсальный механизм, который встречается не только в семьях, но и в любых человеческих группах. Она может быть осознанной и неосознанной, деструктивной и конструктивной. Треугольник остается устойчивой структурой, но то, как мы его используем, определяет, будет ли он помогать нам или разрушать наши отношения.

Почему треугольник — устойчивая, но часто деструктивная структура? В геометрии треугольник устойчив потому, что его стороны поддерживают друг друга. В психологии треугольник устойчив потому, что напряжение распределяется между тремя, и ни один из участников не несет полной ответственности за конфликт. Каждый может перекладывать вину на другого, искать союзника, избегать прямого столкновения. Эта устойчивость — ловушка: она позволяет избегать решения проблем, сохраняя их на неопределенно долгое время.

Триангуляция как психологический механизм

Чтобы понять триангуляцию, нужно разобраться в том, что именно происходит, когда двое вводят третьего в свои отношения. Базовая структура проста: есть два человека, между которыми существует напряжение, конфликт, недопонимание или просто нерешенный вопрос. Вместо того чтобы разбираться напрямую, один из них (или оба) привлекают третьего. Третий может быть реальным человеком, который присутствует физически, может быть отсутствующим, но чье мнение цитируется, может быть воображаемым (все так считают), может быть авторитетом, экспертом, группой.

Как это меняет динамику? Прямой конфликт — это всегда риск. Нужно говорить о своих чувствах, слушать другого, искать компромисс, признавать свою часть ответственности. Это требует смелости, уязвимости, навыков коммуникации. Триангуляция позволяет этого избежать. Вместо того чтобы говорить я считаю, человек говорит другие считают. Вместо того чтобы отстаивать свою позицию, он ссылается на авторитет. Вместо того чтобы разбираться напрямую, он ищет союзника. Фокус смещается с содержания конфликта на отношения между участниками.

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.