

三角关系的前因后果：故事从家开始

文/李维榕博士 意澄 “家之源” 临床总监

在家庭关系的领域中，我们常常提到三角关系。究竟什么是三角关系？它的样貌如何？

三角关系，指的是当二人关系产生矛盾时，很自然的就会引进第三人，形成一个三角鼎立的形势，稳定了二人矛盾所带来的危机。因此，当父母关系产生不和时，最容易加入为他们带来平衡的就是孩子。

在铁三角内的孩子，最典型的象征就是不能分化（Lack of individuation）。即是不能清楚地分辨感觉与理性，不能分化的子女，往往会以父母的感受为感受，父母的经验为经验。

这是人际关系的一个重要理论，很多东方学者认为这是西方文化的产物，因为西方文化重视孩子的独立，早早就把孩子踢出家门；而东方文化注重家庭，以家庭团结和互相支持为准则。其实三角理论在西方并非容易被人接受，它的创立人 Murray Bowen，一直被人批评为过度注重理性，不懂亲情的重要，在他离世的前一天，仍然要为分化理论作辩护。

代替父亲位置

其实，三角理论所支持的是情感上的独立，并非物体上的独立。夹在三角关系的孩子，总是担心父母的关系产生问题，这是从幼时就养成的一种心态。父母关系的不和睦，孩子看在眼里，潜移默化，化为心中的不安全感，老是要赖在家中，甚至产生各种病徵，製造留在父母身旁的理由。

我以前也不是 Bowen 的“粉丝”，但是自从回到亚洲工作，发觉 90% 以上的孩子问题都与三角关系有关，不由得我不信。这些孩子患的毛病包括饮食障碍、思觉失调、抑郁症、拒学，以及各种奇形怪状的精神及行为问题。

初步探讨时，他们大多投诉问题来自学校或朋辈的压力，但是很快就发现，这些孩子的情绪，不是与母亲就是与父亲紧紧地连结在一起。刚刚就见到一个 15 岁的少年，已经有大半年不肯上学，他说不能认同学校制度，但是他最不认同的其实是父亲。他与父亲谈话的语气及态度，反映的完全是母亲对父亲的不满。母亲投诉父亲大男人，但是儿子比父亲更具权威性，这个被视为家中恶人的父亲，其实在家中毫无地位。当儿子代替了父亲的位置，他自己在学校及友辈就更是无法自处。

三角关系有各式各样的面貌，上面的例子只是其中之一。一般来说，都是孩子卡在大人的矛盾中，不知不觉扮演了一个不属于自己的角色。很多时候他们都会特别与父或母联盟，代他们其中一人出手追击另一人。一个患了厌食症的女孩说：“我认为一个男人应该担起保护妻子的责任，在人前维护她而不是奚落她；我爸爸不能扮演一个丈夫的角色，我就一定站在妈妈的一方，哪怕她是毫无道理！”

另一个拒学的男孩对我说：“我必须留在家中看着爸爸，因为妈妈无法叫爸爸停止喝酒，只有我在，他才不喝，我不能去上课！”

回家看守着家人，是很多拒学孩子的心底理由，一个因抑郁而辍学回家的女大学生说：“我不明白，父母为什么不能好好相处。我就是家庭的“理由”，妈妈不想招待爸爸那边的亲属，就会说：“女儿要去上课，然后带着我在街上溜达。”爸爸每晚都宁愿出去与朋友应酬，也不愿回家，妈妈就会对他说：“女儿生病了，女儿要你回来，这样爸爸就回来了！”

孩子支撑父母

很多只爱孩子而不爱对方的父母，不知不觉就把孩子扣押，成为维持他们关系的基石。

我画了一个正三角形，向一个孩子解释三角关系的理论。她纠正我说：“不是这样的！”然后画了一个倒三角形，解释说：“你画的是他们两人支撑着我，其实是我在下面支撑着他们，因此更累！”

也许 10 岁的浩浩给我们一个最正确的理由：问他为什么不去上课，他说：“因为我的家人比上课更重要！”他又示范妈妈与祖母势不两立，两人怎样紧拉着他，他对父亲说：“过来，过来，让她们拉着你，这样我就自由了！”

道理很简单，父母因为避免矛盾而不愿面对的问题，孩子往往就取而代之，为一方甚至双方出手。

这形势不单止于孩子，其实成人也同样可以继续卡在父母的三角关

系上，即使成家立室，自己的心态仍然系在父母身上，无法建立自己的家庭。

这都是临床的例子，要协助这些孩子或成人，就需要了解他们在关系上的纠缠。

当然也有文化的角度，但关键不在于孩子是否需要分化，而是如何分化？我们在作家庭评估时，很快就可以看到家庭的铁三角，而卡在三角关系的孩子，也往往对家庭问题观察入微。问题是，他们对父母的矛盾了如指掌，谈起父母时感觉比父母更“年长”，但是长年扮演着维持父母的角色，自己也依赖了父母，反而没有自顾的能力，处理自己的事情比自己年龄要处理的少很多。这种情况，我觉得在东方文化更为严重。

分化的道理，并非叫人不理家庭，其实有了独立的思考和情感，才有空间与家人建立健康及适合年龄的关系。