

親子同路



拼出幸福家



家庭中的三角關係

坐在對面的惠文(假名)剛結婚六個月，與丈夫在蜗居中建立自己的新家庭。然而，惠文每周有四個晚上回娘家吃晚飯，丈夫對此有微言。惠文覺得丈夫不再遷就她，因而前來尋求婚姻輔導。惠文說自己是獨生女，母親很希望她能多些回家吃飯，她也覺得自己回家吃飯時，父母之間會少一點爭執。父親有大男人作風，常會指責及批評母親，但如有她在一起，父母之間的爭吵會較少。在這個家庭中，惠文成為父母之間的「第三者」。這種第三者並非婚外情的小三，而是緩解父母衝突的「拯救者」。

在家庭治療的理論中，當兩名家庭成員之間發生衝突或關係出現焦慮時，其中一方便會靠向第三名家庭成員，以緩解二人之間的焦慮感。若果這個三角關係只是短暫維持，有助紓緩二人緊張的關係；但若果這三角關係長期維持，二人之間的衝突未能解決，便會對被牽涉的第三者造成長遠的困擾。

家庭中的三角關係，最容易出現在父母與子女之間的相處。當父母關係不

和時，其中一方便會有意無意地拉攏子女在自己一邊。因為處於緊張關係時，心中很想找一個出口，找人傾訴；又或是想找人站在自己一邊，以得到支持。這樣，不知不覺中，便形成一個聯盟來孤立另一方，父母關係便愈走愈遠，張力得不到緩解。同時，子女亦承受了不必要的壓力，阻礙子女的成長及發展。

惠文與父母親的關係，正是這種狀況。惠文自小見到父親常批評和指責母親，她覺得母親很可憐。母親愛向惠文訴苦，所以惠文每次都會很乖巧地陪在母親旁邊，並做一些事要令母親開心。惠文常敏感於母親的情緒，情感常被母親牽動，亦容易產生焦慮及緊張。要打破這種三角關係，無論是父親抑或母親，當留意到彼此的關係開始出現緊張，便要正視自己心裏不舒服及焦慮的情緒。這時，需要製造合適的氣氛，盡快與對方平靜地傾談，冷靜及理性地處理二人的爭拗，紓緩彼此之間的衝突，盡量避免拉攏子女入局，尤其是心智未成熟的子女，以免對他們的身心造成長遠的影響。

網址：www.npac.org.hk

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為蘇美儀姑娘。