

角化的情况。

有一天我正在沙发上跟爱人和女儿玩，我爱人开玩笑地踢了我一下。女儿在旁边，本来跟我玩得好好的，见妈妈踢我，以为我们吵架了，就上前来在我的脸上狠狠地抓了一把。

我真是抓在脸上疼在心里。

我爱人看到了，就赶紧说：“你为什么抓爸爸啊？妈妈是开玩笑的。”

女儿一副很不好意思的神情。我们以为这件事过去了，谁知道晚上女儿睡觉的时候还问妈妈：“妈妈，你是跟爸爸开玩笑的啊？”

我爱人说：“是啊。你怎么抓爸爸啊？”

女儿说：“我是真的生气。”

女儿今年三岁，不是很懂关系，可是她知道要对妈妈忠心。如果我跟爱人真的起冲突了，这种忠心会让她否定自己对我的感情。因为她要忠于妈妈，所以要拒绝爸爸，要对爸爸生气。

这时候，她就没法自由地表达和发展她自己的感情了。

第三个问题，内疚和自责。

被三角化的人常常觉得，都是自己的错，是因为自己没做好，所以才导致了另两人的矛盾。有时候，这会变成自卑的来源。

这一点，我们在接下来专门有一节课来讲。

现在，也许你已经明白了，三角化最大的问题，就是固化了我们的某个角色，让我们没有办法自由地表达我们自己的情感、想法和立场。

我们没法逃离这种关系，只好通过疏离或者扭曲自己的情感，来达到一种新的平衡。如果我们长期处于这样的关系中，我们就会生病。

这就是为什么鲍文说，大部分精神疾病的本质，就是三角化的问题。

我们都知道，父母吵架经常会影响孩子的心理健康，怎么影响的呢？不是吵架本身，而是这种三角化的关系造成的。

今天我们讲了关系中的三角化。也许你要问，那怎么处理呢？

我们要回到源头想，关系为什么会被三角化？是因为我们回避彼此的矛盾，所以通过引入第三人来解决。

如果你是正在把别人三角化，那你就要注意，不要把别人当做缓解矛盾的工具，有些冲突和矛盾需要你去面对，你必须去面对。

而如果你是被三角化的一方，你也需要重新回到两人关系。你可以跟关系中的每一方讲：我很想跟你们保持好的关系，可是我不想卷入你们之间的战争。让我们回到单纯的，我和你之间的关系。

记住，无论他们是怎么解决矛盾的，无论你多么关心战争的双方，这都不是你的战争。

总结一下。

这一讲我们说了另一种不健康的关系模式——关系的三角化。我们讲了什么是关系的三角化、三角化的各种形式，以及它对自我发展造成的影响。

到现在为止，我已经用了两节课的时间讲了感觉是怎么混淆的。下一讲，我们就来说关系中的另一种混淆——责任的混淆。

最后，我想给你留一道思考题：你不妨想一想，自己是否也曾经被三角化，或者正在被三角化？你又会如何跳出这个角色呢？把你的经验告诉我们。

我们下一讲见。

改变
第 27 天

父母吵架怎样影响孩子心理健康？不是吵架本身，而是三角化的关系造成的。



陈海贤·自我发展心理学
来自「得到」APP

点击图片可分享

陈海贤·自我发展心理学
实现人生突破的系统方法
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa
字号

写留言

分享