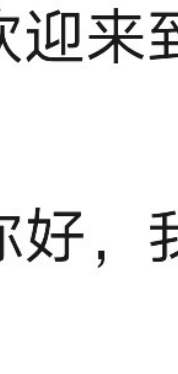


# 27 | 关系的三角化：当心成为痛苦的“夹心人”



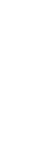
陈海贤

今天 00:00

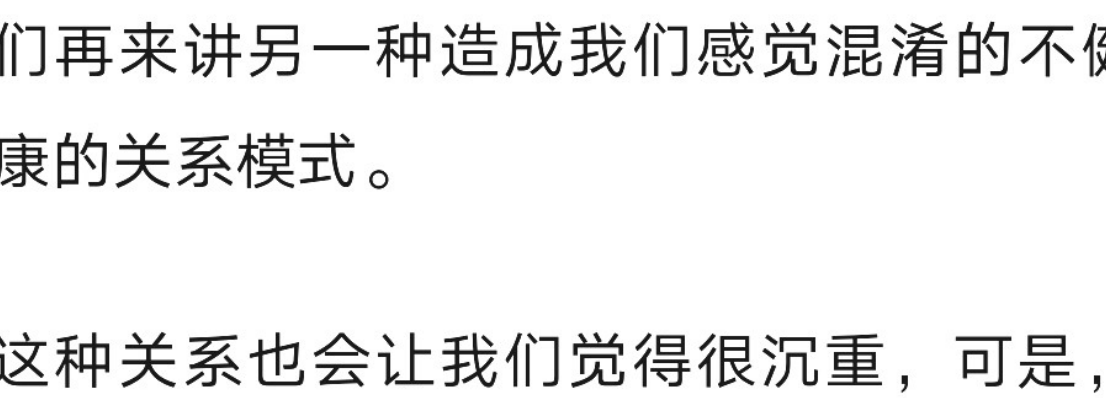


27 | 关系的三角化：当心成...

11:22 5.33MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

上节课我们讲到了不安全依恋如何造成感觉的混淆，影响自我的发展。这一讲，我们再来讲另一种造成我们感觉混淆的不健康的关系模式。

这种关系也会让我们觉得很沉重，可是，又很难看清它的根源在哪里，常常会陷在其中却又很难改变。

这种关系模式就是关系的三角化。

## 普遍存在的“三角化”

不知道你有没有注意到，我们自己或者我们身边，比较稳定的关系，常常都是三个人的。

我们学生时代的死党密友经常是三个人，连《哈利·波特》里都是三个人组成的好朋友。伍迪·艾伦的电影《午夜巴塞罗那》里讲一对艺术家夫妻，两人经常吵架，在女主角加入组成了一个三人关系以后，两个人就不再吵架了。

这并不是偶然，而是一种常见的人际现象。

为什么呢？因为两个人发生矛盾和分歧的时候，很容易起冲突。这时候如果有第三人，两人之间的情感张力就会减弱一些，三个人的关系就会重新得到平衡。这就是我们今天要讲的三角关系。

作为一个家庭治疗师，我经常在咨询室里看到，夫妻之间在讲他们的问题，讲着讲着，要讲到他们的矛盾了，他们就会各自避开，去跟孩子说话。

“儿子你说说该怎么办？”、“儿子你说说是不是这样？”

他们这么做，既避免了彼此之间直接的冲突，同时还通过跟孩子说话，来向对方传递一些信息。

所谓的三角关系，就是当两个人之间的关系出现问题时，其中一个人或者两个人同时引入第三者，来减轻他们之间的情感张力，淡化他们的矛盾，从而让关系变得更稳定。

三角关系本身不是问题，它是一种正常的人际现象。

但是请注意，如果三角关系中的某个人，一直成了两个人解决矛盾的工具，那我们就说，这个人被三角化了。

被三角化的人，会产生很多的矛盾和困惑，别人的矛盾和情绪，就会变成他的问题。而他也会被卡在这段关系中，很难出来。

家庭治疗大师，发明三角化概念的鲍文（Murray Bowen）甚至说：

所有的精神疾病，究其本质，就是三角化的问题。

其实，三角化是很普遍的。以家庭关系为例，有些夫妻产生矛盾了，他们就会通过贬低孩子，来贬低对方。

比如，妻子跟丈夫说：“看看你家孩子，今天又惹什么祸了。”

丈夫会跟妻子说：“看看你教的儿子，成绩这么差！”

当夫妻这么说的时候，看起来他们是在指责儿子，其实是在指责对方对孩子的教育不上心，对家庭不够投入。

但是孩子不会知道，他会以为自己犯了错，才会让父母这么生气。

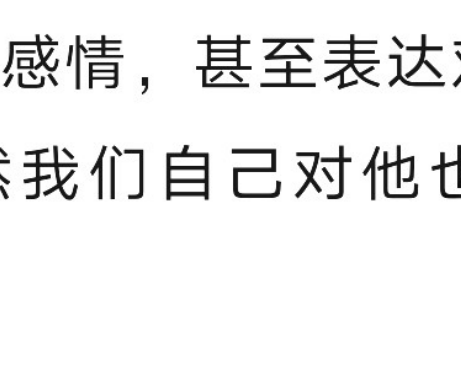
在关系的互补中，我们讲过一个例子：在咨询室里，爸爸指责妈妈，儿子就去保护妈妈。

这时候，孩子就会吸收妈妈的忧伤和对爸爸的愤怒。哪怕爸爸想靠近这个孩子都没有办法。这就是关系的三角化。

还有一种情况，父母都很爱孩子，这时候父母的一方经常会以孩子的名义向对方提要求：女儿说了要怎么怎么样，这样对女儿才是好的。对方还没法反驳。

这时候，孩子就会被提到一个很高的位置，成了父母权力的来源。女儿也会非常小心，担心自己的话会变成父母冲突的来源。这也是一种三角化。

职场中也有这样的三角化。很多办公室政治，就是这种三角化的产物。



我有一个来访者，本来在公司好好做自己的事，跟部门领导关系也不错，可是公司空降来一个大领导。

这个大领导对他倒没什么意见，可是跟那个部门领导特别不对付。

有一次他去做报告，出现了一个纰漏，部门领导也在，大领导就冷笑着说：“你们XX部门就是这种水平吗？”

看起来大领导是在说他，其实是借着他在说那个部门领导。部门领导当时脸色铁青，就把他训了一顿。

这个来访者说：“自从大领导和部门领导发生矛盾以后，我每天上班就跟上坟一样。明明是他们俩有矛盾，我却觉得自己比他们还累。”真是神仙打架，小鬼遭殃。这也是一种三角化。

被三角化的人，很容易产生很大的情感压力。

有个被卷入三角化的孩子说：“我就像是父母的拳击手套，他们看起来是打对方，其实都打在了我身上。”

这是被卷入三角化的人经常会有感觉。

## “三角化”阻碍真实情感的表达

三角化会如何影响自我的发展呢？

我想主要有三点：

**第一个问题**，它很容易让我们产生防御性的隔离。

就是，虽然我跟你们没有矛盾，但你们利用我，把我卷入到了你们的矛盾当中，那我干脆都离你们远一点。

可这也不是真的远离，而是你为了回避矛盾，不得不压抑对矛盾双方的情感。这时候，你对自己的情感就开始疏远了。



我有一个来访者曾跟我讲，很小的时候，她还有解决父母矛盾的冲动，她曾给爸爸写过一封信，请爸爸多关心家庭，早点回家。

结果这封信让妈妈看到了，妈妈就经常拿着这封信说她爸爸：“你看看，你女儿都说要让你好好回家了。”

这封信原来是她写的，可是当妈妈拿着这封信说爸爸的时候，她特别无地自容。

后来，她在家就慢慢不太说话了，因为每次她还没来得及开口，妈妈就替她把话说了，而每次说的话，都是用来指责爸爸的：“你看你连女儿这点心思都看不到，女儿这点心思你也看不到。”

爸爸是很爱她的，妈妈这么说，爸爸通常就不说话了。

可是，她跟爸爸之间，就越来越没话说了。因为，妈妈把她说话的权力抢走了，把她的话当做了指责爸爸的工具。

**第二个问题**，扭曲我们的情感。

如果在三角化里，我们要站一边的话，那我们就要顺从我们站边的那个人，压抑对另一个人的感情，甚至表达对另一个人的愤怒，虽然我们自己对他也也许没那么愤怒。

这时候，自我的情感，就不再是我们自己的了，而被关系里的某一方给借用了，成了其他人的工具。

我们家没什么太大的矛盾，可是也存在三角化的情况。