

《除了忍耐，我們或許還有其他選擇——淺談華人家庭的三角化關係與衝突因應》

王鼎豪/撰文

華人文化下關係互動的表徵：避免衝突、以和為貴

在成長歷程中，你曾否在面對同儕、心儀對象、父母家人或是師長表達跟你不同的觀點時，便選擇隱藏自己想法？又或者感受到對方明明與你抱持不同的觀點，卻選擇不說或是轉移話題呢？你可否曾想過這可能與我們華人「以和為貴」、「忍耐」的文化價值有關？

身處在華人文化脈絡中，人與人的互動時常存在著一份客氣、內斂，且往往並不鼓勵彼此坦率地表達真實的感受與想法、強調關係和諧的價值，以及面對關係衝突中的忍耐(利翠珊，2006)。雖然這樣的以和為貴看似為人圓融、讓關係互動顯得和氣，但實則讓我們無法真實表達自己，反而累積更多不滿與誤會。既然如此，邀請您一起思考，我們是為何而忍呢？

從「父—母—子女」的三角化關係，談「忍」的韌性與代價

經驗取向的家庭治療先驅薩提爾(Virginia Satir)認為，每一位獨特的個體，最早經歷的關係即係：與父母生活的三人關係。就家庭治療的眼光而言，「父—母—子女」的互動關係，即係一個生命最初的三角化的關係。這不僅是一個最初的人際關係，也讓我們從此一關係中學習到特定的人際互動與溝通模式(趙文滔、許皓宜，2012)。

家庭治療的另一位代表人物包文(Murray Bowen)，在臨床實務中，觀察到許多思覺失調(Schizophrenia)患者的家庭在兩人有所衝突時，其中一方或雙方往往會尋求第三者的認可與支持，使得原本存在兩人之間的衝突與緊張得以舒緩。因此對於包文而言，三角關係(relational triangles)，反而是處理家庭關係衝突與焦慮的一種策略(趙文滔、許皓宜，2012；Bowen, 1988)。

這種用來處理家庭關係衝突與焦慮的策略形成不同的「父—母—子女」的三角關係，雖然父母間的不愉快得以化解，但加入關係中的子女卻因此付出不小的代價(黃宗堅、周玉慧，2009；趙文滔、許皓宜，2012；Kerr & Bowen, 1988)，以下簡介常見的三角化互動型態：



1. 跨世代聯盟(cross generation coalition)：子女成為父母的「情緒配偶」

當父母不斷經歷關係中的衝突與焦慮感時，部分的父母親可能刻意或無意識地將子女拉進婚姻關係中，尋求子女的支持或訴苦，來對抗另一位父母。因此，部分子女便可能逐漸與其中一位家長形成穩固的情緒支持聯盟，一同指責另一名家長。此一子女在成長歷程中，往往會優先照顧情緒支持聯盟內的家長，從而選擇「忍耐與壓抑」自己的情感與依附需求。但其所付出的代價即係：在人際關係中往往將自己的價值建立在他人的肯定上，或是忽略自己的情感需求。

2. 親職化(parentification)：子女變家長

有時候，面對父母長期的衝突而無暇顧及子女的感受時，有些子女會盡力成為一個不需要父母操心的小孩。換句話說，子女某種程度而言，會成為照顧自己的家長，期望藉由照顧好自己的情緒，不希望成為父母的負擔。甚至，有時會自發地照顧手足或父母的情緒，成為自己父母的家長，因此又稱之為「親職化」子女。這類型的子女雖然有著良好的自我照顧的能力，但其為了家庭關係的和諧，可能被迫提早承擔超過自己能力可以負荷的家庭壓力。

3. 代罪羔羊(identified patient)：以問題行為回應父母的衝突

在面對父母的長期衝突，部分的子女可能長時間的忍耐父母爭執下的負面情緒，從而產生問題行為，如逃學、與父母唱反調、刻意違背父母的期待等行為，來表達自己的不滿。然而，可能促發父母聯合起來指責孩子，從而將注意力聚焦於子女的問題行為上，便可化解夫妻之間的緊張與焦慮。



在三角化關係中重拾自主權? 「一停，二看，三中立」

若你身處在上述所談及的家庭三角關係中，與您分享一些因應家庭衝突的心得與步驟：

1. 停下衝突：給予自己一個安全、抒發情緒的空間

面對家庭三角關係衝突時，我們可以讓自己先暫時從當下抽身，試著在安全與不被打擾的環境喘口氣。此時，您可能會感到憤怒、難過或失望。但不必急著壓抑情緒，試著讓自己的情緒經驗被抒發、表達出來，往往會讓內心比較舒適一些。

2. 看看自己在三角關係中的位置：覺察三角化的類型與情緒

在自己的心情逐漸平緩後，我們也可以問問自己，三角化關係引發了何種特定的情緒? (例如：面對父母的衝突時被迫選邊站，讓我感到痛苦、憤怒與失望等)。我又是屬於哪一種三角化類型?以及我是怎麼讓自己捲入父母的關係衝突的?

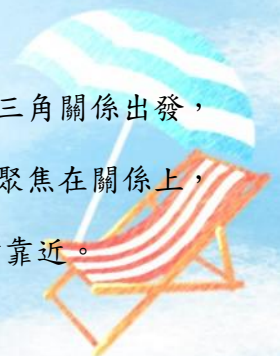
3. 以情緒中立「去三角化」：傾聽彼此、表達中立

有了上述的覺察後，我們可進一步使用「情緒中立」的技巧：面對父母關係衝突時，不必「急」著加入一方，並「有意識地」不讓自己陷入忍耐或加入一方的情緒聯盟，使自己與父母雙方保持冷靜且平和的互動、彼此後退一步。若行有餘力，亦可在彼此情緒穩定的狀況下，讓雙方看見關係衝突的感受、責任。如此一來，或許便可促發父母重新聚焦兩人的關係，將問題侷限於夫妻之間，從而鬆綁三角關係的束縛(邱淑惠，2019)。

面對家庭中的三角化關係與衝突，除了忍耐，仍有其他的選擇

透過上述討論，我們可以發現華人家庭子女在父母關係衝突中，可能會陷入三角關係的困境，雖暫時化解父母間的不快與焦慮，卻也讓我們忍耐壓抑了自身情感需求，錯失真實表達自己、讓彼此親近的機會，得不償失。

因此，本文期望提供一個探索原生家庭經驗的起始：從覺察自己與家人的三角關係出發，並透過有意識地採用情緒中立的技術，釐清彼此情緒背後的期待與需求，重新聚焦在關係上，不僅可讓自己解開三角化關係的網綁，也有望為家人帶來改變，讓關係更真實靠近。



參考資料：

1. 邱淑惠(2019)。修復關係，成為更好的自己：Bowen 家庭系統論與案例詮釋。商周出版。
2. 利翠珊(2006)。華人婚姻韌性的形成與變化：概念釐清與理論建構。本土心理學研究，25，101-137。
3. 趙文滔、許皓宜(2012)。關係的評估與修復—培養家庭治療師必備的核心能力。張老師文化出版。
4. 黃宗堅、周玉慧(2009)。大學生親子三角關係類型與親密關係適應之研究。中華心理學刊，51(2)，197-213。
5. Bowen, Murray. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Aronson.
6. Kerr, M., and Bowen, M., 1988. Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory, NY, Norton.

