

輔導小字典—人際三角論(Triangulation)

這理論主要始於家庭治療大師 Murray Bowen 的家庭三角論 (Family Triangulation)，意指當家庭中的兩個人之關係出現緊張狀況(tension)時，其中有一方把注意力或問題指向第三者，或與第三者聯成陣線，旨在引入第三者以緩和或遮掩原本兩人之間的壓力和張力。例如父母的婚姻關係出現問題，卻指向兒女的問題，或促使兒女成為父或母某方的忠心戰士等，使關係的張力問題轉移至兒女或兒女與父母之間。家庭裏的三角論還提及彼此緊扣的三角關係(Interlocking Triangle)，因為任何三位或以上的家庭成員都可以組合成不同的三角關係，彼此牽引，互為影響。這種三角論還可應用在其他的人際關係裏，例如辦公室或教會群體的相處上。總的而言，不論第三者是誰，三角關係的出現不但不能有助於原本關係的改進，反而使原本活在關係張力裏的二人未能真正面對彼此的問題，結果三角關係就成為了二人在關係和個人成長裏的核心障礙。