

【性別平等】難解的愛情三角題

趨勢巨流河

愛情裡的三角習題向來難解，心理學家Bowen認為最原始的三角關係是由家庭中的父母和小孩所組成，當兩人關係平靜時，系統是穩定的，如若兩人關係呈現焦慮緊張而無法處理時，就可能引進第三者介入而形成三角關係。也就是說三角關係其實隨處可見，重點是我們如何面對處理。

回到感情中的三角議題，不難發現，無論是劈腿者、元配或小三，三人其實都是受苦的，元配可能感受到被背叛的憤怒與悲傷，劈腿者對外遇有著內疚不安，而小三卻必須抱著戀情無法公諸於世的羞愧感，充滿痛苦。但無論你身處關係中的何種位置，最終都需要回到自身反思如何處理。

給元配

或許現在的你處於憤怒、懷疑和傷心中，想要掌握劈腿者的行蹤卻又不斷地懷疑對方，甚至出現沮喪想逃避的感受，其實這些都是很正常的現象，當這些情緒出現時，最重要的是要先接納自我，允許去自己經驗這樣的感覺，若需要他人陪伴，也不妨向周遭親友尋求支持。

此外，不妨也好好回頭檢視一下造成外遇的原因可能為何？是對方個人的因素(人格、不安全感)、兩人相處狀況不佳、或是原生家庭所帶來的影響？而你自己在關係中想要的是什麼？藉此為自己尋找出路。

給劈腿者

你可能對小三和元配都感到歉疚和懊惱，同時也對元配的指責想逃，但不妨也允許自己先沉澱一下，思考：一、與元配的關係發生變化的原因？二、若想要挽回與元配的感情，你想挽回的原因為何？三、你和小三相處多久了，這段關係是你想繼續的嗎？有沒有把對方理想化的可能性？

當我們可以想清楚自己對愛的感覺和想法，去檢視在對關係不滿的背後，什麼是不實的期待而需調整的，而什麼是另一半無法滿足你的部分，便可更加了解自己在關係中呈現的樣貌，以調整關係中的選擇。

給小三

許多第三者從劈腿者得到的訊息都是元配未給劈腿者足夠的情感滿足，也會認為如果兩人真的沒有問題，自己怎麼可能介入的了？撇除社會的道德觀，不妨也回過頭思考，自己為何會願意待在一股充滿痛苦的感情中呢？當對方很明白不能把你當作他的唯一時，是什麼原因讓自己願意留下？如果有機會，是否想要重新選擇，結束痛苦的關

係。

陷在三角戀情的僵局中，不僅讓自己受苦，同時也會影響著另外兩方，如果發現怎麼也解不開這道三角習題，不妨可以尋求專業的心理師協助，陪伴照顧自己度過這段難熬的日子，藉此機會深入探索和了解自己的狀態，為自己找到出路。

參考文獻

江文賢（譯）（2012）。Bowen家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式(POD)（原作者：Dr. Roberta Gilbert）。台北：台灣婚姻與家庭輔導學會。

趙慈慧、江文賢、吳若女（2014）。當我越自在，我們越親密：尋找幸福關係的28個魔法能力。台北：天下生活。

鄧惠文（2012）。直說無妨：非常關係2。台北：平安文化。