

解開婚姻關係裡的新三角習題—以伴侶一方全職照顧者為例

撰文：劉瓊珊老師



有一天，我在社區停車場遇到剛做完月子回到家裡的翠芳（化名）夫婦，翠芳懷裡抱著剛滿月的小寶寶，小寶寶酣睡的樣子著實可愛，翠芳打趣地說：「好捨不得離開月子中心。」我彷彿感覺到她有著新手家長的焦慮，他們匆匆地與我打過招呼之後，就上樓了。過了幾個月，我再次在社區中庭遇到翠芳抱著小寶寶出來曬太陽，看著她可能因睡眠不足而產生的倦容，關心她與俊雄（化名）一起照顧寶寶的狀況，翠芳說：「俊雄白天忙著工作，晚上回到家因為被孩子吵得睡不好，影響上班的精神狀況，因此，由自己跟孩子一起睡，讓俊雄單獨在另一個房間好好補眠睡覺。」然而，俊雄雖然想幫忙，但多年來以工作為首的他，卻顯得力不從心，不知道該如何表現對家庭與婚姻的重視。

這樣的故事對你來說，是否也有點熟悉呢？在賣場、休閒活動時，也常看見許多伴侶，一方推著嬰兒車，一方提著大包小包的東西，彼此能夠相互支援協助。這反應時代遷移，臺灣有越來越多小家庭獨立照顧孩子，新婚伴侶開始

較不需要與長輩同住，同時，也可能因為工作的關係，伴侶雙方皆是離開家鄉在外地定居生活，更無法有長輩的支援，一切多半都得靠自己。這對於新手家長所面臨的第一課，便是兩個人世界開始出現明顯的變動，寶寶猶如兩人關係裡的第三角，像是新房客一般，所有育兒的必需品開始散佈在整個小家庭裡，新手家長一整天得花大量的時間關注在新生兒身上，注意寶寶尿布是否有濕，須記得哺乳的時間，調整配合嬰兒作息的睡眠時間，一開始幾乎都是呈現斷斷續續的睡眠狀態，伴侶關係備受新的考驗。

這個時候伴侶兩人的話題，容易圍繞在寶寶今天表現的狀態，目光也多半在寶寶身上，很容易忽略了彼此的情緒，以 Bowen 家庭系統理論觀點來看，此時就可能出現「三角關係」（Triangulation），三角關係不僅出現在家庭或組織之中，它更是情緒系統裡的最小穩定單位，特別是當婚姻關係有潛在議題時，伴侶間很容易呈現出「聚焦於小孩」的形式開始三角關係（Roberta Gilbert, 2012 / 2013），使得伴侶迴避關係議題，容易疏遠了情感，漸漸容易形成其中一方家長與孩子的關係牢牢地拴在一起，而使得另一個人被排擠在圈外，形成婚姻關係裡的新三角習題。例如：俊雄原本就忙碌工作而忽略對伴侶關係的經營，在孩子出生後，翠芳每天 24 小時照顧寶寶，漸漸形成翠芳與寶寶的關係是相當緊密，寶寶也容易形成對翠芳的依賴，而表現出極需這個照顧者，這樣的情形下，俊雄也會自然的形成一種寶寶比較需要翠芳，更勝於自己的狀態，爾後，可能變得更不知道該如何一起分擔育兒的狀況。

究竟，新手家長該如何在面對開始育兒的狀態下，還能夠讓彼此伴侶情感增溫，維持一對一的關係發展呢？你可以參考下列三點：

（一）除了談寶寶的話題之外，更要談談彼此

在從事諮商工作幾年下來，我曾經聽過來談者提及當孩子出生的時候，他們雙方覺得彼此的階段性任務已完成，兩個人就甚少關注彼此的狀況，這樣的想法是非常不利於婚姻關係的經營與維持，伴侶兩人的次系統才是婚姻的核心，當兩個人帶著相愛與承諾共同決定養育下一代，彼此都該把雙方放在重要的位置上。因此，除了每天伴侶見面後聊聊小孩的事情，更需要關心彼此今天過的生活，那怕是雞毛蒜皮的小事，都值得作為分享，以作為延續情感與關係的方式。例如：翠芳可以關心俊雄今天工作上班的情形，俊雄也能夠關心翠芳的心

情，邊聊邊幫對方按摩，紓解身心上的疲勞。

（二）化被動為主動，盡量開口問你的另一半

婚姻關係本來就是一門難懂得學問，除了不斷學習，更需要懂得發問，然而，該問誰呢？當然是我們彼此的另一半（李維榕，2012），我們常在婚姻關係中會犯的一個小錯誤，就是很容易去揣測另一半的想法，這樣的揣測而不去驗證的狀態，不但容易對對方產生誤解，更容易衍生出莫名的焦慮想像，而無法真正了解我們的另一半。例如：翠芳可能覺得俊雄根本是把照顧孩子的事情丟給她，她覺得俊雄工作已經很累，不想要再花時間陪伴她們母子，而形成兩個人之間越來越多的心理隔閡，也讓翠芳自己不敢表達自己內心的想法與需求。而俊雄雖然想幫忙，但不敢開口問翠芳需要甚麼樣的協助，也會讓翠芳覺得俊雄不夠關心她。

（三）小家庭的生活儀式不可少

在家庭關係中需要一些生活儀式來維持家人間的感情，此種生活儀式多半可放在假日伴侶雙方皆有空閒時，一起好好下廚吃個飯或是天氣好可一起帶著孩子到戶外走走，要有兩個人彼此能夠去共同做一件事情，來營造放鬆的時刻，給予雙方一起面對面，持續的經營親密關係的溫度。例如：翠芳希望能夠在陽台種植一些花草，幫助美化陽台，活化家庭氣氛，更有助於自己身心調劑，俊雄能夠主動與翠芳一起到花市挑選盆栽與植物種子，兩個人共同在陽台打造小花園的概念，作為寶寶日後可玩耍，並接觸大自然的入門方式，共同創造出生活的情調。

要解開婚姻關係裡的新三角習題，其實並不困難喔！除了參考以上三點，掌握住重視彼此的關係，包含伴侶雙方的共同關係，以及伴侶一方各自與孩子的關係，才能夠避免形成兩方結盟的新三角習題，減少讓伴侶之間越來越疏離，才能夠維持家庭和諧的氣氛。

參考資料

李維榕（2012）。*我的家庭治療工作*（一版）。臺北市：張老師。

Gilbert, R. (2013)。 **Bowen** 家庭系統理論的八大概念 (江文賢等譯, 1 版)。
臺北市：秀威資訊科技。(原著出版於 2012)