

三角關係的難題

心理師你好：

我是目前攻讀博士班的學生，最近家庭有一些狀況讓我這半年來無法專注在研究上，心裡總是感覺痛苦萬分。事情大概是這樣的：大約結婚前我認識了一個學妹，誠實說，她出現的時機點讓我充滿矛盾，一來是當時我即將結婚，二來是我太太當時已有身孕，甚至太太當時威脅若我悔婚，她就要帶著懷孕中的胎兒一同自殺。兩年多來，我在婚姻中並無太多喜悅，也和太太的互動逐漸趨淡，甚至不曾再有親密關係；我常常在想，若我和學妹遇到的時機點

不同，我的人生會不會不一樣？

婚後的我，仍和她保持密切的互動，朋友家人之間並不知道有她的存在；就在上個月，她和我提出分手，因為她無法再維持這樣的關係了，同時她也說就算我離婚，也因為我有小孩的事實，她的家人勢必無法接受。

最近我常常在想著這三角關係中，我到底該怎麼做才是最好。我真的快要崩潰了，請問我可以怎麼做？

苦惱的博班生

苦惱的博班生：

看到你這麼痛苦，真的我也是覺得你很厲害，怎麼可以撐這麼久。

以下是我的看法，也許你參考看看。

討論一個問題，不是做與不做，而是如何做。想的是怎麼樣你會覺得舒服一點、生命少一些遺憾，這是歷程。而不是以要不要離婚、要不要分手為前提來思考，因為那是結局，討論結局沒意思。

看起來你像是卡在婚姻和學妹之間，其實你如果離婚了，也不見得就能跟學妹幸福，如果你分手了，也不見得就跟妻子能修復關係，所以你跟這兩個女性的關係沒有絕對的因果。因此也不見得說沒了 A 找 B 就好，或是兩個都沒了就等於是兩頭空，而是好好的去看你分別在這兩段關係中的感受和對現實生活的影響。

先說【婚姻】，婚姻從頭到尾都是名存實亡，你有很堅定的意志，兩年多來不跟妻子情感上和身體上的互動，對你們雙方都是痛苦。當初太太用情緒勒索的方式威脅一屍二命，所以你結婚了，但是她只能得到這個名分，得不到你的人和你的心的。這樣的家庭生活有什麼意思？生命要這樣下去繼續幾年？孩子逐漸長大難道會不知道嗎？在這樣的家庭中成長，她會快樂嗎？你們在維護的是一個虛有其表的家庭，值得嗎？也就是有正常的家庭結構，但是家庭功能很差。在你跟太太心理疏離的情況下，怎麼共同養育孩子？根據心理學的研究，孩子是很可能會有心理狀況和行為問題的，還不如單親家庭，但是家庭氣氛良好，主要照顧者能給愛與支持的家庭。以上都是心理學的研究。

也就是說，如果你選擇離婚，你要跟太太

協商好怎麼共同養育孩子，夫妻不要積怨，這樣孩子很痛苦，不知道該愛誰才對。作法可能是由你接送孩子放學，然後送孩子到太太那。或是周末才跟孩子見面等等。

如果你不要離婚，就要想你的目的是什麼？是讓自己的生命因家庭關係而圓滿，那就要想辦法放下跟太太先前的恩怨，逐漸修復關係。或目的只是陪著孩子長大所以留在婚姻裡，那就要跟太太講清楚，當孩子逐漸懂事的時候，也要跟她講清楚，她才不會困惑為何父母不相愛，因為婚姻只是為了父母方便一起愛你的工具而已。

無論如何，都要敞開心來跟太太好好商量。如果是要離婚的話，我會這樣說。告訴她，過去你沒有勇氣選擇，所以順從了她，讓兩人都陷入痛苦，你感到抱歉。但你現在的心意越來越明白，你無法在這樣的情況下愛她，但是你還是愛著孩子，你也願意做到盡父親的責任。你覺得她是好媽媽，非常照顧家庭，抱歉，你無法實現你們對家庭的期待，因為兩人之間有太多傷痛，你也不想再責難什麼，而是想要好好的收拾這段關係，讓兩人都自由。大家都還年輕，還可以為自己的生命做些什麼，不要彼此耽誤。

說到學妹，看來你對她有很多愛，你甚至覺得分手可能就是她錯失一生的愛，是你一生的遺憾。不知道你跟她在一起終究會不會幸福，但是她現在的確是讓你感到安心和愛的人，所以你渴望可以跟她真心相聚，沒有誰能保證你們一定會幸福，但是你如果主動放棄，你會一直遺憾，一直把她掛在心上，你會對自己抱歉。

她跟你提分手了，你想要挽回，可是你忍住了，你試圖讓自己不去想她，通常是很難成

功。不過你這麼會忍，我也不知道會不會成功，也許你成功做到不再去跟她連絡，而你自己的心卻是欺騙不了的，你會一直想她，也許想三個月、三年、十三年？這種分手跟你已經試過了，然後你們分手了的遺憾不一樣。

一樣要坦率地說出心裡的感覺。我不知道你怎麼想的，我的想法是，我會告訴她，我現在還是很愛你，如果我們現在分手，我會怪我自己因為婚姻的關係所以讓我們不能繼續下去，這樣我這輩子都會遺憾。我選擇放掉婚姻，但是我真的想要跟你在一起，如果你是因為外在的因素（有小孩、已經有過一段婚姻）而要分手，但其實你也是很愛我的，那我們就不要這樣折磨彼此。如果你是真的不喜歡我有小孩，覺得會妨礙我們未來的關係發展，我也很無奈，因為孩子也是我的愛。如果你覺得愛可以克服這些問題，我們就來試試看，如果你認為這真的是你介意的東西，那我也只能讓你離開。

以上只是給你一個示範，就是怎麼把自己的心裡話真的講出來，要帶著愛心說誠實話，傷害人的話不要講。不要因為考量一些因素而憋著一些東西不講，她不夠瞭解你的情況下，她可能會誤判。無論是對你的太太、學妹或是女兒（等她長大一點聽得懂人話的時候）都是一樣的。至於對方要怎麼選擇和回應，你無法

控制，可是你已經為自己做出最多的努力和最坦白的陳述，你的遺憾會少很多。

如果你選擇讓尊重她的決定，也可以告訴她，基於對她的愛與尊重，你選擇放手，不再打擾她，讓兩個人都逐漸冷靜，然後繼續走各自生命的路。如果你沒有聯絡她，不是因為你不在乎，而是即使很想念也要讓自己跟這段關係說再見，即使你一時還無法放下，也不會想要打擾你，因為你不想要看她糾結著的痛，就讓彼此都逐漸沉澱。

這也是一種選擇。即使離開，也說清楚為何這麼做，就不會這麼不甘願。而不是一直強忍著想念的情緒，但是又逼自己不要去聯絡她，然後找事讓自己分心，痛苦，因為不甘願。

最重要的，不是做什麼，或是不做什麼，而是要怎麼做，讓自己在痛苦中逐漸清明而成熟，把事情說清楚很麻煩，但後續麻煩就比較少，因為你在溝通的同時，也在給自己一個交代。你最不想辜負的人會是自己。不是說要自私，而是要愛自己，這樣你才有心力和能力愛別人。婚姻關係很差，夫妻就不會有心力好好愛孩子的。所以先要照顧好自己，如果沒辦法事事如意，就做到讓遺憾少一些吧！

心理健康與諮商輔導組陳坤毅心理師