

# مثلث و مثلث‌سازی در خانواده و ازدواج (الفبای درمان)

نویسندگان:

فیلیپ جی. مِهرن، جی. آر.

توماس ف. فوگارتی

لئو ف. فای

جودیت گیلبرت کایوتو

ترجمه: دکتر فرشاد بهاری

مقدمه: دکتر باقرثنائی



عنوان و نام پدیدآور: مثلث و مثلث‌سازی در خانواده و ازدواج: الفبای درمان‌نویسندگان فیلیپ جی. گهرن، جی. آر. ... او دیگران؛ ترجمه فرشاد بهاری؛ با مقدمه باقر ثنائی. مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۸. مشخصات ظاهری: ۳۲۴ ص. شابک: 978-600-5070-06-4

یادداشت: عنوان اصلی: Working with relationship triangles: the one-two-three of psychotherapy. یادداشت: نویسندگان فیلیپ جی. گهرن، جی. آر. توماس ف. فوگارتی، لئو ف. فای. جودیت گیلبرت کایوتو.

یادداشت: واژه نامه  
یادداشت: کتابنامه  
موضوع: مثلث‌ها (روابط بین اشخاص)  
موضوع: روان‌درمانی  
موضوع: روان‌درمانی گروهی  
شناسه افزوده: گورین، فیلیپ ج.  
شناسه افزوده: ل. Guerin, Philip.  
شناسه افزوده: بهاری، فرشاد. ۱۳۲۶ - مترجم  
شناسه افزوده: ثنائی، باقر. ۱۳۲۱ - مقدمه‌نویس  
ردیف‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ م ۲/۳۸۹ RCT  
ردیف‌بندی دیوبی: ۶۱۶/۸۹۱۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۵۶۸۵۶

|                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان: مثلث و مثلث‌سازی در خانواده و ازدواج                                          |
| نویسندگان: فیلیپ جی. گهرن، جی. آر. توماس ف. فوگارتی، لئو ف. فای، جودیت گیلبرت کایوتو |
| مترجم: دکتر فرشاد بهاری                                                              |
| مقدمه: دکتر باقر ثنائی                                                               |
| صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشد                                                          |
| ناشر: دانژه                                                                          |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار                                                     |
| شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: وزیری                                                      |
| قیمت: ۸۸۰۰ تومان                                                                     |
| نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۰                                                             |
| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۰۶-۴                                                              |

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲  
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۷۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: [www.iketab.com](http://www.iketab.com)  
[danjehpub@hotmail.com](mailto:danjehpub@hotmail.com)  
[www.danjehpub.com](http://www.danjehpub.com)

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                         |
|------|-----------------------------------------------|
| ۹    | مقدمه از دکتر باقر ثنائی                      |
| ۱۹   | فصل ۱. مثلث‌های رابطه: تکامل تدریجی این مفهوم |
| ۲۲   | چشم‌انداز تاریخی                              |
| ۴۳   | فصل ۲. تناسب مثلث‌ها در بافت بالینی           |
| ۴۵   | سه گونه مثلث                                  |
| ۵۴   | مرکزیت بالینی مثلث‌ها                         |
| ۶۷   | فصل ۳. نشان دادن مثلث‌ها در درمان             |
| ۷۴   | تمرکز بر خود                                  |
| ۷۸   | مثلث چه چیزی نیست                             |
| ۸۷   | فصل ۴. ساخت مثلث‌های رابطه                    |
| ۸۷   | چگونه مثلث را ببینیم                          |
| ۹۵   | تشریح ساخت مثلث                               |
| ۱۰۰  | جنبه‌های ساخت مثلثی                           |
| ۱۱۹  | فصل ۵. جریان عاطفی درون ساخت مثلثی            |
| ۱۱۹  | دیدن جریان رابطه                              |
| ۱۲۶  | سؤالات فرایندی                                |
| ۱۳۰  | جریان عاطفی و مثلث‌ها                         |

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۱۴۳ | فصل ۶. تعامل ساخت، جریان و کارکرد                      |
| ۱۴۳ | رابطه ساخت و جریان                                     |
| ۱۴۵ | مکانیزم‌های فعال شدن مثلث                              |
| ۱۴۹ | پی بردن به خاصیت مثلث                                  |
| ۱۶۱ | فصل ۷. پرده برداشتن از مثلث‌ها در درمان فردی           |
| ۱۶۲ | کاربرد مثلث در درمان فردی                              |
| ۱۷۲ | قرار دادن نشانه‌های مرضی در بافت                       |
| ۱۸۱ | توصیه‌هایی برای کار با مثلث‌ها در درمان فردی           |
| ۱۹۱ | ۸. آماده‌سازی و مداخله مستقیم در مثلث‌ها در درمان فردی |
| ۱۹۲ | موردهایی که دچار مشکلات رابطه هستند                    |
| ۱۹۵ | موردهای دچار مشکلات رشدی                               |
| ۲۰۴ | موردهایی از اضطراب و افسردگی مقاوم به درمان            |
| ۲۱۱ | مثلث درمان                                             |
| ۲۱۹ | فصل ۹. مثلث‌های فراخانوادگی در تعارض زناشویی           |
| ۲۲۱ | مثلث رابطه عشقی فرا زناشویی                            |
| ۲۳۳ | مثلث‌های شبکه اجتماعی                                  |
| ۲۴۰ | مثلث‌های شغلی                                          |
| ۲۴۵ | فصل ۱۰. مثلث‌های زناشویی درون خانواده                  |
| ۲۴۵ | تقدم دلبستگی و سلسله مراتب نفوذ                        |
| ۲۴۸ | جابجایی تعارض                                          |
| ۲۴۹ | مثلث‌های حول عروس و داماد                              |
| ۲۶۲ | مثلث والدینی اولیه هر یک از زوجین                      |
| ۲۶۷ | مثلث‌های همراه با کودکان                               |

|     |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| ۲۷۳ | فصل ۱۱. مثلث‌های حول کودک و نوجوان .....                       |
| ۲۷۳ | مثلث‌های مربوط به مدرسه .....                                  |
| ۲۷۸ | مثلث‌های شبکه اجتماعی .....                                    |
| ۲۸۳ | مثلث‌های حول کودک دچار نشانه‌های مرضی .....                    |
| ۲۹۳ | فصل ۱۲. مثلث‌های کودک و نوجوان نشانه‌دار در درون خانواده ..... |
| ۲۹۳ | کودک آماج .....                                                |
| ۲۹۷ | مثلث ولی - فرزند .....                                         |
| ۲۹۹ | مثلث زیر منظومه خواهر و برادری .....                           |
| ۳۰۴ | مثلث سه نسلی .....                                             |
| ۳۰۸ | مثلث‌های خانواده ناتنی .....                                   |
| ۳۱۹ | فصل ۱۳. نتیجه‌گیری: تبدیل شدن به «بزرگ مثلث» .....             |
| ۳۱۹ | مثلث‌ها در سراسر رابطه و درمان وجود دارند .....                |
| ۳۲۱ | روش‌های اداره مثلث‌های رابطه .....                             |
| ۳۳۴ | خلاصه و نتیجه‌گیری .....                                       |
| ۳۳۶ | منابع .....                                                    |
| ۳۳۷ | واژه‌نما .....                                                 |
| ۳۴۱ | موضوع‌نما .....                                                |

## مقدمه‌ای بر روابط مثلثی

مثلث وقتی بروز می‌کند که اضطراب در رابطه دو نفری تشدید می‌شود، طبیعتاً پاسخ‌های زوج یکی از این موارد است: (۱) حل مسأله با پرداختن به معضل رابطه‌شان، (۲) قطع کامل رابطه در صورت گذشتن فشار عاطفی از آستانه تحمل، (۳) وارد کردن شخص سوم به رابطه که امکان پاسخی غیر از دو پاسخ (نهایت) فوق را فراهم می‌کند. مثلث<sup>۱</sup> یا گروه سه نفری امکان الحاق یا انتلاف پنهان یا آشکار هر دو نفر را علیه اقتدار شخص سوم فراهم می‌کند. در این صورت، مشکل زوج در نزاع‌هایی خودنمایی می‌کند که خود رابطه زناشویی را تهدید نمی‌کند.

به نظر بوئن چون رابطه دوتایی ذاتاً ناپایدار و حفظ تعادل آن دشوار است، مثلث در تمام سیستم‌های عاطفی (از جمله خانواده‌ها) به طور قطع بروز می‌کند. در هر مثلث دو شخص نزدیک به هم وجود دارد و شخص سومی که در حاشیه است. از نظر بوئن متداول‌ترین تنش بین والدین با وجود پدری است که موضع حاشیه‌ای، منفعل یا ضعیف پیدا می‌کند، و مادر و فرزند را در تعارض باقی می‌گذارد. گرچه مشکل اساسی در روابط والدین است، پدر می‌تواند خود را در حالی از نزاع کنار بکشد که مادر و فرزند با هم مبارزه می‌کنند. بوئن این الگو را «فرایند فراقکنی خانواده» می‌نامد. در واقع مشکل از صحنه روابط زن و شوهر خارج شده و از طریق فراقکنی و جابه‌جایی تعارض، صورت اصطکاک والد و فرزند به خود می‌گیرد. خانواده‌ها همین الگوی مثلثی را سال‌ها ادامه می‌دهند، در حالی که فاتح آن معلوم نیست، و نتیجه نهایی آن همواره یکسان است. فرزند سال‌ها موضع «همیشه بازنده» را به راحتی می‌پذیرد و حتی برای بقاء و تعادل سیستم خانواده داوطلب آن می‌شود. در بعضی صورت‌ها پدر نهایتاً به مادر حمله می‌کند و فرزند را به موضع حاشیه‌ای سوق می‌دهد. فرزند هم می‌آموزد که چطور موضع حاشیه‌ای خود را حفظ کند و والدین را با هم روبه‌رو کند.

وضع به او اجازه می‌دهد که از فشارهای دردناک رابطه با همسرش فاصله بگیرد. او صرف‌نظر از وخامت رابطه با همسر می‌تواند با تأمل روی رابطه فرازنشویی‌اش، خود را تسلی دهد. با این فکر که مهم نیست این‌جا چه خبر است، لذا با قابل تحمل شدن مشکلات او با همسرش از درگیر شدن با مشکلات ازدواج پرهیز می‌کند. مثلث، با وجود بی‌خبر بودن یکی از اعضای زوج از درگیر بودن معشوقه غالباً به رابطه آشفته زناشویی فرصت بیشتری می‌دهد و از مسائل اصلی زناشویی مدت طولانی‌تری اجتناب می‌شود.

بعد از وقوع رابطه فرازنشویی، افزایش رابطه جنسی و تجربه ماه عسلی زن و شوهر بسیار متداول است. زیرا در طوفان عاطفی حاصل از رابطه فرازنشویی، تنش‌های ازدواج آشکار می‌شود. علی‌رغم صدمه وارده به رابطه، نوعی احساس راحت‌شدن پیدا می‌شود، زیرا بالاخره همه چیز رو شده است. تمام آزرده‌گی‌های رابطه خودنمایی می‌کند و زن و شوهر غالباً طوری با هم صحبت می‌کنند که ماه‌ها و سال‌ها و گاه دهه‌ها آن‌طور صحبت نکرده بودند. به نظر می‌رسد که غش‌های جنسی با وقوع رابطه فرازنشویی بیدار می‌شود. طوری که برای خودشان هم غیرمنتظره است و غالباً عکس این وضعیت را انتظار داشته‌اند. طرف منفعل، فعال می‌شود. فرد درگیر رابطه فرازنشویی اینک حاکم می‌شود و رابطه جنسی بالا می‌گیرد. معشوقه تک‌خالی است که با آن به همسرش نشان می‌دهد که بدون رابطه زناشویی هم می‌تواند خودش را سرپا نگهدارد.

معمولاً همسر زخم خورده بیش از همه چیز از دروغ گفتن ناراحت است و نمی‌داند چگونه به همسر خود اعتماد کند. وقتی از طرف همسر وفادار فشار وارد می‌شود که یا رابطه را رها می‌کنی و یا ما جدا می‌شویم، قول رها کردن معشوقه داده می‌شود و شاید موقتاً هم رابطه قطع می‌شود، ولی باز ادامه پیدا می‌کند. رابطه با معشوقه با عنوان دوستی و یک رابطه عاطفی و شاید بدون سکس ادامه پیدا می‌کند. از این سو هم بسیاری اوقات برای طلاق اقدام می‌شود، در حالی که در گوشه و کنار نشانه‌هایی از وجود رابطه پیدا می‌شود، اما انکار آن هم‌چنان ادامه می‌یابد. یافتن نشانه‌هایی توسط همسر به فضولی در مسائل و وسایل خیلی خصوصی ربط داده می‌شود.

رابطه فرازنشویی پیام پر قدرتی است که گاه همسر را گیج و سردرگم می‌کند و بدیهی است که شنیدن آن سخت، دردناک و پرمخاطره است، لذا تمایل به ندیدن و انکار آن بسیار زیاد است.

مثلثهای بچه‌ها، تولد فرزند تغییرات اساسی در رابطه دو نفری ایجاد می‌کند. رابطه زوجی که ممکن است عاشقانه و رومانتیک بوده باشد، با تولد فرزند سه‌تایی می‌شود، و رابطه با فرزند گاه به طور قطع اولویت پیدا می‌کند. بسیاری از افراد نسبت به توجه همسر خود به فرزندشان حسادت می‌کنند. این احساس، در مورد مردان رایج‌تر و قوی‌تر است. چون مراقبت مادرانه گاه نسبت به رابطه جنسی با همسر ارجحیت پیدا می‌کند. احساس حاشیه ماندن مرد می‌تواند به پرکاری، پرخوری، رابطه فرازنشویی او منجر شود.

والدین در سطح بالا و اجرایی خانواده قرار دارند. ائتلاف هر یک از آنها با فرزندان، عملکرد خانواده را دچار مشکل می‌کند. اتفاق متعارف چنین است که دو عضو ضعیف‌تر بهم ملحق می‌شوند تا اقتدار فردی را زیر سؤال ببرند که از تک‌تک آنها قوی‌تر است. این کار اقتدار به حق آن دیگری را ندیده می‌گیرد و یا نفی می‌کند. با این ائتلاف، اقتدار «والد در ائتلاف» هم وابسته به وجود فرزند شده و تضعیف می‌شود. در چنین مواردی وقتی «والد در ائتلاف» فوت می‌کند، فرزند به واقع هر دو والد خود را از دست می‌دهد. در چنین مواردی دعوای والدین واقعیت است، ولی علت آن برای همه و خصوصاً بچه‌ها روشن نیست، ولی بچه‌ها تا بعد از مرگ «والد در ائتلاف» از او دفاع می‌کنند.

مثلث‌سازی تمایل خودکار افراد در مواجهه با تفاوت‌های فردی آنهاست. در برخورد با این تفاوت‌ها که می‌تواند رابطه آنها را تهدید کند، ممکن است هر دو به طبعی‌ترین سپربلای رابطه زنانشویی، یعنی فامیل همسر گیر بدهند. از آن پس، آماج مرافعه ممکن است سپربلا یا درباره سپربلا باشد، نه تنش بین خود زن و شوهر. تا وقتی این مثلث عاطفی برقرار باشد، مشکل این دو نفر حل نخواهد شد، اما خود رابطه نیز چندان در خطر نخواهد بود.

جنوگرام‌ها نشان می‌دهد که «مثلث‌های به خصوصی» نسل به نسل تکرار می‌شود. مثلاً مثلث دختری که در ائتلاف پنهان با پدر برای تخریب اقتدار مادر است. مثلث ائتلاف فرزند با یک والد علیه والد دیگر به وفور در خانواده‌ها دیده می‌شود، طوری که برای زوج‌ها و اعضای خانواده شگفت‌انگیز است. «مثلث‌های تکراری بخصوصی» در سیستم روابط خانواده گسترده وجود دارد و برای کسانی که به طور ناخودآگاه با آن همسازی می‌کنند، یک امر طبیعی است و پدیده‌ای است که برای تمام اعضای آن سیستم عاطفی آشناست.



یکی دیگر از مثلث‌های ولی - فرزندی آن است که والدین به خاطر مشکل فرزند بدسرشت و بدخود دست به دست هم می‌دهند. این زوجها معمولاً خود را دوست‌داشتنی و متحد می‌بینند، زوجی که تنها مشکل آنها فرزند بدسگال و غیرقابل مهار آنهاست. به قول هافمان: «الگوی غیرقابل تغییر حول رفتار فرزند بد». یک حلقهٔ تکراری رفتار به این شکل: مادر با چرب زبانی ناز می‌کشد و فرزند سربیزی می‌کند، مادر فرزند را تهدید می‌کند که به پدر خواهد گفت، وقتی پدر خانه می‌آید، مادر رفتار بد فرزند را به او می‌گوید و پدر فرزند را در اتاقش حبس می‌کند. سپس وقتی پدر کنار می‌رود، مادر برای فرزند غذا می‌آورد. در این حالت مادر و فرزند علیه پدر هستند. بعد وقتی فرزند آرام می‌شود، پدر به او پیشنهاد بازی می‌کند (کاری که مادر به خاطر بدخواب نشدن فرزند، آن را منع کرده است). و بالاخره این که مادر، پدر را هنگامی سرزنش می‌کند که فرزند به خاطر بی‌قراری به تخت خواب فرستاده شده و مثلث اصلی، یعنی والدین علیه فرزند تشکیل شده است.

در مثلث‌هایی از نوع فوق، والدین ظاهراً با هم هماهنگی دارند و مشکل آنها پشت تلاش برای فرزند دشوارشان گم شده است. ناراحتی آنها بیشتر احساس پوچی از کاری بی‌حاصل و تحلیل رفتن عاطفی است. ممکن است احساس کنند که رابطه مرده است، اما هیچ کدام جرأت نمی‌کنند دربارهٔ آن صحبت و حتی هوشیارانه فکر کنند. درگیر چنین مثلثی بودن باعث سرکوب عواطف آنها، اجتناب از نیازهای ارضاء نشده و نفی احساس دوری از یکدیگر است. حرف‌های نگفته و ناگفتنی تمام انرژی طرفین و شور رابطه را می‌بلعد، لذا دعوای با فرزند به فضای بی‌روح زندگی آنها هیجان می‌دهد. چنین وضعیتی با تمام اضطراب‌ها و نایمنی‌های آن می‌تواند مدت‌ها زن و شوهر را نگهدارد، اما بالاخره به اقتضای رشد و بلوغ، فرزند آنها روزی سعی خواهد کرد که از این بازی سه نفری خارج شود. والدین که با تمایز یافتن فرزند، رابطهٔ آنها دچار مخاطره می‌شود، سعی می‌کنند جلوی فرزند را بگیرند. اما وقتی فرزند از رابطه خارج شد، مشکلات و معضلات رسوب کرده و حل نشدهٔ والدین بار دیگر خودنمایی نموده و تشدید می‌شود. این مشکلات یا باید حل شود و یا ممکن است سیستم خانواده متلاشی گردد. راه حل معمول که می‌تواند فرزند را اسیر خانه و زمین گیر کند آن است که فرزند دچار نشانهٔ مرضی شود. لذا رفتار وخیم و غیرعادی فرزند، و نه والدین، شروع می‌شود و والدین بار دیگر دست به دست هم می‌دهند که به مشکل فرزند افسرده، معتاد، پرخاشگر، بی‌اشتهای روانزاد یا اسکیزوفرنیک خود بپردازد؛ حاصل چنین

وضعیتی آن است که مشکل والدین در پستوی خانه «دست نخورده»، و خانواده در تعادل ناسالم باقی می‌ماند. مشکلاتی که پرداختن به آنها برای بقاء سیستم خانواده بسیار خطرناک و غیرقابل تحمل است. لذا کل خانواده در توطئه نفی و کتمان آن سهیم و دخیل می‌شوند. آشنایی با مثلث، مثلث‌سازی و مثلث‌زدایی مفاهیم مهم و کلیدی در مشاوره و درمان خانواده و ازدواج است. کتاب حاضر که توسط آقای دکتر فرشاد بهاری ترجمه شده، از آثار برجسته در این زمینه است که توسط فیلیپ گه رن<sup>۱</sup> و همکاران او به رشته تحریر درآمده است. مطالعه دقیق این کتاب را به متخصصان و دانشجویان مشاوره خانواده توصیه می‌کنم.

دکتر باقر ثنایی