打開心結，活絡關係

撰文/游家豪

”小華和小雯原本是社團裡學長和學妹的關係，因許多合作的機會而互相欣賞進而交往。剛開始交往的時候就像大多數的伴侶一樣，天天熱線，早上起床會用line互相道早安，睡前也會互相說晚安，幾乎在任何場所都出雙入對、如膠似漆，好不甜蜜。後來小華先畢業開始工作後，小雯發現她們線上聊天的頻率好像變得沒有以往那麼熱絡，小華有時會很慢才回復她，甚至是已讀不回。隨著這樣的狀況增加，小雯開始感到不安，終於在一次小華已讀不回後，小雯大怒打電話過去臭罵了小華一頓，而小華急忙表示他太忙了有時候會忘記回，下次會記得。然而他們的熱線只回復一陣子，漸漸的小華又時常已讀不回，想當然爾小雯又忍不住打過去罵小華，但這次小華只是虛應了幾聲就掛電話了。從此之後小雯越發是生氣想跟小華理論，小華就越虛應故事甚至是開始閃躲她。小雯對這樣的狀況十分焦急，很害怕他們最後會分手，又不知道該怎麼辦.....。”

這樣的情節是不是很熟悉呢？不只是伴侶間，在所有關係中當人們心中有渴望、有需求想讓他人知道時，會用說話、行為或是用情緒把自己心中的渴望傳達出去，希望對方能夠了解。但有些時候對方可能無法正確接收到你想傳遞的訊息、沒有達到你的需求，甚至作出負面的解讀。如果他錯誤知覺你的意圖，還反擊回來，而你也因此與他對抗，那就會像前言一樣進入惡性的互動循環。

【影響良好溝通的因素】

什麼原因會讓對方接收不到我們想傳達的訊息呢？以小華和小雯為例，小雯因為太生氣了使得她的理性腦無法好好運作，讓行為被情緒所影響而對小華痛罵，沒能好好的讓小華收到她的在乎，這是一個強烈負面情緒影響我們表達真正想法的例子。負向情緒是如何影響我們的溝通呢?從演化的角度而言，遠古時代人類生存在充滿致命危險的環境中，為了因應這樣的環境，人類大腦演化出掌管情緒的邊緣系統。邊緣系統在人感受到負面情緒時會特別活化，使得人在面對誘發負面情緒的刺激，特別是誘發害怕的危險時，本能性的產生想對抗或是逃跑的反應，以因應負面情緒的刺激來幫助自己度過難關，這也就能解釋為何小雯會想責罵(對抗)小華、小華會想閃躲了。小華的行為使得小雯產生情緒，而這情緒太過強烈了，讓小雯沒能好好溝通本能的去責罵小華。小華也因為接收到太強烈的情緒而本能的逃跑，如此重複使雙方互動進入惡性循環。這樣看來似乎強烈的負面情緒會對溝通造成很大的影響，我們在和伴侶溝通時該怎麼面對負面情緒？

【面對負向情緒，打破惡性互動循環的方法】

當我們在和伴侶溝通中感到強大的負面情緒、快要失控時，可以採取以下步

驟:

1. 停：可以先停下來藉故離開現場，讓自己去經驗情緒。同時將注意力專注於呼吸，以腹式呼吸慢慢讓自己高漲的情緒慢慢平復。也可以搭配放鬆，放鬆臉部、肩膀和腰部，由上而下，保持輕鬆的微笑並重複以上動作，很快就可以讓自己經驗情緒並放鬆。
2. 看：當我們能經驗情緒並讓自己放鬆後，通常理性腦也比較能正常運作，可以開始看看剛剛溝通時發生了什麼事使得自己有情緒。
3. 聽：了解發生了什麼事後，就比較能聽到自己內心的聲音，知道自己想要什麼、在乎什麼，希望溝通能達到怎樣的結果。
4. 擇：知道自己想要什麼後當然是開始找方法囉!可以從周遭的親友、師長坊間的兩性書籍下手，相信能找到許多促進伴侶良好溝通的相關資訊，並選擇想嘗試的方法。
5. 動：坐而言不如起而行，選好方法後就找個好時機嘗試和你的伴侶溝通看看吧!溝通的過程兩人不一定會好過，但如果兩人都願意釋出一些空間，找到中間點讓彼此都能做自己，就能讓彼此的情感有好的連結。

【結語】

透過以上的步驟，當我們能先停下來經驗情緒看看發生了什麼事的時候，通常較能夠發現我們真正想傳達給對方的需求是什麼，並找到方法進行有效的溝通。不過這樣的過程通常不是一蹴可幾，可能需要多次的往返嘗試才能找到適合的方法。在經過停看聽擇動之後，如果狀況仍沒有改善，可能就要兩人一起去尋求專業協助，以改善彼此的溝通互動模式。