

用正念的力量衝破關係的暴風雨

撰文／朱浚溢

不管在哪一個年齡層，我們都是存活在無法細數的關係中，好的關係就像是畫布上鮮艷的顏料，讓生活美麗而多姿。然而，即使再好的朋友，再甜蜜的情侶，也有發生衝突與吵架的時候，在關係中遇見衝突的當下，如同被潑了一桶冷水，讓原本的美好變了調。

在衝突發生時，我們需要練習正念於當下，覺察自己的情緒，再去處理關係。另外，衝突的處理室有步驟可尋的，因為衝突的發聲不是一蹴而就的，也是有一個發展歷程的。在這個歷程中，如果我們都能用正念的心態來覺察，就可以避免很多情緒化的人身攻擊或者以偏概全的非理性爭執，這樣才會讓衝突的處理必定會事半功倍。

關係的衝突歷程切分成四個時期：醞釀期、爆發期、冷卻期、消長期。

在醞釀期，是預防衝突的最佳時期。醞釀期就是所有的“不爽”累積的時候。我們不一定會注意到我們的不爽，但我們一定會注意到我們開始碎碎念或不耐煩，開始覺得某個人好討厭，每次都這樣！如果發現自己有這樣的傾向，不妨找個舒服的角落或時間，將注意力放在自己的身體感覺上，覺察身體，覺察情緒，然後看看自己當下腦中有一些什麼樣的想法，讓這些想法自然的流淌，不要抑制她們，從中接納自己升起的想法、委屈、難過、生氣以及許多抱怨，接納自己感覺到有哪些需要沒有被滿足。醞釀期往往是我們的理性還能夠有效運作的時候，當我們能先對自己的狀態有所覺察，我們即能開啓一個溝通的橋樑，這是一個還有機會好好說的時候。當然，對方的反應有時候可能不如預期，當我們表達自己當下的覺察，特別是自己的需要和對雙方的期待的時候，對方也會害怕，也想逃避這樣的場合。然而這就是醞釀期的好處，我們的心依然有足夠的空間為對方著想，當我們開始為對方著想時，我們就會試著柔軟些。也許一杯茶配上一塊餅乾的閒聊時間是一個好的開始！也許打完球的休息時間可以好好聊聊這些感受。這是一個我們還能有所掌握的時候，也能預防惡性衝突的發聲。

然而有時候即使我們努力預防了，衝突還是會發生。這時就是爆發期、冷卻期、消長期的處理。

爆發期需先處理自己高張的情緒，協議暫停爭吵會比較合適的選擇。可以給彼此一些空間和時間，用深呼吸的方式平復自己的心情，使用一些覺察身體的方式，例如“觀呼吸”或者“身體掃描”，也就是將注意力放在身體的皮膚、觸覺和其他感覺上，這樣就會把自己從情緒的漩渦中拉出來，回到當下。

一段時間的冷靜之後，就進入冷卻期，這是一個重新思考的時機，想想自己為什麼這麼氣，想想要怎麼跟對方合作協商是重要的任務。同樣可以保持你的深呼吸，當下在頭腦中跑出來的想法就讓它自然流淌，慢慢的，心中就會發洩你自己的真實需求，將這種需求與對方交流，並且用“我訊息”的方式來表達將會對衝突的化解有很大助力。

消長期就是在衝突結束之後關係重新成長的起點，當我們試著以關係的修復為前提溝通時，則以未來導向的討論會最有幫助。我們首先可以核對與澄清問題的發生，因為衝突的雙方彼此對於問題的知覺也許不同。透過核對，我們能夠讓彼此有機會聽聽對方在意的是什麼？是針對同一件事情生氣嗎？還是彼此有不同在意的地方？透過澄清與溝通，我們也才能知道彼此是否在訊息傳遞上誤會了彼此的意思。然後需要確認共同的目標。我們到底希望對方怎麼對待自己？衝突的發生實際上也讓彼此更瞭解，讓我們有一個機會確認這樣的相處方式或關係不是我們所想要的，藉此共同討論出一個彼此想要的相處方式，讓關係更緊密。

總之，用正念的態度來面對衝突，那麼這一場暴風雨就不至於摧毀關係的堡壘，而是可以在風雨中慢慢回到當下，回到自己，回到關係的最本真的部分，在這個心理位置，我們才可能打開一善有效溝通的大門。所以，其實在關係中衝突的發生並不是不好，衝突是關係中的危機也是轉機，重要的並不是誰輸誰贏，重要的是能不能從衝突中找到繼續維繫關係的良藥，重要的是有沒有學習到未來可以如何對待彼此。關係有時需要一些智慧來經營，溝通也是一門需要學習的藝術，當我們的溝通不再停滯於“說出來就好”，相信在關係的智慧上我們又成長了一步。

讓我們一起在關係中不斷學習，用正念的力量接納、面對每一次襲來的關係暴風雨的起伏消長，共同享受雨後美麗的彩虹！

參考資料：《人際關係與溝通》，王以仁著，心理出版社，2007。

