

讀懂人際互動中的「心裡話」

撰文/張瑩瑩

「心裡話」小故事—26 年的誤會

爸爸離開八年了，這些年來每當夢到他，不是夢到他酩酊大醉打誑語的樣子，就是夢到他與誰起衝突，或是又編了哪些謊言。我記憶裡的爸爸就是一個這樣的人！那一天他又來到我的夢裡，只是這一次，他卻很不一樣…。

夢境裡，我看到國小時的自己，在爸爸面前朗誦著作文：「我的爸爸是一個不負責任、不守信用，又壞習慣一堆的人。上次他跟我約好買超人背包給我，約定那天他卻跟我說他忘記了！」唸畢，我一臉得意瞅了爸爸一眼，卻在看到爸爸表情那一剎那，笑意全失。

沒有以往的強辯或命令我聽話，往昔鐵漢般剛強的爸爸，神情沒落、沮喪，兩行淚止不住的流，淚中帶著愧疚、懊悔、百般的無奈，還有對自己怨恨的表情。他流著淚，緩緩從身後拿出了早就準備好要給我的超人背包！

在看到 he 拿出背包的那一刻，我的視線也模糊了，淚水如大雨般傾盆而下，我突然領悟：我那些對爸爸的看法，大多是來自媽媽對爸爸的評價，兒時的我聽多後便內化成為自己的想法。然而，對爸爸而言，看到自己的女兒，一口咬定自己是一個爛透的爸爸，他是有多麼的沮喪，也好痛恨自己做了這些被女兒稱之為爛爸爸的事。

夢至此，我已淚流滿面的醒來。第一次，我讀懂了爸爸柔軟而易受傷的心。半夢半醒之間，爸爸的身影猶在，我們又說了好多好多話。即使陰陽兩隔，我們的心卻緊緊相繫，我才發現這些年來我有多麼思念他…。

人際溝通是一個複雜的歷程，即使是最親密的家人或伴侶，也不見得能讀懂對方的意思。往往表面字意好讀，但深層流動的情感卻難解。劍拔弩張的外表背後，常常各自藏著十分脆弱，卻又難以言說和為對方所瞭解的心情。常常我們以為自己說得很清楚，對方卻越離越遠；常常我們以為自己看得見、聽得懂，卻都只觸摸到對方外表的盔甲，觸碰不到彼此的真實。

究竟如何才能讀懂人際互動中的「心裡話」？以下提供三個參考步驟：

1. 讀懂自己的「心裡話」

家族治療大師薩提爾女士認為人就像冰山一樣有很多層次，成長過程中，人們會因環境影響而習得應對壓力的習慣方式（稱『求生存姿態』）。然而，這些姿態卻會使溝通更加曖昧模糊。因此，在不順暢的溝通過後，可以先用下列方式釐清自己內心真正的感受。

「我現在怎麼了呢？」（關心自己）

「剛剛我這樣回應他，那時的我心情是如何？」（覺察自己的表層情緒）

「當他這樣說時，我覺得很生氣，我是怎麼解讀他跟我說的這些話呢？我是

覺得他在說我不重要？還是，我覺得他在攻擊我？」（覺察自己如何解讀對方的行為）

「喔！我生氣是因為覺得他在說我不重要。其實，我真正的感受是覺得傷心。」
（探索自己的深層情緒）

「為何我先前沒有直接告訴他我很傷心，卻罵了他一頓呢？」（探索自己沒有在關係中表達脆弱心情的原因）

「他對我真的很重要，我好害怕他會跟我說，在他心中我就是這樣一文不值。其實，有時在關係裡，我會覺得自己是渺小而不重要的。」

2. 讀懂對方的「心裡話」

人們常不自覺帶著過去經驗的有色眼鏡解讀別人的行為，所解讀到的意思卻不一定能代表對方做出該行為背後的真正意圖。因此，解讀他人之前，最好能先釐清與安撫自己的情緒，再試著客觀揣摩對方的意思。

在揣摩時，可以先想像自己就是對方，先想一遍對方的成長背景、個性，然後，在心中模仿對方講話的方式、態度。通常，非語言訊息比語言內容更能傳達出一個人的真實狀態。因此，盡量去感受用這樣方式講話的對方，究竟內心真實的心情是什麼（可運用上列的對話方法）。若覺得旁觀者清，也可以與第三人討論。

3. 讀懂互動中的「心裡話」

關係樣貌常是互動而來的，就像跳雙人舞一樣，一方移動了腳步，另一方也會隨之變換舞步。例如：當一方因對方遲到一小時而大聲斥責時，另一方一開始可能會先開玩笑試圖滅火，但當發現滅不了火斥責依舊，可能會改用更大聲的方式斥責回去。

然而，這些行為背後，一方可能只是想表達：「你放我一個人等這麼久，好像我對你不重要一樣，我覺得好傷心。」另一方只是想說：「看到你不滿意的神情，我覺得好害怕也好有罪惡感，因為當初我曾經承諾要好好照顧你，我真的好難接受和原諒這樣食言的我。」

當「心裡話」能被讀懂甚至說出時，遲到的一方，只要說：「寶貝，你對我很重要，對不起，遲到是我的錯，怎樣才能彌補你等這麼久呢？」等的一方只要說：「知道你依然很重視我就夠了，我剛剛很兇並不是在罵你做錯了，我只是覺得傷心又著急，對不起，我太兇了。」此時，一個原本可能越演越烈的衝突，甚至是關係，即能就此和解了。