好好談練愛：開啟親密關係的三把鑰匙

撰文／林慧怡

坐在諮商室裡的她，頻頻拭淚，哽咽地哭訴著她與他，在交往初期的濃情蜜意，如今彼此心裡距離已漸行漸遠，取而代之的，是各自低頭滑手機、沈默不語，兩人相愛，卻越愛越寂寞。

「我好像越來越不了解他了。」

「我有些事不敢跟他說，因為擔心他會不開心。」

「要怎麼跟他說，他才能懂我內心在想什麼？」

這些問題，是許多前來求助諮商的來談者所疑惑的，因相愛而交會的我們，怎麼會逐漸變成兩條平行線？要如何才能維繫親密關係，讓相愛不只是成為習慣？

美國心理學家 Willard Harley(1995)將親密關係比喻為「愛的帳戶」，如果讓對方感到開心，覺得被欣賞、肯定或是感受到愛，那就是在自己的帳戶裡存款；相反地，如果我的愛讓對方痛苦，覺得被批評，被誤解和傷害，那就是在自己的帳戶中提款。愛是需要持續灌溉跟經營的，若平時沒有為愛存款，交往的磨合與爭吵都會讓關係不斷提款，直到帳戶透支，伴侶關係也到此為止。如何累積愛的財富？以下有三把鑰匙，帶著我們開啟關係經營的寶箱，解開愛的枷鎖，越愛越富有。(趙慈慧、江文賢，2014)

第一把鑰匙：用一雙好眼睛，給出欣賞與肯定

當與伴侶熱戀時，眼中看到的對方，時常都是充滿優點，也不吝嗇表達對對方的欣賞。但是交往久了，伴隨來的磨合、爭吵，讓雙方都開始聚焦在對方的缺點上，也增加負面的互動。

還記得當初喜歡上對方的原因嗎？一定是因為對方具有你所吸引或欣賞的特質，這些特質並不會隨著交往的時間而消失，但卻會因熟悉與習慣，而慢慢稀釋我們眼前看到對方的好。因此，我們可以時時回想與伴侶相遇，讓我們眼睛為之一亮的時刻，當我們感受到對方有值得被肯定、被讚美的特質或行動時，請不吝嗇給予另一半肯定與欣賞，為彼此增溫。

第二把鑰匙：沒有理所當然，而是懂得感謝

伴侶對我們的好，我們都知道。不過隨著交往時間變長，原本的暖心付出，都會被看作是日常般地理所當然，對方沒做到，反而變成罪不可赦。感謝伴侶所做的事，這是需要時常練習的，直到讓它習慣成自然，成為規律積蓄的小存款，為愛累積正向的互動與感受。

當你真心感謝對方時，可以透過直接對伴侶表達，或運用書信卡片、通訊軟體向另一半傳達，如：「謝謝你陪我吃想吃的晚餐」、「我很感謝你等待我下課陪我回家」、「謝謝你總是記得我的喜好和習慣，為我付出」。無論在大小事情，若能帶著感謝傳遞愛，更能使雙方的互動建立愛的循環。

第三把鑰匙：雙向溝通，傾聽陪伴與表達分享

伴侶絕對不是你肚子裡的蛔蟲，也不是無師自通的超能力者。因此，勇於表達自己的需求讓對方知道，減少彼此的猜疑與誤會，也是關係溝通的方式之一。

1. 積極傾聽

積極傾聽並非只是「聽到」，而是能「聽懂」，是一種向對方重複你所聽到訊息的能力。藉著覆述對方的內容，以及反映對方在陳述裡的感受，使伴侶感到被了解，並感受到同理。積極傾聽的重要，在於重複的過程中，能再次與伴侶核對自己所理解的意思，確認對方所想的，是否與自己解讀的訊息相同，不但能減低傾聽時的防衛和批判，也能緩和溝通速度，讓彼此思考與斟酌較適合的字眼與方式回應，減少雙方在傳遞與解讀訊息上的誤解與衝突。

2. 「我」訊息表達需求

有沒有發現，在爭論與吵架時，容易出現「你每次都…」的開場白？「你」訊息聽起來總是刺耳又指責，像是控訴伴侶的不好，容易引起對方的防衛與攻擊。而「我」訊息則是將焦點放在事件本身，不帶有責備，而是陳述事實、表達自我情緒與個人期待，讓自己的想法能夠充分地傳遞給對方知道，讓另一半更了解自己的感受和需求。如：「當我聽到你指出我哪裡沒有做好時，我覺得很挫折，我們是不是可以多一些對彼此的肯定和不批評？」

使用「我」訊息可以更加清楚地描述自己真正的感覺，有助於伴侶之間的溝通，同時也是為自己的感覺和思考負責任，了解與表達自己要的是什麼，伴侶可以清晰地接收到自己真正的意思，不會因揣測與誤解而讓雙方的溝通淪於挫折與失望中。

知名歌手林俊傑唱著：「修煉愛情的悲歡，我們這些努力不簡單，快樂煉成淚水，是一種勇敢…」親密關係像是一趟酸甜苦澀的旅程，然而，幸福沒有捷徑，只有不斷累積存款。當我們掌握好這三把鑰匙、開啟親密關係的寶盒時，富饒的愛情財富將會讓我們愛地閃閃發亮，越愛越親密。

參考資料

Willard Harley(1995). Marriage Builders. *The Love Bank.* Retrieved from https://www.marriagebuilders.com/graphic/mbi3200_love.html

趙慈慧、江文賢（2014）。當我越自在，我們越親密。臺北市，天下雜誌。