

## 愛的表達練習：在親密關係中運用「我訊息」

撰文／陳佳敬

二十一世紀的羅密歐與茱麗葉是一對新婚夫妻，過著平凡幸福的日子。只是，最近羅密歐的公司拓展了一項新業務，讓他最近得經常加班，因此茱麗葉都弄不清楚今天的晚餐到底要煮幾人份……

這天，羅密歐十點下班、拖著疲憊的身體踏出大廈電梯，手上提著一碗在樓下超商買的微波牛肉燴飯。他邊從公事包掏出家門鑰匙邊想，自己有傳 LINE 給茱麗葉，她應該睡了。待會自己安靜地吃完牛肉燴飯、速速沖個澡就睡吧，不要吵醒她……今晚也睡客廳好了。

當羅密歐推開家門，起居室燈火通明，他看到茱麗葉從沙發站了起來，手上拿著手機、有些冷淡地說：「你終於回來了啊。」接著她的目光從羅密歐的臉上移到他手上提著的牛肉燴飯，聲音突然大了起來：「幹嘛買超商！我把晚餐熱一熱就可以吃了啊！」

聞聲羅密歐也忍不住了：「不是有傳訊息跟妳說我今天要加班，妳自己先睡嗎？！」

「你幾點傳訊息給我的？七點！我晚餐都準備好了你才傳是有什麼用！你當我開餐廳的，要來不來隨便你嗎？」

茱麗葉說完，扭頭跑回房間把門關上，靠著門板逐漸滑落到地板，淚也從眼角劃過臉龐。

「茱麗葉、茱麗葉，妳開門好不好！」羅密歐拍著門板叫喚，他聽到茱麗葉的哭聲，焦急地想知道她現在的狀況，奈何門不開就是不開。

最後，他也累了，靠在房門外，看著起居室的鐘已超過十二點。明天七點半要出門，他現在又餓又累。

門內門外的兩人靠著門板，不約而同地在想：「我們怎麼會變成這個樣子？」

看完上述的故事，你覺得他們發生了什麼事呢？



## 「你訊息」vs.「我訊息」

心理學家 Ginott 在 1970 年代提出一致性溝通的理論，他提倡教師對學生的發言應以「我訊息」取代「你訊息」的理念，現已成為溝通的重要原則。之所以稱為「你訊息」，是因為這樣的句子大多是以「你」為開頭，訊息的內容也經常帶有「對方做錯事」的意涵。例如故事中茱麗葉的第一句話，「你終於回來了啊。」聽在羅密歐的耳中，像不像是在說「你不應該這麼晚回來！」呢？

感到被指責的羅密歐，馬上想為自己辯護、澄清自己有和茱麗葉說過今天會晚回家。因此他回，「不是有傳訊息跟妳說我今天要加班，妳自己先睡嗎？！」但聽在茱麗葉耳裡，這句話可能會翻譯成：「所以現在是怪我囉？！」認為被責備的她也要為自己辯護，拿出「你七點才傳訊息給我」的事證來對抗羅密歐的指責，並且用下一句「你當我開餐廳的，要來不來隨便你嗎？」做為反擊……

「你訊息」的溝通，往往容易淪為你一言我一語的吵架，甚至還可能翻出陳年往事、擴大戰場，使得最後彼此都受了傷、臉上都是淚，卻依然搞不清楚相愛的兩人怎麼會變成這樣？

「我訊息」的溝通，則是將重點放在陳述事件本身和自己的情緒，不會有過多的臆測與指控（如：茱麗葉認為羅密歐把她當成是餐廳），因此對方較不易感到被批評與指責。

除了說出自己的感受外，「我訊息」還可以表達自己的觀察、關心、理解、期待、提出解決方法等等，讓彼此有機會核對「我們的認知是不是一樣呢？」、「我們所重視關心的事是相同的嗎？」

如果羅密歐與茱麗葉能以「我訊息」來表達，對話可能變成怎麼樣呢？我們來看一看。

當羅密歐推開家門，起居室燈火通明，他看到茱麗葉從沙發站了起來，手上拿著手機。「你回來啦，我可以跟你談談嗎？」（表達期待）

羅密歐有一些緊張，不知道茱麗葉想說什麼，但還是馬上到沙發坐下。他知道最近幾乎沒什麼時間陪茱麗葉，因此正想這個案子忙完後要一起去花蓮看海散心。



茱麗葉說：「我發現你最近下班的時間愈來愈晚了(觀察)，這讓我很擔心你會不會太累(表達關心)，而且一個人在家，我常會覺得有些寂寞跟害怕(感受)。」

羅密歐聞聲馬上說：「我確實加班時間愈來愈多(陳述事實)，對此我覺得很無奈(感受)，也很抱歉(感受)常常臨時才說不回來吃飯讓妳白煮晚餐。」

「我知道你們公司最近很忙(表達理解)，大概會忙到什麼時候呢?(期望)」

羅密歐鬆了口氣：「下個月中！現在是最忙的時候，但忙完這個大案子我們部門就會比較正常了。到時我們找個週末去花蓮玩好嗎?(提出意見)」

茱麗葉微笑：「哇！好啊！晚餐有湯，你要熱一熱配飯吃嗎？」

羅密歐也笑了：「好啊！」

「我訊息」的對話並不是當前社會常見的溝通方式，但也不代表得壓抑自己的情緒以顧全大局。而是在兩個人有共識，但畢竟是不同個體、對事情的理解與感受也不盡相同的情況下，從「我」出發，讓彼此更瞭解對方的想法。

看完本文，你有什麼「我訊息」想和另一半說嗎？練習看看吧。

## 參考文獻

Manning, M. L., & Bucher, K. T. (2001). Revisiting Ginott's congruent communication after thirty years. *The Clearing House*, 74(4), 215-218.

