

## 聽見親密關係中情緒的主旋律-談情緒為親密關係帶來的改變

撰文／陳怡如

總是不情願的任由自己被情緒捆綁著，在親密關係中我們時常感到委屈、失望和無助，很多時候甚至是感到孤單，所以與另一半相處時，我們時常表現出憤怒、冷漠。雖然無時無刻都很想擺脫這些情緒，很努力地忍耐也嘗試過表達自己的負向情緒，但這些努力卻只會引來更多的爭吵。不知道問題到底出在哪裡，感覺兩個人都卡住了而動彈不得，不知道還能怎麼做才能在關係中感受自在與安全，可以被照顧著也同時擁有照顧他/她的能力？

### 這些難過傷心到底哪裡來的？

有一天小美發現小明在她工作出差的期間，利用通訊軟體與女網友閒話家常，從發現的那一天開始，接下來相處的一年兩年中，小美天天檢查著小明的通訊軟體，仔細的看著每一條訊息，全神貫注地搜查著任何一個可能對她產生威脅的敵人，接著對小明以要脅的口吻說著：「這女生是誰？」小明著急的解釋著對方只是同事，而小美卻說：「嗯，沒什麼，我只是問問而已。」轉而對小明不理不睬，小明當然生氣了，無來由的被誤會和懷疑，小美也傷心難過的哭了起來，無疑地又掀起了一場戰爭。小美理智上當然知道每個人都有交朋友的權力，不然她不會選擇躲了起來而不是「據理力爭」，小美眼淚流的是在這段關係中沒有安全感、擔心自己被取代，並不是小明真的做了什麼對不起她的事情。小美的這些內心小劇場時常上演著，對彼此來說都是壓力與折磨。情緒會有消退的一天嗎？顯然很困難，充其量只能是注意力暫時被轉移了，小明得戰戰兢兢且賣力地移除會對小美產生情緒的刺激源（身旁的各種異性友人），這些小劇場才會暫時的告一段落。

沒有任何一個情緒是不應該的，我們的這些傷心難過不應該被視為任性、無理取鬧，而是我們正嘗試著讓他知道怎麼了。每一次的失落與無助都是對你發出的求救訊號，呼喊著你和你的另一半，好好的看著我且傾聽著我的需求吧、照顧我所受的傷吧。如果把這些情緒放在某一次受傷的經驗中，你就會明白，這些從來都不是毫無理由的。

## 為何情緒凌駕於我？

你知道我有多害怕這些負面情緒嗎？這些小怪獸們只會害我們吵架、只會讓我感覺更孤單、只會讓我再一次體會當我需要的時候他只會拒我於千里之外，所以當情緒來敲門時，我可是花了好大的力氣頂著門，當力氣用盡時那些壓抑不住的，只好讓其操控著，讓它拎著我回到過去讓那些受挫的經驗再一次的捆綁著我。

被情緒凌駕著的小美，只好指責、攻擊著小明來表達自己的擔心與害怕，要求小明乖乖坐好來收看自己做錯事的紀錄片，小美咆哮著，但是然後呢？小明知道自己沒辦法改變那些過去已經發生的事情，眼看著小美好像沒有要放過自己，這些反覆播放著的紀錄片讓小明好愧疚，更一再的提醒自己有多失敗，我還能怎麼辦？只好逃走了。小美與小明再一次失去了情感的連結、再一次的在關係中受傷，惡性循環著。

情緒取向（EFT）治療師相信這樣的循環模式是彼此互動過程中所形成的，對於關係的影響是持續不間斷的，我們都是在這樣的循環中改變著對方。「我逃避是因為你攻擊我。而你一再的指責是因為感受我的冷漠與退縮。」若我們能夠看見指責是因為沒有安全感，需要被安撫，而逃跑是難以承受挫折及無助感，我們是不是能夠更鬆動一些來拉近彼此心的距離，讓這段關係漸漸的能夠更安全，才得以更勇敢的表達需求而非以情緒控制對方。漸漸的小美能夠承認我不是限制你與異性有友誼之間的互動，而是因為我好害怕自己被取代，真的不是因為我再不相信你了，而是「我需要一點鼓勵與安慰」，你的愛是有能力讓我相信自己是具有價值的。然而當情緒需求能夠被表達而不需要再花巨大的力氣壓抑它，我們把這些心力用來照顧彼此，在關係中產生了關心和安撫而我們能相互依賴著。

看見了過去的經驗是如何捆綁著我與你;說出了情緒底下沒有被滿足的需求是什麼;聽見情緒的旋律之後，我能知道這些旋律是由哪些音符組成的。

只要你還是我的舞伴，我們必定能舞出更美的彼此。

參考資料：

劉婷譯（2011）。情緒取向 vs 婚姻治療。台北：張老師文化。