

「讓愛維持心跳」－談愛情關係的維持行為

撰文/黃詮睿

1993 年歌手蔡幸娟曾以一首《相愛容易相處難》道出了許多身陷在愛情關係中男男女女最切身的問題。在愛情中，難免會遇到困難、瓶頸、誤會、衝突，伴侶都試圖在關係中能繼續維持，或是能有所修補，但可以從何著手呢？現代親密關係看似多元、開放，充滿自由卻又缺乏安全感，因此愛情的維持方式與親密關係的經營更顯得重要與珍貴。

本文從「行為」的觀點出發，介紹在愛情中維持關係的行為策略，無論你是否有談過戀愛或是正在關係當中，參考以下幾點，幫助自己更了解關係，一起讓愛情持續維持心跳。

正向愛情維持行為：學習每一天都「怦然心動」地相伴著！

Stafford 與 Canary (1991) 研究未婚與已婚的親密關係中維持行為的內涵與差異，提出五種正向愛情維持行為：

- (一) 積極 (positivity)：以鼓勵、樂觀的行為與伴侶互動。例如：讓自己是鼓勵的、樂觀的心態與伴侶互動，遇到雙方意見不同時，可以積極合作地與伴侶一起處理，不去批評或指責他/她。
- (二) 保證 (assurances)：對伴侶表達出愛與承諾的訊息。例如：向伴侶表達出自己對於關係的忠誠與承諾，可能透過言談，或是行動（送禮物、婚戒等），並傳達出彼此的關係是持續、有未來的發展。
- (三) 心靈開放 (openness)：直接的與伴侶談論渴望的關係，會使用到自我揭露。例如：可以鼓勵彼此表露自己內心的，或對於雙方關係的感覺與想法，以及想從關係中獲得的滿足或需求。
- (四) 社會網絡 (social networks)：伴侶之間與共同朋友或是家庭成員的互動。例如：喜歡花時間與雙方共同認識的朋友、家庭成員相處，也願意與伴侶的朋友或家人一起活動，在伴侶的活動中經常地安排家人與朋友加入。
- (五) 任務分享 (sharing tasks)：分享共同事務或幫助對方執行特定任務來維持關係，分擔責任。例如：共同分享彼此的工作，並展現出對於共同事務的責任感，同居生活時，也能一起分擔家務的責任與任務。

負向愛情維持行為：愛的 CPR（心肺復甦術）需要拿捏尺度哦！

特別的是，並非所有的愛情維持行為皆是正向的，負向行為也可以在伴侶關係中做為維持關係的方式。Dainton 與 Gross (2008) 研究戀愛情侶結果提出六種負向的維持關係行為有：

- (一) 破壞性的衝突 (destructive conflict)：利用爭吵的手段來控制伴侶。例如：一方會試圖去控制伴侶的行為，並給予或是或命令，更會以爭執的方式來與伴侶溝通，甚至拳腳相向。
- (二) 引發嫉妒 (jealousy induction)：故意地引發伴侶的嫉妒。例如：一方會故意在伴侶面前與其他人調情、誇讚他人的吸引力，引發伴侶的忌妒；並在愛情關係中，表示自己還有其他人在追求。
- (三) 逃避 (avoidance)：避免與伴侶接觸或談及特定的議題。例如：一方會避免與伴侶談到會引發爭執的話題，且當伴侶對自己生氣時會選擇避免與其互動；同樣地，當自己不想與伴侶相處時，會開始避免與伴侶接觸（關掉手機或不接電話等）。
- (四) 不忠 (infidelity)：發展關係之外的多重戀情。例如：透過與伴侶之外的他人產生曖昧關係，或是與他人發生性行為，讓自己可以在伴侶關係中繼續維持，可以讓自己感覺好一些。
- (五) 刺探監視 (spying)：搜尋伴侶私人或隱私的資訊。例如：經常性的檢查伴侶的手機或網路訊息，或刻意地向伴侶的朋友打聽、詢問有關於伴侶的資訊或消息，且時常追蹤伴侶的行蹤與狀態。
- (六) 允許被控制 (allowing control)：允許伴侶為自己或雙方做出決定或計畫。例如：為了花更多時間和伴侶相處，而更改與他人的約會或減少與家人相處的時間，甚至因為伴侶的關係，中斷自己的嗜好或興趣；並在關係中選擇讓伴侶為自己做決定。

結論而言，我們可以從 Gottman (1994) 的平衡理論發現在親密關係中，當正向與負向「情感表達」間呈現固定的比例約為 5:1 時，關係就能朝向較為滿意的方向發展。在愛情中，「愛情維持行為」是否為相同的比率嗎？伴侶為了維持一段渴求的關係，有時會採用較負面的方式，且容易出現在知覺不滿意的關係階段中，雖然其可以適時地達到維持親密關係的目的，但是也容易產生導致較低的親密關係滿意度，太多則會破壞關係。相反地，正向的關係維持行為會呈現較高的關係滿意度。正如伴侶之間的心理距離難以拿捏，伴侶的互動沒有一定的行為標準，關係太近了會讓人感到壓力窒息，太疏離則又失去親密所帶來的安全感。

以上觀點試著提供具體的關係維持行為作為參考，給伴侶認識自己的關係

行為方式，進而理解、學習或調整關係行為，便能實踐與滿足彼此愛的需求，與伴侶一起共築理想的親密花園。

參考文獻

- Dainton, M., & Gross, J. (2008). The use of negative behaviorsto maintain relationships. *Communication Research Reports*, 25(3), 179-191.
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.
- Stafford, L., & Canary, D. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationship*, 8, 217-242.