

贏在起跑點的伴侶關係衝突處理

撰文/朱美娟

John Donne 有一首著名詩作，名為「沒有人是一座孤島」，詩文中生動描繪人與人之間關係的緊密性。終其一生，關係在我們生活中扮演重要的角色，而親密關係更是帶給我們生命的喜樂和意義；快樂又豐富的親密關係使我們覺得幸福，而空洞、具衝突性的親密關係則使我們無所適從和痛苦。在親密關係中，一項重要且無可避免的功課是衝突處理；沒有天生佳偶，只有努力經營關係、攜手並肩共渡難關的幸福伴侶。美國華盛頓大學榮譽教授 John Gottman 針對伴侶關係進行了約 30 年的長期研究，他發現伴侶關係的問題，大約有 69% 是無法獲得解決的，這些無法解決的差異往往是兩人的性格不同所導致，不論是認為本身伴侶關係幸福者或自認伴侶關係不幸福者都是如此，那麼是什麼原因讓同樣面對高比率難以解決差異的伴侶仍舊經營出幸福的關係呢？明顯的，關鍵在於這些伴侶面對和處理衝突的態度和方式。以下筆者基於本身在伴侶關係上的工作經驗，並參考 Gottman 的研究，介紹讀者們成功的衝突處理，首先要贏在起跑點！

一個贏在起跑點的吵架，在於先弄清楚衝突的目標是什麼？捫心自問開展這場激烈的溝通要達到什麼目的。目的決定了我們會採取什麼姿態，是高高在上、攻擊性的？還是較平等、探索性的？目的也決定我們的合作程度，我有多願意和伴侶一起協調出共識，尊重彼此差異來尋求衝突解決？一個贏在起跑點的衝突處理，要贏得的是一個快樂又豐富的親密關係。

以下筆者針對幾項常見伴侶帶入衝突處理的目的做討論，最後提出建議：

1. 要證明自己是對的。從此角度出發的好處在於自我肯定，然而值得考慮的是在證明自己是對的同時，會否挾帶著證明對方錯誤或不夠妥善的姿態？語氣中充斥著我的想法才對或最為周全的想法，那麼對方自然會覺得被指責和貶低，最終容易流於意氣之爭，在意的是誰最後贏了這場口角，失去了溝通的意義。
2. 要發洩自己的怒氣。有時已經明白自己也有疏忽之處，但為了面子，為了宣洩內心不滿，於是吵架。情緒雖然是發洩了，吵架雖然似乎是贏了，但恐怕對方只是為了和諧而隱忍，水平面下繼續累積困頓與傷心，漸漸的越來越害怕衝突，逃避表達內在真正的聲音。
3. 要對方讓步，並且改變。這與前者相似，但帶著一個更明確要求對方有具體改變的態度，出現的聲音往往是「問題在你的身上，不在我的身上。」、「只要你能夠改變，問題就會解決。」，雖然似乎是指出了一個改善問題之道，但如此的態度難免使對方覺得自己不被尊重，初期雖為保護關係而忍耐讓步，時間久了，便會覺得越努力經營這段關係就越覺得孤單，在關係中因無法真實表達自己而有窒息感，兩人漸行漸遠。
4. 希望對方了解我的想法。這是一個不錯的目的，若是對方能夠聆聽並且了解，

那麼縱使兩人意見不同，透過了解和接納，還是能夠給予對方空間，建立和諧的互動。在希望對方了解自己的想法之前，最好先思考、弄清楚本身內在想法和期待是什麼，專注於清晰表達自己，不攻擊也不貶低與自己不同的想法。

5. 希望明白彼此的想法以及期待，並尋求具建設性的共同平台。這是筆者所推薦和建議的目標，這目標和前一項不同之處在於伴侶具備更加積極的態度，不僅是了解和接納雙方的不同，更進一步，相信衝突的產生乃因伴侶有著未完成的期待，願意聆聽和接受對方的影響，並尋求建設性的方式來儘可能的滿足雙方的期待。

曾有一對情侶，兩人常為了和其他異性相處的界線衝突，女方要求男方一定要保持清楚的距離，不可以與其他異性單獨相處，也不能有太過頻繁的簡訊或其他方式的溝通，男方則不以為然，認為這是不信任的舉動而勃然大怒。經過一段時間的爭論，兩人仍舊僵持不下。後來男方諮詢心理師後決定進一步的瞭解女方的期待，才發現原來她內在的期待並不是要控制他的行動，而是希望兩人能有獨特的親密關係，同時不希望有其他人會威脅這關係；男方發現兩人的目標其實一致，接下來兩人便著手討論他們各自是如何表達這關係和其他友誼的不同，也討論他們各自採取什麼方式來保護和維持兩人的關係並避免其他的威脅，經過這些討論，他們發展出共識以及建設性的方式來達到共同的目標。

一個贏在起跑點的衝突處理是在進入衝突之前就決定兩人要充份的合作，找出一條共同出路，這條出路很可能已不再只是你的路，或是我的路，而是兩人能一起走的更寬的路。這條更加寬廣的路也不再只是符合你的期待，或只是我的期待，而是能夠承載雙方期待的寬敞跑道。

參考書目

- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown.
- Gottman, J., & Silver, N. (2012). *What makes love last?: How to build trust and avoid betrayal*. New York: Simon & Schuster.