

## 為何我們相愛、想愛，卻不能好好愛？

### 找回彼此親密與安全的感受~

撰文/羅迦馨

在一個寒冷飄雪的冬日，森林裡幾十隻刺蝟冷得瑟瑟發抖，為了取暖，牠們想要靠近彼此，又會不斷被對方的長刺弄痛，很快各自散開，但天氣實在太冷了，刺蝟們又想要靠在一起取暖，卻因忍受不了尖銳的刺不得不再次退開，就這樣來來回回，刺蝟們不斷在受凍與被刺中痛苦煎熬，最後刺蝟們終於找到能夠相互靠近取暖，又不致被刺傷的最適距離與姿態。

#### 親密關係五階段

猶如刺蝟取暖的過程，美國心理學家蘇珊·坎貝爾（Susan Campbell）提出，一段親密關係的變化會經歷五個階段，分別是浪漫期、權力期、穩定期、承諾期和共同創造期，在不同階段的過程中，雙方會經歷不一樣的情緒變化，以及相處模式的改變。

首先在浪漫期中，雙方因為彼此的好感相互吸引，享受追求與曖昧的氛圍，隨著認識的時間越久，有些伴侶可能開始發現對方和「自己想的、期待的」不太一樣，因此矛盾、衝突、吵架、責備、冷戰隨之而來，兩人進入權力期，彼此在「我」與「我們」之間想要掌握更多的控制權與自主性，唯有安穩度過「權力爭奪期」才有機會邁向自在、接納、包容與充滿安全感的穩定期、承諾期與共同創造期。

#### 好的親密關係，來自彼此安全的情感連結

親密關係包含自我表達、願意向對方說出自己的真實感受、能深入關懷對方、對於彼此的靠近感到安全與自在。有越來越多的研究指出，情感和愛的主要成分就是情緒，在親密關係中的彼此，若能感受、理解彼此的情緒想法，就能建立相互信任、安全的情感關係。

當我們在親密關係中覺得對方好難相處的時候，通常不是因為缺乏溝通技巧或是性格缺陷，真正使親密關係陷入麻煩的是兩人表達情緒的方式陷入了僵局，當兩人卡在不開心的情緒狀態中，又重複使用僵化的方式來處理彼此的衝突，便會一再經歷失望、憤怒、受傷。

那麼該如何找到嶄新、具有建設性的互動方式，形塑正向的「情緒經驗」呢？

小芳發現志明在每次吵架時，都變得很冷淡、不愛說話，當志明一不說話，小芳就更火大也很無奈，更加用力地想跟志明溝通自己的想法。小芳覺得志明應該要把自己的想法說出來啊，但志明就是毫無回應，讓小芳覺得心力交瘁，不知道該怎麼辦才好……。

有一天小芳覺得這樣下去也不是辦法，她鼓起勇氣向志明坦承她感到無助、無奈以及不知所措的心情，志明在小芳展現真實的情緒想法後，也向小芳娓娓道出他在這段關係中的不快樂與挫敗感；原來志明覺得小芳在吵架的過程中總是不斷挑剔他、否定他，讓他感到很受傷，覺得自己很沒用，因此漸漸用冷漠與退縮來保護自己。

當小芳理解志明的情緒感受後，便停止用挑剔嘮叨的方式對待志明，讓彼此有機會表達出內心的想法與情緒感受，促成雙方互動的改變，轉變為親近、有回應、有交流的狀態，進而建立安全的情感連結。

從上面故事中得知，若要建立安全、信任的親密關係，有三件事情我們可以開始練習：

### 一、練習自我覺察與看見自己

當小芳願意看見自己內在的無助、無奈時，自我覺察會成為改變關係互動的第一小步，當我們看不見自己，就會覺得一直卡在被迫無力的狀態而動彈不得。

### 二、練習停止消極與主動改變

當小芳停止消極的說：「我好心力交瘁」、「我也不知道該怎麼辦」，就開始讓自己擁有更多的主動選擇權，轉向「我可以試著跟志明談談」、「我能跟志明自我揭露真實的感受」、「我會聽志明說說他自己的想法與感受」，讓彼此的關係不再只能卡在僵局，而是有機會鬆動與改變。

### 三、練習接納與包容彼此

當我們嘗試包容與接納，或者停下「我要這樣」、「你應該那樣...」等非如此不可的訊息，就在關係中增加更多彈性空間。當你我願意接納自己的真實狀態、接納對方的真實樣貌、讓更多的可能性流露在彼此的關係中、去包容理解彼此的不同，就會發現看懂自己、看懂對方，就能看懂彼此的關係，為雙方建立信任、安全的親密關係。

### **親密安全的情感連結，是你好我也好的共好關係**

再相知相愛的伴侶，仍是來自不同家庭、不同成長背景的两个獨立個體，進入親密關係的根本需求就是希望彼此能夠好好相愛，而要回應這份愛的需求，就是從兩人有共識的狀態開始出發，從「我要你怎麼樣.....」轉到「我們一起決定.....」、「我們都喜歡.....」的共好狀態，才是真正對彼此都好的需求滿足，因此，當我們覺察看見自己的感受與需求的同時，也不要忘記問問對方，對方的感受與需求是什麼，一旦對方的需求被滿足了，對方也能自然而然回應我們的需求，彼此共同營造在關係中信任與安全的感受，進一步建立自在舒坦的親密關係。

### **參考資料：**

Susan M. J. (2011)。情緒取向 VS.婚姻治療(劉婷譯)。張老師文化。

趙慈慧、江文賢、吳若女 (2014)。當我越自在，我們越親密。天下生活。