

我們怎麼了？如何離開苦上加苦的惡性互動循環

撰文/林靖蓉

阿文：「我今天會晚一點回家喔～」

小智：「好喔」

阿文：「好喔是什麼意思？你都不用關心我或問我要幹嘛嗎？我晚回家也沒關係？」

小智：「啊…就想說你有事，你想講可以講啊」

阿文：「什麼叫想講可以講？沒關係啊，反正你不在乎我怎樣啊，沒回家還是怎麼了你也沒差吧」

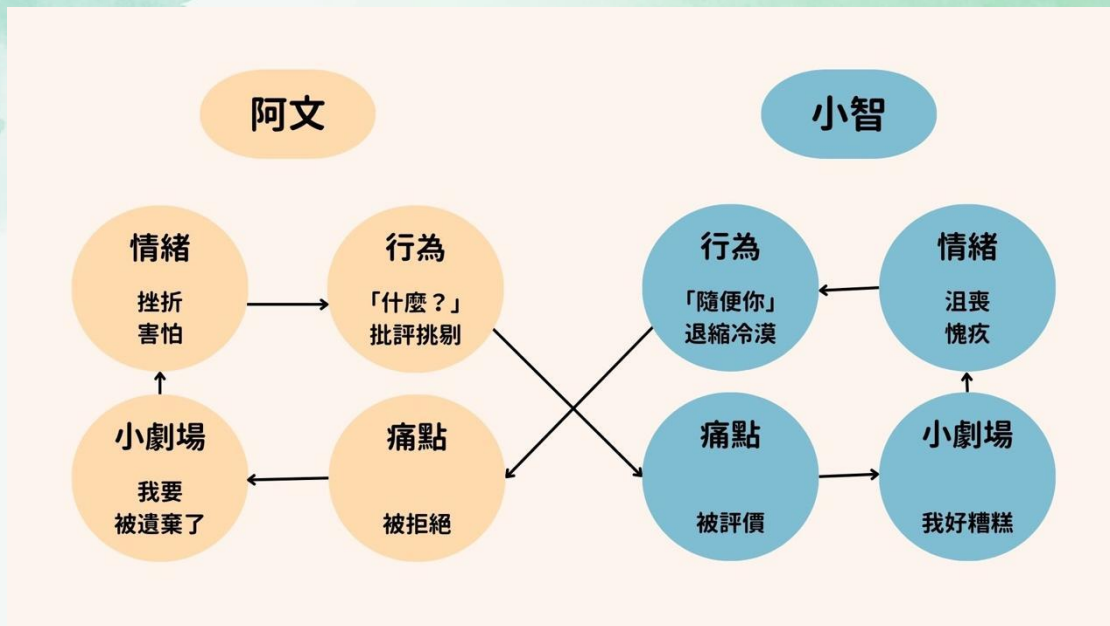
小智：「蛤？扯太遠了吧…隨便你」

你是否也曾在親密關係中，經驗過這種「溝通無效」的挫折感呢？無論是阿文或是小智，都存在好多的委屈、生氣、無奈，好希望對方可以理解自己在說什麼，但怎麼好像彼此之間的對話不是雙向的，一方總是不斷迴避、拒絕對話，而另一方就容易成為單方面的指責者。

伴侶如何形成惡性互動循環？

為什麼有時候我們明明無心傷害對方，卻不由自主地說出傷人的話？就像阿文與小智一樣，他們並不是不關心對方、也並不是想要找對方碴，但這樣的互動怎麼了？其實關鍵在於，阿文與小智在對話過程中都被踩到了一些痛點，進而引起了一些情緒，正是因為這些情緒導致了傷害彼此的言行，言行又再次觸碰到對方的痛點、再次引起情緒，形成了所謂的惡性互動循環。

事實上，所有關係的建立與穩定都十分仰賴安全感，當關係中的安全感受到威脅，我們就會感到不舒服，就像文中的阿文在關係中極度不安，因此他非常渴望小智能給予自己安全感，而小智冷漠的反應成為其痛點，阿文的內在便冒出了「我是不是不被在乎、要被遺棄了」的小劇場，於是阿文感到挫折及害怕。另一方面，小智也許長久以來已習慣「凡事靠自己」，與人太親近反而讓其缺乏安全感，因此阿文的追問、評價會成為其痛點，小智的內在便冒出了「我又哪裡不好了、我好糟糕」的小劇場，這個對話也讓小智感到沮喪且愧疚。



當我們了解阿文跟小智的互動模式後，可以進一步去思考，我們跟伴侶間的互動模式是什麼模樣呢？如果發覺雙方互動常常會形成惡性循環，那對方什麼樣的言行可能踩到我的痛點？這些痛點又引發了我什麼樣的情緒呢？

由於伴侶間的互動模式與安全感息息相關，而是否能在關係中體驗到足夠的安全感又十分受到成長歷程影響。雖然如此，但並不代表這個互動模式是「天註定」且無法調整的，那我們可以如何離開這樣的惡性互動循環呢？

如何離開惡性互動循環？

1. 覺察與反思：

面對關係之前往往需要先面對自己，先找出自己的痛點，才能邀請對方避開！我們可以先思考看看伴侶什麼樣的反應會踩到我們的痛點呢？我們的內心在傳達什麼樣的訊息、有著什麼樣的情緒？焦慮者的心裡也許在說著：「我好孤單，好希望有人能夠好好安撫我」；逃避者的心理也許在說著：「我好需要一些空間緩緩自己，我好累」，當然，你可以有自己的詮釋，因為最了解內心的人就是你自己。

2. 表達與傾聽：

在衝突的當下，有時很難好好地進行討論，多半我們的情緒會壓過思考，進而忽視了一些訊息、只想爭個對錯。當衝突過後、情緒穩定下來時，找一個彼此都有空、不需煩心其他

NO.276

事的時間，坐下來好好討論「我們怎麼了」，真誠的向對方表達在當時的情境中我們的感受，也同時傾聽與理解對方的痛點以及情緒。關係並非競賽、道歉也並非認輸，看見自己在情緒之下無心的錯誤言行並且負起責任，才能夠建立更穩定且健康的關係。

3. 練習與調整：

互動模式的改變不在一朝一夕，還需要透過不斷的練習。練習並非生硬的轉換互動模式，而是不斷地重複上述的歷程，從覺察反思、到表達傾聽，充分理解彼此的想法與感受後，再共同討論出屬於雙方的共識。以阿文與小智為例，也許小智可以進一步說明自己的反應不是不關心或是不愛了，同時理解阿文需要更多的安全感，小智可以再試著透過不同的方式表達對阿文的愛；另一方面，阿文也許可以去進一步探索自己缺乏安全感的理由，並且允許小智用自己的步調和方式表達愛意。

不同的原生家庭、不同的生命故事形塑了不同的個體，也常常是這樣的「不同」才帶來了吸引力。要在關係中理解他人，首先要先理解自己，而正向互動模式的建立不在理所當然，更需要雙方的共同努力，良好的溝通才讓關係更加穩固與長久。

參考文獻

- 呂美莉、孫頌賢（2019）。諮商師學習情緒取向伴侶諮商中同理反映之經驗研究。《本土諮商心理學學刊》，10(2)，40-73。
- 孫頌賢（2022）。《愛在第二回合——依戀取向治療的理論與實務》。風華心現：守心人創思錄。張老師文化。
- Hughes, D. A. (2013)。《關係密碼：打造依附關係的八把金鑰》（黃素娟、張碧琴譯）。心理。（原著出版於2013年）