學輔中心心衛文章-情感教育

「我們是怎麼走到這的?」-感情中的你一腳我一步

撰寫人：徐珮真 實習心理師

撰寫日期：2022/8/25

***「你變了」***

***「你好吵，不要再講了」***

***「你以前不會這樣」***

***「為什麼這麼沒耐心」***

***「我不想說話了，我走了」***

***「你是不是不愛我了」***

 從什麼時候開始，我們之間慢慢變得沉默，好不容易有空約會，你卻好安靜，當我發現只有我嘰嘰喳喳的聊天說地，似乎只有我一個人對約會感到開心，當看到你不說話的樣子，讓我好害怕快要失去你，困惑、擔心、懷疑又擔心的感覺跑出來，讓我也不知不覺的咄咄逼人，想知道你怎麼了，懷疑你是不是愛上別人，我們以前不是這樣的…。

 剛在一起的時候明明是很雀躍開心的，感情穩定又甜蜜，也沒發生什麼大事，怎麼會有漸行漸遠的感覺…這樣的劇情在我們的生活中常常可見，不論是自己經歷過或是朋友家人的故事，雖平凡卻遍布在日常。

***我們怎麼了，這段感情發生了什麼事…***

 在心理學中著名的依附理論告訴我們，小時候至今的成長過程中與父母(或主要照顧者)互動的過程中，我們學習、發展出不同的方式來因應情緒與困境，影響我們情緒表達的方式、人格發展、自我概念及人際關係，當我們遇到危險時會本能地使用此方式來面對眼前的威脅。

  劉婷老師在《情緒治療v.s婚姻治療》一書裡提到，親密關係中的兩人經常會出現一名追打的「指責攻擊者pursuer」與一名逃跑的「逃避退縮者withdrawer」，這兩種角色與性別無關，情緒取向理論告訴我們，感情中的許多衝突不只是表面上這些起衝突的原因(如遲到、隱藏手機訊息、行程沒有報備…等瑣事)，還包含了兩方的相處方式會在互動中形成，逐漸演變成一追一逃的負向互動循環。

 指責攻擊者內心對關係感到不安、害怕或擔憂，因此透過指責或攻擊的方式，希望正面迎擊在關係中遇到的困難，也希望激起另一半的回應；逃避退縮的一方常常為了保護自己或是保護關係，而採取逃避、壓抑情緒的方式來維繫這段關係，但在指責攻擊者的眼中，另一半的不回應更讓其不安與憤怒，經常會用更激烈的方式希望引起注意及回應，而這樣的壓力使逃避退縮者更為後退，關係中的負向循環就在相互能量的耗竭中形成。

***當你發現自己好像陷入此狀況時可以怎麼辦呢…***

 看到這邊，你可能會想說，只要指責攻擊者放下自己的不安與憤怒，停下追打的腳步，只要逃避退縮者勇敢迎向問題與衝突，不再逃避，是不是就能停下這樣的負向循環，讓兩個人的關係有所改善？大家回想一下，開學幾週、幾個月後，即使沒人規定，大家是不是進入教室時很習慣的會找到大致固定的位置/角落坐下，由此可知，要一步登天的改變我們長期習慣的模式是很困難的。這時候比起制止原本的習慣，找到一個可以新的替代方式來調整模式，會是更可行的方式。

***具體一點！有衝突時我可以怎麼做…***

* 當你發現自己較偏向指責攻擊者
1. 同理另一半的心情

「我知道你忙報告已經很累了，聽我說這些很煩，覺得我一直提起這些事很讓人受傷…」

1. 說明自己會想指責對方的原因(以較平穩的語氣說)

「當你做了…，會勾起我不愉快的回憶，讓我想到那些不安跟害怕的心情，我沒有想責怪你的意思，只是這件事對我來說很重要，我需要告訴你」

1. 明確具體的說出對另一半的期待

「我希望你可以不要因為不想吵架，或是怕我生氣，而隱藏自己真實的想法，或是隨口應付，也許我當下會不高興，但我會試著理解你，先談清楚比起再次失望好多了」

* 當你發現自己較偏向逃避退縮者
1. 記得對方咄咄逼人的樣貌下是害怕不安的

「他/她好煩好黏人，但他/她應該是很害怕失去這段關係吧…」，所以我可以說/表達些…來跟他確認/安撫/溝通

例如「我知道你需要這麼做來確認我們的關係是很穩定的，我也希望可以讓你有安全感，同時我也需要有自己的空間，也許我們可以試試看…(試著討論雙方需求之間的平衡)」

1. 試著猜猜另一半言語、行為背後的感受

「他/她之所以這麼做，可能是因為覺得不被在乎，很希望我們可以多多相處…，我可能可以做些什麼? 」

嘗試想想以你對另一半的了解，可以做些什麼，是自己能夠接受且能夠負擔，同時能間接或直接地滿足對方的需要，或是直接跟對方核對、討論

***記得「多多聆聽、詢問及確認雙方的想法與感受，有益無害」***

 親密關係的問題透過一方的轉變也有機會讓循環產生變化，就有機會可以讓原有的互動模式有些不同，變得更適合彼此現在的狀態哦！

  **但是若你們是正處於暴力或嚴重危機之伴侶，這些方式並不適合現在的你們，建議尋求專業心理資源(如學校的學輔中心)的協助，在專業人員的陪同下，找找更適合現況的方式一起面對困擾！**

各校區學輔中心地點與聯絡電話:

民雄校區:行政大樓二樓 05-2263411#1226~1228

新民校區:管理學院B棟二樓 05-2732948

蘭潭校區:學生活動中心二樓 05-2717080~3

參考資料：

孫頌賢、劉婷（2015）〈深情相擁：情緒取向未婚伴侶心理教育團體〉。《教育實踐與研究》， 28（2），213–242。

# 劉婷（2011）。情緒取向VS婚姻治療（二版）。張老師文化。

# 劉婷（2015年2月6日）。婚姻中的追與逃。ASIA EFT劉婷博士專欄。

# [https://www.asia-eft.com/2015/02/06/%e5%a9%9a%e5%a7%bb%e4%b8%ad%e7%9a%84%e8%bf%bd%e8%88%87%e9%80%83/](https://www.asia-eft.com/2015/02/06/%E5%A9%9A%E5%A7%BB%E4%B8%AD%E7%9A%84%E8%BF%BD%E8%88%87%E9%80%83/)