

2017年3月

本期焦點

- 衝突迷思
- 面對衝突
 - ✓ 深呼吸
 - ✓ 喊出暫停
 - ✓ 冷靜下來
 - ✓ 整理自己
 - ✓ 預想練習
 - ✓ 回到伴侶身邊
 - ✓ 好好約個會

愛情金三角之「親密」-談關係中的衝突與修復

過了一個學期大家都還好嗎？有找到讓你／妳怦然心動的人了嗎？我相信不論是誰都會找到自己的愛情。這篇將繼續從社會學家 Stenberg (1986) 愛情三元素(「激情」、「親密」與「承諾」)中的「親密」來做為開端，好好的看看愛情是如何走向親密的！



衝突迷思

在愛情中的兩個人都是來自不同世界的兩個個體，因為愛著對方而嘗試相處。這樣的相處常會讓我們因為不同而驚喜萬分，但也因為不同讓我們挫折痛苦；驚喜時被愛的感覺讓我們飛上雲端，當挫折痛苦時就讓我們跌入無比的焦慮與恐慌之中。因此在愛情的路上兩人要從熱戀的激情走向親密的幸福時，衝突是一段必經的過程，在 John Gottman 的愛情實驗室的研究中也能證實這一點，婚姻幸福的伴侶依舊會為了生活中的事情爭吵；唯有相敬如冰的伴侶才會沒有衝突！這點給了我們會爭吵的伴侶有了安慰，但也狠狠的提醒我們面對衝突的必然性！



衝突－這件事情相信很少在我們的教育中教導，在文化中希望大家以和為貴，但你／妳可知道當中的「和」是什麼意思嗎？過去的我們往往以為和就是要和和氣氣的不衝突、不爭吵、不為自己發聲，而選擇了委屈求全，但過去的經驗告訴我們，委屈似乎只會換來下一次的委屈而以，而到了哪天爆發時卻往往嚇壞了自己和對方。所以今天我從自己的經驗中分享在親密關係中如何面對「衝突」這件事。

面對衝突

第一步：深呼吸

當你／妳發現這個衝突已經開始相互攻擊、傷害時，試著讓自己深呼吸幾次，讓自己可以把現在的狀態往後退一步，不再聚焦於當下的衝突之中。

第二步：喊出暫停

當你／妳深呼吸後試著用你的方式讓對方知道「我現在卡住了，不知道如何表達，所以請給我一些時間和空間想想怎麼了，等等（一個具體的時間）我再回來跟你／妳說」。這段話的重點在於停止相互的傷害，讓對方知道你／妳是重視這段關係，並且為自己爭取時空冷靜。

第三步：冷靜下來

用你／妳自己的方式釋放剛剛衝突中的情緒，可能是大哭一場、大吼大叫、搥打枕頭或是運動一下，讓自己能好好的釋放，將自己能夠有足夠的精力來想剛剛衝突的過程。

第四步：整理自己

試著回想剛剛衝突中的狀態，是發生什麼事情讓自己被觸動？被觸動的事情有類似的訊息嗎？這些訊息跟過去的經驗有關嗎？

第五步：預想練習

當整理好自己之後可以試著想想看若在發生類似的事情可以如何面對，有沒有其他不同的選項？並且在腦海中試著排練這些選項。

第六步：回到伴侶身邊

當約定好的時間到了之後不管你／妳走到哪一步都一定要回到伴侶身邊！好好的分享自己的狀態，就你／妳整理好的部分跟對方分享。這步的重點在於讓對方知道你／妳說到做到，並且更認識彼此，而不是讓對方為你／妳的觸動負責！

第七步：好好約會

這點非常重要！常常交往很久的伴侶會忽略好好約會的重要性！所以好好的規劃一場約會吧！

上面的分享是我就自己的經驗簡單整理出來的！若有合適的地方歡迎你／妳參考，若你／妳能發展出屬於自己的方式來處理衝突那就是最好的了！因為處裡衝突只有一個「不傷害彼此」的大原則而以，至於方法只要伴侶找到適合自己的方式就是就好的辦法了！



當然，若你／妳在衝突中卡關了，我們諮商輔導中心也是一個很好的選擇，你／妳可以自己來或是邀請你／妳的另一半一起來尋求這邊老師的協助喔！別忘了，面對生活中的困難，你／妳永遠不是一個人！

【參考資料】：

圖片來源網路資訊

John Gottman (2016)，信任，決定幸福的深度，張老師文化

Roberta M. Gilbert (2016) 解決關係焦慮：Bowen 家庭系統理論的理想關係藍圖，張老師文化

(心理諮商輔導中心實習心理師 解景然編)

心理諮商輔導中心關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632279

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

