

心靈充電站

當「我」變成「我們」～親密關係中失衡的蹺蹺板



蜜月期沉浸在粉紅泡泡中的甜蜜愛侶，往往捨棄一部分的自己，融入彼此的生活

「擔心你會生氣，所以都聽你的好了！」
「你總是充滿想法，聽你的準沒錯！」
「我的想法不夠好，還是不要獻醜好了。」
「雖然我有時不太喜歡這樣，但也好像不知道我想要的是什麼？」
「什麼都要我來，我也很累！」
「好像沒有我在身邊，你就會出錯！」
「一點小事有什麼值得難過的，你就照著我說的做就好了！」
「你需要什麼我都願意給，但我的付出怎麼被當作理所當然？」

以上的對白演繹了兩種截然不同的角色，他們個性互補，卻又心存不滿。當「我」變成了「我們」，我捨棄了一部分的自己與你配合，你也捨棄了一部分的自己融入我的生活。然而從什麼時候開始，相互的配合變成了隱微的競爭，本應是彼此玩得不亦樂乎的愛情蹺蹺板開始變得傾斜？蜜月期沉浸在粉紅泡泡中的甜蜜愛侶，其中一方試圖從兩人關係中凸顯出自我，成為關係中的主要決策者；而另一方則接受了這樣的設定，為了維繫關係只好交換出更多的自我。

這並不表示，在關係中有一方負責出謀劃策、另一方全心配合就是不好的，而是若伴侶雙方長期處在僵化的支配與順應的姿態，處在配合者位置的角色就會慢慢失去功能，仰賴另一半的付出與協助，無法為自己負起責任；而處在關係主導位置的一方，則會開始變得疲憊、厭煩，認為肩上背負過多的責任，或因習慣了另一半的順從，當對方表達己見的時候會感受到被否定而用更大的力氣說服對方，伴侶間的衝突也很可能因此變本加厲。



你是否覺察過自己在親密關係的蹺蹺板中，是扮演怎樣的角色？

你是否覺察過自己在蹺蹺板中是很輕，經常默默地委曲求全、順應的角色，亦或者是很重，常對伴侶不放心，想要指導對方變得更好的那一方呢？

先看看這兩種角色有哪些特色（以下部分摘自「包文家庭系統理論」之八大概念）：

過度高功能者（支配者）

- 無所不知
- 告訴別人做什麼、如何去想、如何去感受
- 過度幫忙
- 自認對他人有較多的責任
- 接手對方可以自己處理的事情

過度低功能者（順應者）

- 做任何事都要請示對方
- 徵求不必要的建議
- 不管是否需要，對任何協助都來者不拒
- 要求對方協助自己能勝任的事情
- 凡事委曲求全

不管是哪種姿態的角色，長期在關係中固著地扮演，都會累積不舒服的感受。一方持續地犧牲自我感到委屈，一方則不斷地在抱怨中承擔。面對這樣的窘境，你是否願意先按下關係的暫停鍵，看看這座不舒服的蹺蹺板發生了什麼事，可以如何做出小調整讓兩個人都樂在其中，就不需再承受不必要的犧牲與委屈。

當關係出現失衡的時候，請深吸一口氣，把內心對另一半的不滿暫時含在嘴裡，把焦點先放到自己的身上，問問自己怎麼了，以及這些累積好久的情緒，它們是怎麼住進了你的身體然後長大的？覺察在關係中引發的感受，或許當中有好多不被看見也不曾說出口的委屈、犧牲、得不到肯定的失落、厭煩、疲憊、挫折……這些情緒一直在關係的互動中流動，不妨練習從覺察開始，把情緒指認出來。原來不僅僅是對方的問題，而是雙方的互動樣貌響起了警鈴，利用情緒在彼此的內心聲響大作，一不小心槍口就會指向對方，造成兩敗俱傷。



「我們」當中有「你」，也有「我」，我們可以一起在親密關係中學習

當我們能夠把不舒服的情緒辨認出來，讓自己回到比較冷靜的位置後，接下來我們可以嘗試設立對自己來說舒服的關係界限。在伴侶關係中，我們只需要成為一名男朋友或女朋友，而非扮演起對方的父母或教練，伴侶是彼此對等的關係，戀愛中不需要存在指導與服從。

我們可以練習表達自己的立場，但也允許對方可以和自己不一樣。練習為對方付出是源自於愛，而非為了換取對方百分百的順應。練習接納對方的表達拒絕，「拒絕」可以只是表達他的喜好，而非否定了你的付出。練習表達自己的期待，也練習從期待中找到自己可以負責的部分。練習感謝另一半的協助，也練習表達這些事情你可以自己處理好。我們也可以練習用鼓勵取代批評，用信任替代質疑。

我們當中有「你」，也有「我」，我可以為自己負責，相信你也可以。未來的日子，讓我們一起在愛情中學習！

〈文 / 梅瑋竑 實習心理師；圖 / 秘書處〉