

維繫感情的 Dos and Don'ts－談親密關係中的「情感連結」和「關係殺手」

心輔組 陳妍伶諮商心理師

人類會渴望親密關係，是由於能從中獲得被愛、不被遺棄的情緒安全感，這樣的依附需求是人類求生存的本能需要。年幼時，我們會從父母等主要照顧者身上尋求滿足，長大後發展愛情關係時，親密伴侶成為我們尋求這種情感連結的對象，彼此會透過分享與回應情感、愛意，與需求，建立起親密而強韌的關係。

研究親密關係的專家 Dr. Sue Johnson 在其著作《抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話》中提到，當我們想向伴侶尋求情感上的支持與連結以獲得對關係的安全感時，背後想得到回應的基本命題都是：

(一) 可親性 (Accessibility): 「我需要你時，你會在嗎？你會讓我找到、靠近你嗎？」

會感知伴侶的可親性高，代表自己能比較容易向伴侶分享深層感受，且認為伴侶也會傾聽，不會讓自己覺得孤單或被拒於門外。

(二) 回應性 (Responsiveness): 「你會在情感上支持我、接納和回應我的需求嗎？」

會感知伴侶的回應性高，代表相信當自己需要情感慰藉時，伴侶是可以依靠的，且會以安慰、關心的方式來回應自己發出的訊號。

(三) 投入性 (Engagement): 「我們是否有將感情投入在彼此身上？我們之間的連結是緊密的嗎？」

會感知伴侶的投入性高，代表自己對這段感情有信心，感受得到伴侶對自己投入特殊的注意力，讓自己感受到被在意和珍惜。

我們都渴望一段有安全感的親密關係，以上三個情感回應的要素(A.R.E.)對穩固感情有非常關鍵的作用，要想讓關係重新回溫、維繫

深化，需要伴侶雙方都能聽見彼此是否在透過這三個提問向自己呼求著情感連結，且能對這些需求給予溫柔的回應。

然而，親密關係中的互動方式若長期出現以下四種「關係殺手」，則會累積傷害親密關係的元素並容易導致感情的破裂，這類負面的伴侶對話模式由專門研究婚姻關係的心理學家 Dr. John Gottman 所提出：

(一) 批評 (Criticism): 傾向對人不對事的反對、責備與人身攻擊，是關係開始破裂的導火線。例如：「你很自私」、「你真懶惰」。

(二) 輕蔑 (Contempt): 是批評的進階版，在透過瞧不起、辱罵、嘲諷的方式，傳達對對方的厭惡，對關係最具殺傷力。例如：「用膝蓋想都知道怎麼做，你是豬頭嗎（翻白眼）？」

(三) 防衛 (Defensiveness): 在被對方批評後，會以辯解、受害者的姿態來反擊，傳達「不是我的錯，是你的錯」的隱微訊息。

(四) 築高牆 (Stonewalling): 通常在前三個關係殺手輪番出現之後，因負面情緒積累到無法再承受時，就會拒絕與對方再溝通，呈現冷漠迴避的姿態。例如：停止說話、轉身、離開現場。

即使是關係滿意度高的伴侶，互動中也會有四大殺手出現的時候。希望學習如何減少對關係造成傷害的伴侶們，可以透過提高對互動方式的覺察，並在當下提醒自己深呼吸、冷靜去停下這四種傷害關係的對話方式。此外，可嘗試透過諮商來幫助自己覺察和整理被誘發情緒和攻擊反應的脈絡與原因，進而更深刻了解自己在面對親密關係中的高張力時，能運用哪些解毒劑來更好地回應伴侶，將衝突的危機轉化為親密關係再深化的轉機。