

## 第一章 【為什麼沒有從此幸福快樂地在一起？】

### 1-1 【為何越努力越挫折？我們之間到底發生什麼事？】



當我們在親密關係當中遇到衝突和困難，感到痛苦的時候，我們不會坐以待斃，而會嘗試用一些策略想要讓關係改善，但是，會有許多迷思讓我們往錯誤的方向白做工，最常見的迷思有三個，分別是：

1. 憤怒是不好的，憤怒是對關係有害的
2. 平等互惠是幸福關係的關鍵
3. 吵架時應該要同理傾聽對方，才是正確的溝通方法

第一個迷思是：憤怒是不好的，憤怒是對關係有害的。

憤怒的表達無法預測一對伴侶未來是否會分開，真正可以預測未來會不會分手或離婚的關鍵指標，是「批評」、「防衛」、「輕蔑」、「築牆」這四個行為，預測的準確率高達百分之九十幾。

- a. 「批評」指的是對人不對事的攻擊。
- b. 「防衛」指的是把責任往外推、先保護自己的反應。
- c. 「輕蔑」指的是用輕視、羞辱或是貶低對方的口氣跟表情說話。
- d. 「築牆」指的是什麼都不說，臭著一張臉，冷冷地和對方互動，關上溝通的門。

事實上，憤怒的表達雖然對於短時間、當下的親密關係滿意度會有負面影響，但是對於長期的親密關係滿意度以及關係的維持，卻有幫助。

我們要做不是壓抑憤怒，而是減少批評、防衛、輕蔑和築牆這四種憤怒時的行為反應，尤其是輕蔑和築牆，這兩個行為最容易導致關係的結束。

第二個迷思：平等互惠是幸福關係的關鍵

研究中顯示，只有關係不好的伴侶才會斤斤計較有沒有平等互惠，但對關係好的伴侶來說，平等互惠不是重點。而且，不幸福的伴侶很容易忽略對方所釋出的善意、所做出的正向回應，忽略的比例高達了 50%。

也就是說，平等互惠並不是關係幸福的條件，而比較像是關係幸福的情況下會有的結果。

默默地為對方付出、在自己認為的平等互惠上努力、或者貿然地做出太突然的正向反應，期待對方要看到、要回以同等的正向態度，期待情況會變好，努力的方向就錯誤了，因為這些努力有很高的機率可能被忽略或誤解，而且它並不是一報還一報。

### 第三個迷思是：吵架時應該要同理傾聽對方，才是正確的溝通方法

這句話真正的問題在於它很困難，要強迫自己沒有情緒，或是先把情緒放下，跳離自己的立場去站在對方的立場同理他，就像你要一個人站在大太陽下，卻不準他流汗一樣，其實是不太合理的。

常見的結局就是我們做不到，對方也做不到。要不然就是我們為了要隔絕我們心裡不舒服的感受，變得抽離、理性，透過分析把情緒隔絕在外，最後我們講出來的話也不是同理傾聽，而是事不關己或者是機械式地回話。

#### 請記得

1. 憤怒是有功能的，破壞關係的不是生氣的情緒，而是生氣的時候「批評、防衛、輕蔑和築牆」的行為反應。
2. 平等互惠不是關係幸福的必要條件，而是關係幸福的結果，不是埋著頭自己默默做好事、為對方付出，關係就會改變。
3. 吵架時同理傾聽對方真的太困難了，不要用同理傾聽作為大帽子扣在對方或是自己的身上，你們是否在吵架後還能體會到對方的感受，重啟對話才是重點喔。