

深度相愛的秘訣

撰文／蔡明娟 漱心坊心理治療所



一對夫妻來到諮商室，先生企圖想要挽回婚姻。

先生對妻子說：我已經為你和孩子，每個人都購置了一間千萬元的大樓住宅，請你不要離開我。

妻子回應：我們已經三年都沒有好好說過幾句話，給我那麼大的房子，只是更讓我感到空虛，不如跟孩子、娘家姊妹住在三十坪的公寓，或許不寬敞，至少我一點都不孤單。

愛的感受大不同

心理學將需求層次簡約為生存、安全與關係層次。上面的這段對話充分反映出兩人對需求與愛的感受差異。先生將生存和安全需求的滿足視為愛，認為給妻子、孩子，吃飽穿暖住大房子，就是愛的表現。但妻子渴望的是關係層次的滿足，她希望房子裡有人、有交流，精神上不孤單。

在親密關係的經營上，釐清兩人的需求，然後給予其想要的，對方才會感受到愛意。如同一個人想吃清粥小菜，你卻準備大魚大肉，即使再好吃，不是對方想要的，終究難贏得對方的心。

了解對方的需求，給予對方想要的，而不是一昧從自己的想像出發，光是這樣的舉動，即使沒有實際給予對方什麼名貴的物品，對方也能感受到這份用心，這就是關係需求的意涵。





愛的關係需求三元素

在愛的關係需求中，有三個重要的元素：了解、喜愛和肯定（讚美）。了解，而且是深度的了解，包含了解伴侶的想法、感受、價值觀念等等。了解伴侶在重要事件上的想法、這個想法後面可能潛藏的原因、某個想法是否與某些需求、動機、過去事件等等有關。

例如：當妻子在談論主管的不公平對待、某某同事對主管特別巴結，不要只把它當作抱怨、八卦，一笑置之。除了建議她不喜歡就不要做了、想開一點或是不要胡思亂想之外，也可以想想妻子真正想說的什麼？會不會有什麼話妻子想說卻沒說出口？

了解伴侶的感受包含喜怒哀樂種種，並且接納對方可以擁有每一種感受，可以開心、哭泣，也可以生氣、憤怒。感受就如同風吹過水面所帶起的漣漪一般，隨事件而起，隨事件而落。如果不刻意否定、壓抑它，一般情況下，不論是正面或負面的感受，一段時間過後，自然就會消逝。如果伴侶願意多揭露一些感受的內涵或是來源會更好，作為一個夠好的另一半，要積極地聆聽，當一個聽眾，聽對方傾吐心情與心事。

有些伴侶會以為面對負面感受最好的策略是堅強，所以會說：不要哭、要堅強、哭又不能解決事情。或是說：不要氣，生氣只是便宜的對方、生氣你就輸了等等這類的語言，企圖安撫對方的負面情緒。

其實從心理學的角度這類的方式，反而會阻礙情緒的疏通，會讓情緒阻塞的時間更長，造成對當事人更負面的干擾，例如影響睡眠、產生更多的疼痛問題等等。

若是想學習促發了解的技巧可以從眼神、肢體動作、發問到作小結幾個步驟逐一練習。眼神是靈魂之窗，專注地凝視著對方，加上合宜的肢體動作，例如：點頭、微笑、身體微微前傾等等，都是以非語言的方式在傳遞：我想好好了解你的訊息。這些非語言的力量其實遠勝於語言，人們相信身體比話語來的誠實許多。



等待肢體、心理狀態準備好之後，再開始展開語言的了解。以問問題的方式引導對方繼續表達。例如：然後呢？你怎麼做到？是不是聯想到以前相關的其他事件？

問問題的重點是以語言誘發對方持續表達，把想說的話越說越多、越說越深入。最後，再幫對方整理一下剛剛的內容，以簡短的結語作為一段談話的暫停點。

當伴侶中的一方能善用了解技巧，達到深入了解另一半的想法、情緒、原因，也能讓對方充分的訴說、情緒能充分的舒展之後，喜愛的感覺便會自然的湧現。愛的關係需求第二元素：喜愛，不用刻意創造，它是很直觀，自然產生的。如同飲食一般，吃到合自己胃口的食物，自然就會眉開眼笑，嘴巴停不下來。當然，有時加上一些打動人心的話語、小舉動，也會增加喜愛的感受。

例如：專程開一個多小時的車，為先生買一碗他愛吃的牛肉麵。或是睡前抱抱妻子、對妻子說：不管在一起多久，我眼中看到的你依然那麼可愛。





愛的關係需求第三元素：肯定（讚美），在心理學的概念中更接近“認同”的意涵。在此所談的“認同”是基於深度的了解、喜愛之後，願意更開放自己，不怕表達自己的觀念、想法之後會被嘲笑、貶損或厭棄。相信對方也喜歡自己能開放的表達，然後不論是否與對方觀念一樣，彼此都能對對方暢所欲言，好好進行深度的觀念交流。於此之後，所產生的一種精神性的契合感並由此延伸的認同行為。

如同認同某個候選人的理念而捐款或是將票投給對方。政治認同一旦產生，黏著度就會很高，進入“鐵粉”的狀態。在婚姻中也是，夫妻若是彼此能產生認同，就會出現“很合”的感覺。通常夫妻會說：我們很合，甚至有時我說上一句，另一半就能接出下一句。這種很合拍的感受將使得兩人願意花更多的時間相處、聊天、遊戲、一起做菜等等，愛與親密的感覺透過這些活動不斷的產生、加溫，相愛的深度沒有限度。

俗諺云：澆熄婚姻的不是衝突是冰冷。愛的感受，若不持續經營只會變淡、變麻木。一旦變淡、麻木之後，迎接這段婚姻的必定是漸漸枯萎的感情。深度相愛的秘訣不難，僅需持續的實踐。時時注意認真傾聽另一半的心聲、感受，便奠定了解對方的穩定基石，再適時適度的加溫，投其所好，提高對彼此的好感度，最後，在信任的基礎上，全然的開放表達自我，與伴侶進行價值觀的交流、磨合。若能勤於實踐，每一段伴侶都能感受到全然的愛與被愛的滿足感。

