伴侶關係：不爭吵，日子過不下去

伴侶之間存在不斷的爭吵可以用一句話形容：「爭吵不好，但是不爭吵日子過不下去」，這句話說明了我們清楚知道爭吵會讓伴侶感到痛苦、讓雙方關係緊張、失望，但爭吵同時也存在價值，爭吵能夠讓關係延續下去。當關係延續，引發爭吵的癥結點就可能被處理，因而形成「不斷爭吵」的特殊現象。

為何會不斷爭吵

我們需知一重要觀念，若不愉快的事物一直存在，代表該事物對當事人有價值，利用此觀念理解「不斷爭吵」可以發現：雖然「不斷爭吵」讓當事人非常痛苦與不舒服，但對雙方是有功用的。在實務經驗上，許多人因伴侶之間的不愉快及爭吵前來求助，他們產生強烈擔心，越爭吵會讓感情越薄，伴侶關係可能因此消失。吳所長觀察到，「不斷爭吵」的個案，存在兩項特徵。

（一）在乎且重視對方：「爭吵」是關係殺手，會讓人產生厭惡與排斥，導致嫌惡、疏遠甚至關係結束。然而，一再爭吵的狀況表示雙方沒有想讓關係結束，依舊想維持關係，「爭吵」其實是在乎、重視對方的表現。

（二）缺乏親密相處能力：良好的伴侶關係能讓雙方擁有美好經驗，感受到陪伴、不孤單，而且能從對方關愛眼神中看到自我價值，這些良好互動的出現前提是「具備親密相處的能力」，不斷爭吵的伴侶缺乏此能力。

不斷爭吵的價值

不斷爭吵的伴侶透過爭吵維持關係，避免走向冷漠、不在意。當關係能夠持續，就有機會讓關係發展成其內在渴望的「好關係」。另外，爭吵亦存在其他價值，在爭吵時，我們比平常更能夠說出心裡話，也因此讓伴侶之間更加靠近、真誠的表達內心真實的感受及想法。最後，爭吵可以作為檢視關係的工具，如果爭吵後伴侶仍然能夠如原先般重視、在意彼此，我們更能確定關係是安全的，方能繼續在關係中安定的生存。

儘管爭吵有其價值，但若雙方出現強烈情緒衝突，如肢體、人身攻擊，爭吵便失去其價值，需要尋求他人協助，避免爭吵成為傷害關係的殺手，對伴侶關係造成不可逆的傷害。

KKbox　Spotify　SoundOn

撰文者及節目來賓 吳國慶 所長

桃園市政府人事處