

## ♥ 重要訊息

**【高三審查資料攻略講座】**：輔導處於 113/1/23(二)09:50-12:00 辦理審查資料攻略講座，請還有意願但錯過線上報名的高三同學，親洽輔導處家慧老師進行補報，截止時間為 1/12(五)中午前。

## ♥ 性平教育文章

### 想停止不斷爭吵的關係前，先正視自己的需求

作者：劉乙欣 諮商心理師

與越親近的人相處時，我們總會不自覺地展現出更真實的一面。當然包含脆弱的、憂傷的、煩躁的、自私的那些面向，有趣的是，有些面貌的自己，甚至是我們跟自己獨處時都不見得敢於正視的。

最近小芬又和伴侶吵架，剛過七夕情人節，小芬看著身邊朋友一個個放閃、撒狗糧，反觀伴侶因加班到夜晚，直接錯過約會的時機，她心裡氣悶悶的。於是在伴侶一下班到家，小芬便忍不住找碴。

「哇我朋友都有收到禮物、而且他們都去吃大餐耶！」

「只有我.....明明有伴侶，卻只能窩在家。」

「你都不用表示些什麼嗎？」

伴侶只是提著疲累的聲音，懇請小芬不要譴責自己，並埋怨著公司老闆要求的進度使他喘不過氣，錯過情人節，他也是百般不願意。

然而小芬內心的失望使她無法就這麼算了，眼看兩人的爭執越演越烈.....

類似的對話，在許多緊密的關係中經常發生，小芬無法輕輕放過的，其實並不只是情人節無法一起慶祝的失落，看似怨懟伴侶因加班晚歸，但爭執當下糾結的，其實是難以接受伴侶在重要的日子裡，選擇將工作擺在第一優先，這使小芬忍不住延伸出不安的想法，如：

「難道我就這麼不重要嗎？」、「平常我都算了！但你怎麼能這麼理所當然？」，一旦陷在這些想法裡，意味著我們內心相當恐懼自己在對方心中是「不被在乎的」，因此眼前伴侶的疲憊、再多的示好或道歉都無法安撫情緒、平息爭執。

而當相似的爭執主題不斷充斥在生活中，雙方都會有濃烈的疲憊感與無助感。我們需要釐清的是，通常兩人的情緒並非一開始就極度激烈，而是在爭吵中逐漸升溫。

例如，小芬的失望後來延伸為「他一點都不在乎我！」、「我對他來說不是最重要的！」，當心中浮現這些自我內耗的想法，其實當下看似在和伴侶吵架，但事實上，此時伴侶再解釋、再道歉，小芬是無法接收到的，就好像把自己關進了黑暗的世界，不斷對自己重述著「原來我不重要」的焦慮。另一方面，伴侶則會陷入「我怎麼做的沒用」的挫敗感，到最後只好放棄溝通。好好的節日，最後卻落得兩敗俱傷的收場。

其實，原先小芬的生氣、失望與期待落空等感受，是值得讓伴侶聽見的，此時伴侶若也能正視小芬的難受、分享自己的失落，雙方便能好好相互安撫，並討論其他彌補約會的方式。但是說得輕巧，當雙方情緒堆滿、爭執悄然發生，那又該如何輕輕放下？

關鍵在於，我們需要先幫忙自己釐清——當處在失望情緒中，很容易將新仇舊恨一起算帳，因為太希望解救內心那個「感覺被忽略」的自己，因此會用盡力氣想讓伴侶聽見自己的難受。

可是親愛的，此時我們大聲疾呼的對象，早已不是別人，而是自己。若無法正視內心那害怕不被在乎、不被珍視的聲音，我們便會更執著於要求另一半來解救自己，然而，伴侶即使表達了他的在乎，仍澆不熄我們內心的不安和恐懼，那麼這也許意味著，我們需要先學習和解的對象，也許是自己。