

## 抱緊我-在關係中開啟對話，重啟連結

111年國立臺中科技大學全職實習心理師 劉哲宏

近期網路上流行的自創影片《山道猴子》，裡面闡述一名年輕人追求夢想、追求愛情，在過程中得到快樂與滋潤，但也歷經被劈腿、情感詐騙這些心理的傷，其後主角帶著這個傷前行，也導致最後一步一步走向毀滅的結局。故事貼近真實人生，也讓人感到不勝唏噓。

筆者在觀看山道猴子時，除了看見青少年在追尋目標，會用一種耍酷的方式看似彰顯自信，實則掩蓋自己的脆弱，也看見故事中主角在情感受傷後，帶著這樣的傷進入下一段感情，也導致關係維持不易，許多的擔心、害怕、不安全感，其實都來自前段關係的影響。

在實習期間，跑來求助學生中，的確也有一些人面臨類似的困擾，在關係中不斷受挫，一直無法理解，究竟感情觸礁是被情緒困住了、被對方困住了，還是被自己困住了。因此，藉由花訊，想跟各位讀者們分享由蘇珊強森博士（Dr. Sue Johnson）所著《抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話》一起探討在關係中，究竟是發生什麼事，我們是如何一起走向死胡同的，在過程中我們又可以怎麼做、往哪個方向走，希望這篇文章可以提供各位一些方向，一起在關係中重新抱緊對方。

### 我們的愛，怎麼斷掉了

愛，應該是人類普世中都在追求的事物，也影響著我們在生活層面上的各個部分，在馬斯洛的需求理論中愛是基本需求，在鮑比得依附研究中，也可以看見人從小就會尋求在母親懷抱中，尋求關注、安全感與愛，也在二戰後孤兒研究中，證實（1）情感飢餓確實存在，（2）愛的接觸和生理上的滋養同等重要。

然而，在關係中的爭吵過時會產生許多情緒，可能有恐慌、害怕、難過、哀傷，也可能有對於另一半的控訴、生氣，而大多數的爭吵其實是對情感失去連結所發出的呼喊、抗議。在這些痛苦背後，伴侶其實是在詢問對方：我可以信任、倚靠你嗎？你會支持我嗎？你會回應我嗎？你在乎我嗎？你需要我嗎？你珍惜、支持並且接納我嗎？在爭吵中所展現的憤怒、指責其實都是對愛人的呼喊，為了吸引對方的心、情感上的注意，並且重新建立兩人的關係的安全感。

## 爭吵的循環-魔鬼對話

關係中失去連結的時間越長，互動就愈惡化，強森博士將最基本的模式稱為「魔鬼對話」，分別又是「揪出壞蛋」、「抗議之舞」、「凍結與遁逃」。

「揪出壞蛋」指的是兩人鑽入死巷的指責模式，雖能有效拉開距離，但會阻礙感情重建及安全感；「抗議之舞」指的是一方變得苛刻、具攻擊性，而另一方防禦性強、態度疏遠；「凍結與遁逃」則是當事人因絕望而放棄，將情緒冷凍，留下麻木與冷淡。初步了解魔鬼對話會對關係連結造成破壞後，我們將進入「抱緊我」七個對話步驟，目的是為了重啟兩人的情感連結。

## 重啟連結

### 對話一：辨識魔鬼對話

關係中這三種模式的爭吵，都會使關係產生疏遠，而要重新建立連結，第一步驟就是要先「辨識」出這三種模式。而辨識有兩個訣竅與各位分享，分別是：

- (1) 運用情緒做為指引，以及
- (2) 認清「沒有人是壞蛋，互相指控才是罪魁禍首，兩人都是受害者」。

藉此，覺察自己的心情，稍微跳出模式，看見兩人爭吵的內容都不是真正問題，而是確認兩人情感連結是否穩固、安全，辨識出魔鬼對話的狀態。

### 對話二：找出痛處

佛洛伊德曾說：「當我們愛的時候最脆弱」，這是必然的現象，對於愛人，我們通常就不掩飾感受，有時難免因為說話、行為而傷害對方。其實，每個人都至少有一個特別敏感的罩門，在情感上會極為脆弱，罩門就如皮膚一般，一但受到摩擦所流的血會蔓延到關係中，導致情感上失去平衡，並一頭栽進魔鬼對話中，而這個痛處即是：從過去或目前感情中累積而來的敏感反應。

以「山道猴子」為例，男主角在第一段關係中被女方劈腿而受傷，因而在下一段關係中，只要另一半和異性有所接觸、對話，就會觸動主角極度敏感的神經，戳到痛點，讓關係陷入魔鬼對話，在許多爭吵的累積下情感斷了連結，最終導致兩人分手。

而找出痛處的訣竅，則是：「試著發現在對話中，情緒和語氣突然轉變的時刻」，發現自己對於這打擊反應很大。好好的愛一個人需要勇氣與信任，所以如果知道自己的痛處在哪，與另一半分享，並好好的對話，即是重新產生連結的好方向。

### 對話三：重返崎嶇處

對話三的重點在於「降低衝突」，兩人同心協力，一起積極創造安全對話的空間。以下為減輕衝突七步驟：

1. 停止鬥爭
2. 承認自己的舉動
3. 承認自己的感受
4. 承認你能塑造伴侶的感受
5. 詢問伴侶的內在情緒
6. 分享自己你在較為柔弱的情緒
7. 站在同一陣線

### 對話四：抱緊我-情感投入與連結

要建立或維持穩固關係，必須始終如一強烈關注我們的愛人，要如何達到這個目標答案是：刻意營造情感專注與心靈相通的時刻。過程中可以自我探索兩個問題：「我最害怕什麼？」以及「我最需要從你身上得到什麼？」。過程中，要捨棄慣常保護自己的方式（魔鬼對話）並承認自己的需求可能很難、很痛苦，但要記得這些都是自己為了關係而做的努力，並且是以開放、真誠的方式，讓伴侶真正了解我們。

### 對話五：創傷與寬恕

“創傷”（Trauma）在字典的定義中為一種傷口，使我們陷入恐懼與無助當中，並對原本可預測與控制的事物產生懷疑。

哈佛醫學院精神病學教授荷曼（Judith Herman）的觀察也指出，如果是「情感上的背叛」創傷就會特別嚴重，也就是說被信任的人背叛，是最嚴重的創傷。

伴侶之間通常會用忽略或是隱藏的方式處理關係中的創傷，但這是很嚴重的錯誤，要擺脫情感創傷的唯一途徑，就是勇敢面對，並且一起修復傷口。像是一起討論事情好幾遍，過程多少會感到不舒服，但傷口也會漸漸地復原。

有了一起面對的決心與勇敢，接下來就可以漸漸走向寬恕對話，有六個步驟參考：

1. 受傷者訴說痛苦時，愈坦率明白愈好，並克制把錯怪在對方身上，而是專注在描繪事件，它又是如何影響與對方的安全感。
2. 造成傷害的人必須將感情集中於當下，承受受傷者的痛苦，以及自己在其中的責任，讓受傷者看見自己的痛苦確實受到重視。此外，在愛中犯錯是難免的，可能會有羞愧自責而想逃避，都很正常。
3. 兩人必須開始思考「絕不重來」這句宣言。

- 4.造成傷害的那方現在應該為自己傷害伴侶的行為負責，道歉並表達悔意。
- 5.可以開始進行「抱緊我」對話，將主題放在情感受創的部分，找出能為創傷畫下句點的需求，直接要求對方給予滿足。
- 6.開始創造受創傷經驗的新故事，從如何侵蝕安全、進入魔鬼對話，更重要的是兩人如何聯手對抗創傷。

### 對話六：藉由性愛與撫觸連結

穩定的關係與性愛的滿足相輔相成。情感若穩固，兩人就可以自在與自信享受在彼此懷中的感覺，探索並滿足彼此的性需求，分享彼此最深的喜悅、可望與脆弱。於是「做」愛就真的名符其實在「製造」愛了。

### 對話七：歷久彌新的愛情

所有的事物都會流動與改變，但愛情沒有所謂「無法改變的事實」，關係與愛情都需要「經營」，愛情就像語言，如果使用它就會越來越流利，反之不用就會漸漸忘記。

對話七是引領愛情邁向未來的指南，必要的步驟如下：

- \* 重點式回顧並思考兩人曾經遭遇的危機。
- \* 紀念兩人正面互動，無論大小事。
- \* 在日常生活中為離別或重聚時刻安排一些慣例，以見證你們的感情、支持與回應（類似於儀式感之概念）
- \* 在分歧、爭執重複發生處，幫助彼此找出情感依附問題，並開誠布公地討論要如何解決問題。
- \* 創造「絕處逢生」的愛情故事。
- \* 創造一個「愛情未來式」，描繪五到十年的對於感情的期待。

「儘管如此，你是否已經得到今生想要的？

我得到了。

你要的又是什麼？

知道有人愛我，在這世界上感覺到自己被愛。」

——美國當代小說家雷蒙德·卡佛（Raymond Carver）

在關係中，我們所渴求的無非是兩人彼此相伴、理解、支持與接納，在相處過程中難免都會因為經歷而有爭吵、受傷，就像我們一生中總有走路跌倒、騎車犁田等的傷痕出現，而這些傷痕並非阻止我們成長，而是讓我們學習如何照顧傷口，如何與傷口共存，進而邁向對自己有意義的生活目標，而感情經營也是如此。

在此，希望在關係中曾受苦的人，都能夠找到一位願意一同經歷、創造故事的伴侶，或許不是很容易，但我相信你是值得被愛與歸屬的，祝福各位。

參考書目：

蘇珊強森博士 Dr. Sue Johnson/著 劉淑瓊/譯《抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話》張老師文化出版

# 情緒這樣來調節

111年國立臺中科技大學全職實習心理師 郭鳳鵬

## 一、前言

依教育部統計，105年至109年，國小到大學整體學生自殺通報數增有8倍、109年到達8730件，因此教育體系也再次盤整學校的心理輔導資源及相關制度，並如中山大學於2021年設立「心理不適假」以試圖回應學生在個人的情緒風暴時需要調節的個別需求，該制度也在各校紛紛引起迴響。唯休息期間，也是學生嘗試在照顧「心理感冒」的自己，本文嘗試整理與情緒調節有關之方法與內涵，以供本校師生參考。

## 二、認識情緒調節歷程

情緒能被區分為正向情緒及負向情緒，負向情緒的累積會造成情緒困擾，影響心理的健康，因此個體會啟動情緒調節(emotion regulation)，即個體在接受外在刺激後，對產生的情緒有所監控、評估，進而調整情緒反應的歷程，當中會有情緒調節的策略來協助調整情緒的強度、長度及頻率，以達成平復情緒的目的(引自謝幸娟，2016)。

情緒調節常見以Gross的理論為討論，在湯詠婷(2006)的研究中，整理出各項情緒調節策略如下(p.27)：

策略類型		認知式策略	行為式策略	
原焦點	誘因調節	重新賦予意義	反思	參考其他人的想法
		解決問題	策劃問題解決	採取行動解決問題
	反應調節	宣洩	在心中發洩情緒	表達、發洩情緒
		控制	反芻思考	壓抑情緒
新焦點	反應調節	尋求放鬆或快樂導向	想快樂、放鬆的事	做快樂、放鬆的事
	反應調節	重新分配注意力	想事情來佔據心思；計畫未來	執行活動、投入活動、保持忙碌
無焦點	反應調節	逃避/不處理	逃避思考問題	逃避問題情境

而江文慈(2004)的研究中則指出，大學生所使用的情緒調節策略多元，包含了轉移注意的行為策略、尋求支持的社會策略，亦有自我改變的認知策略，也會依照不同的情緒來源而混合使用，但其中「內隱與轉化」的策略看似成熟，卻也顯得矛盾，沒有表達的情緒似乎並未確實解決問題。因此對情緒主題提供學生持續的學習與經驗，得是大學教育、輔導的一環。

### 三、可參考的情緒調節策略

筆者嘗試整理幾項與情緒調節的相關研究所研討之策略、方法，供讀者認識。

#### (一) 讀讀心理師寫的書?--閱讀治療(reading therapy)(引自陳書梅、洪新柔，2013)

如研究也提出，閱讀是大學生轉移悲傷失落情緒的方法之一(江文慈，2004)。學者說明，在閱讀者進行療癒閱讀(healing reading)的過程中，會經歷到「認同、淨化、領悟」等心理歷程，內涵如下：

- 1.「認同」：指讀者因與素材內人物的相似之處，或是，閱讀素材呈現的情節使讀者看見自己的問題，而對書中角色或故事內容產生共鳴、認同感，因而將自我特質、內心想法或動機對應於書中角色之上之歷程。
- 2.「淨化」：指讀者在認同後，並將自己的情緒投入其中，除對人物角色的心情感同身受外，讀者個人的情緒亦會隨著閱讀內容起伏，而使積累於內心的情緒與壓力有所釋放，藉此獲得情緒之安撫之歷程。
- 3.「領悟」：指讀者在淨化後，除了仿效書中可應用於現實生活的可能處理機制外，亦嘗試發展適合自己的方法；或是透過情節、事件與角色人物產生新的想法，而後獲得自我概念與情緒之整合，延伸至對個人態度、行為、身心的正向發展之歷程。

該研究指出，各項小說類素材普遍具有情緒療癒效用，而繪本、漫畫、傳記、散文與詩歌亦具有相當效用，但自助書籍與幽默文本之上述情緒療癒效用則較不明顯；因此或許不需拘泥於應從專業書籍上尋求療癒，透過可得、有感之媒介，覺察前述之療效歷程，或許更為必要。

#### (二)各種小物好療癒?-療癒性商品的效用

如同前述，情緒調節是具有目的性的，如何可以在生活的情境當中取得即時可用的支持或資源，也有研究討論。

張又驊、李峻德(2020)整理國內外相關的研究，認為可以協助人平復心靈的「療癒性表徵」有以下七項：1.能解除壓力；2.能宣洩情緒；3.能增加朝氣；4.能減少悲傷；5.能幫助放鬆；6.能使人投以寄情；7.能使人轉換內心狀態；杞琇婷(2008)

之研究則指出療癒性商品的「動作回饋」特性如若以較慢的頻率擺動及個體「對物品的喜愛」能引發腦波( $\alpha$ 波)變化，則確實與人正向情緒的引發是有關連性的。陳增穎(2015)則認為重點更在於與小物維持使用的時間性，認為一件物品要對個人產生療癒意義，確實需要靠時間來形成連結。由此來看，個體能主動、主觀的選擇這樣的療癒商品，並且若能使小物產生「不可取代性」，或許可以避免同性質商品擁有許多，卻只有紓壓性購物的一時之感，能透過觀看、實際把玩、聆聽，甚至與之產生「擬人化」的療癒互動，才能使之發揮社會支持的效用。

然而，由於現在的大學生為網路原住民的Z世代，透過手機活動與人連結顯為常態，在當中與自己連結或也是自然而然。張又驊、李峻德(2020)則嘗試研究「療癒系手機遊戲」的效用，發現其任務單純、目標明確，在遊戲角色與任務上使玩家展現自身的操控力，認為是有助於正向心理的。唯手機使用可能潛藏的生理議題，如視力影響、肩頸肌肉痠痛、使用成癮等，需要使用者是更有自覺、自制的。因此，能開放嘗試不同的情緒調節策略，也是可採取的因應態度。

### (三)冥想?深呼吸的幫助?-正念(mindfulness-based)相關療法

前述研究腦波與情緒反應之關聯，亦提及較慢的頻率、古典音樂也是能使人放鬆的元素(杞琇婷，2008)，恰好是冥想活動的進行狀態；廣義來說，能將正念視為冥想的一個範疇，創始人喬·卡巴金對正念的定義為：「時時刻刻非評價的覺察」，體會正念就是在經驗覺察(awareness)。回看情緒調節的定義，相信可以發現覺察是相當重要的。

羅綉語(2016)綜整研究指出，以正念為基礎的情緒調節方式，能增進個體的注意力調節能力、改變自我觀點，也能顯著的引發如「削弱」(extinction)等不同的情緒調節反應，其研究針對「三分鐘呼吸空間」之介入為探討，執行方式如下：

- 1.準備：帶領者邀請參與者調整到一個使自己最舒服自在的姿勢。使參與者的注意力集中，開始注意身體的感受。
- 2.步驟一：參與者開始辨識他所有感受到的，將注意力擴展到所有的身體、情緒經驗及環境中的刺激，並辨認出自己所處的當下狀態。
- 3.步驟二：參與者將注意力放到自己的呼吸上，並專注於呼吸。
- 4.步驟三：參與者再次將自己的注意力擴展到全身的身體感覺，以特殊的呼吸方式注意到身體特定部位的感受，將吸入的氣帶到身體覺得緊繃的地方，呼氣時，想像能將這種不舒服的感受一起帶出身體。

其研究結果與實務工作者的經驗一致，認為這確實是情緒調節的有效方式，特別在提升平靜與降低緊張的感受上；石世明(2021)進一步指出如此正念取向的情緒應對策略是接納了情緒的功能性，透過中性的覺察來辨識情緒的影響力，並且是透過具體經驗的實踐與體會帶來改變；筆者認為由於操作方式簡單及不批判的基本態度，相當多的研究實證及指導音檔的可得性，對於大學生多元的需求特質也相當契合。

#### 四、 結語

確實地，青少年愈不會調節情緒、情緒調節策略愈少，則會感受到愈多困擾與憂鬱情緒，特別是那些向來與父母關係較為疏離的個體(王櫻芬，2012)。因此本文整理了幾項情緒調節的方式、策略，試著回應青少年在探索調適方法時可能有的疑惑，可發現仍多符合於Gross的情緒調節策略，邀請讀者也可以參照該架構，盤點自身常使用之調節策略，並針對少用的方式進行嘗試。情緒調節有協助情緒回復平穩的目的，如若發現常習使用的方式不管用了，相信也會是個契機，可以對於自己的狀態有更多的覺察與了解！

#### 參考資料

- 王櫻芬(2012)。情緒調節在青少年人際依附與心理困擾之中介角色分析研究。教育心理學報，44(2)，273-294。
- 石世明(2021)。正念在教學領域的應用。佛教圖書館館刊，69，23-39。
- 江文慈(2004)。大學生的情緒調整歷程與發展特徵。教育心理學報，35(3)，249-268。
- 杞琇婷(2008)。療癒系商品影響心情轉換之要因與成效〔未出版之碩士論文〕。國立成功大學。
- 陳書梅、洪新柔(2013)。各類型閱讀素材之情緒療癒效用分析—以大學生為例。圖書館學與資訊科學，39(2)，44-65。
- 張又驊、李峻德(2020)。情緒設計三層次設計元素於療癒系手機遊戲使用者療癒感受與自我接納之研究。感性學報，8(1)，54-85。
- 陳增穎(2015)。寄悲於物以療心-悲傷療癒物品對大學生悲傷調適之經驗探討。中華輔導與諮商學報，42，35-61。
- 湯詠婷(2006)。階層式情緒焦點認知治療團體運用於憂鬱患者：療效評估與改變因子之初探〔未出版之碩士論文〕。高雄醫學大學。
- 謝幸娟(2016)。情緒調節策略構面與其對心理適應影響之探討〔未出版之碩士論文〕。高雄醫學大學。
- 羅綉語(2016)。三分鐘呼吸空間的介入對於正負向情緒之影響〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學。