

明明相愛，為什麼卻越來越遠？

輔導老師，您好：

我是大四的阿凱，我想跟你分享一下我和我女朋友的相處狀況。我們在一起大概3年了，可是最近這段關係帶給我很多壓力。其實大多是生活上的小事，像是有時候我因為實習比較忙，所以沒有辦法馬上回訊息，但我女朋友就覺得我冷落她、不在乎她；或是每次我們的關係裡碰到問題，我想要提出來討論，但她好像都覺得我在責怪她。

很多時候我們都會因為這些事情吵架。我知道她可能也會覺得委屈、難過，但吵架的時候我也會覺得很累，好像她根本沒有聽懂我想說什麼。我很愛我的女朋友，希望可以繼續跟她走下去，可是我真的不知道要怎麼處理這樣的狀況。

你是不是不在乎我？

你是不是沒有懂我？

親愛的阿凱，你好：

謝謝你願意寫下自己在關係中的感受，從你的來信中，可以看見你很重視這段關係。只是當生活中的小事一次一次的變成爭執，有些心意卻好像成為了彼此的壓力，這樣的過程，的確會讓人感到疲憊與拉扯。在親密關係中，有時候不是兩個人不在乎彼此，而是雙方都站在自己的感受裡說話。你希望對方理解你的壓力；對方可能也希望你看見她不被重視的感受。當兩個人都急著讓自己的委屈先被聽見時，就容易越說越遠。

而我們要如何在這段自己重視的關係中，讓雙方都有「訴說」、「聆聽」的機會呢？

讓彼此被聽見的空間與時間

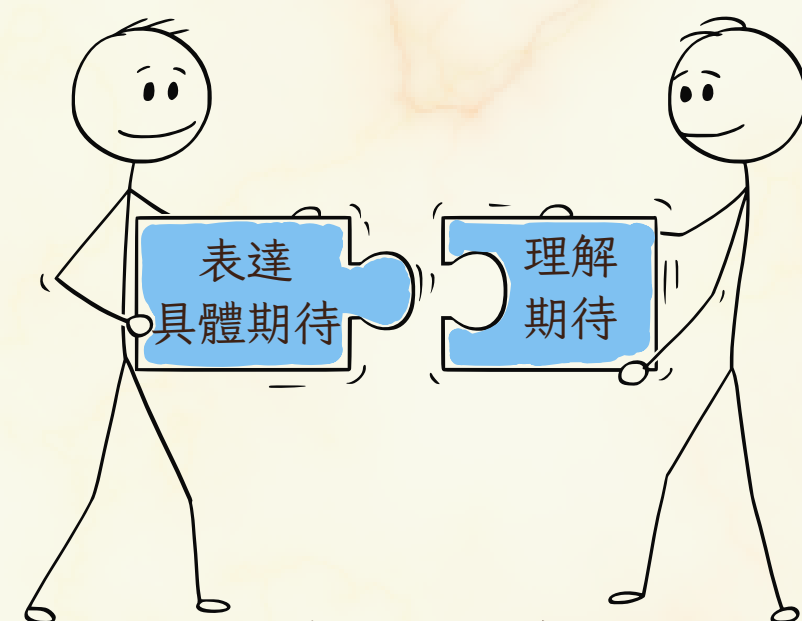
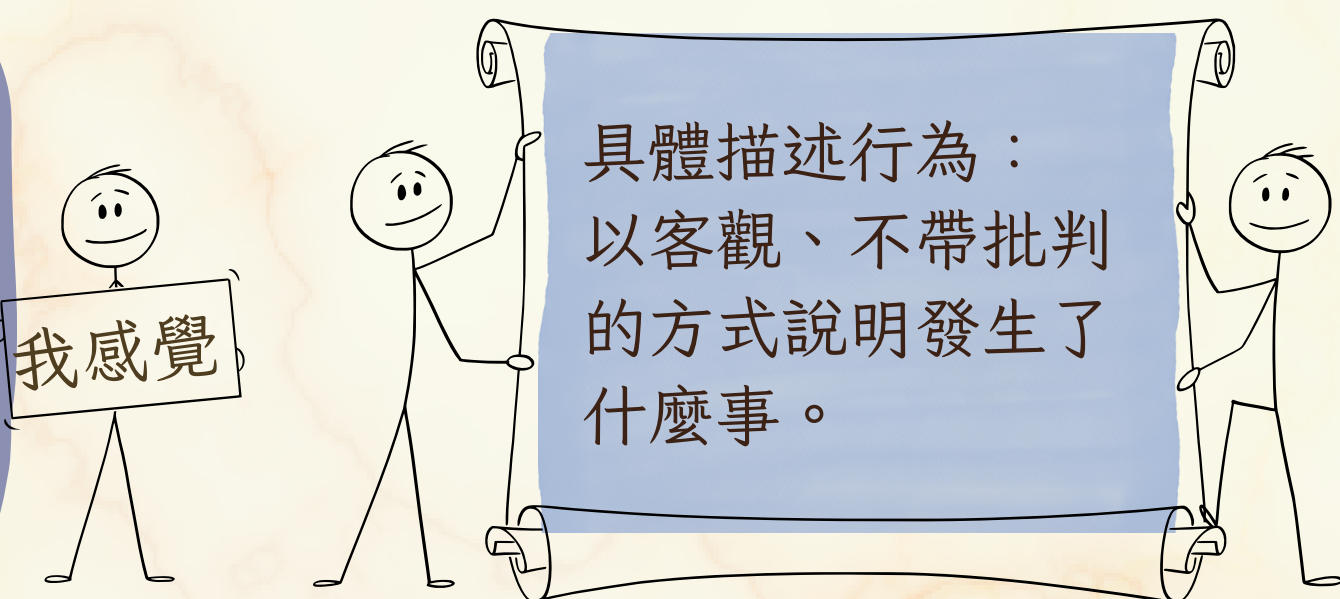
在好好與對方討論之前，一個合適的空間與時間是容易被忽略掉的。有時候我們可能會在下課、實習結束後，或爭執發生的當下想著：「現在剛好有時間、有機會，來討論一下好了。」這樣並不是不行，只是在雙方疲憊、情緒高漲的狀況下，更容易出現各說各話、越說越遠的情形。

如果在討論之前，先找一個讓自己與伴侶都覺得舒適的空間；空一段雙方都有餘裕的時間，也讓自己穩定下來。也許能在這段對於關係的討論中，彼此有機會把話說清楚，真正聽見對方想說的話。

用「我」說感受，而不是用「你」指責

當我們有一段可以坐下來好好說話的時間，如何與對方「討論」，說清楚自己心裡的話，理解對方的話，便是重要的。我們可以：

說出自身感受：
以「我」開頭，真誠的表達這件事帶給自己的感受與情緒。



明確的告訴對方
自己希望對方可以怎麼做。

共同的下一步

當有適合的時間討論，也試著清楚說出自己的感受後，下一步就是和伴侶一起找出彼此的共識。關係不是一個人的事情，兩個人都有自己的期待與需求，因此討論的重點並非誰對誰錯，而是把問題放在兩個人中間，一起看接下來可以怎麼做。這種共識不一定一次就能做到完美，也需要在相處中慢慢調整。但當兩個人都願意為關係往前走一小步，衝突就不只是爭執，也可能成為彼此更靠近的機會。