

## 愛情中的吵架，有時只是個moment？

心靈花園

（文／諮商輔導組提供）

常言道，婚姻是愛情的墳墓，那麼戀愛呢？什麼能澆熄一對熱戀男女的愛情本質？答案是：『吵架』－這個答案我相信無論是談過戀愛或看過別人戀愛的男女們都不陌生，因為戀愛中的男女什麼都可以吵，生活瑣事如：意見不合、失承諾、不體貼、不關心對方、看見另一半與異性相處吃醋等，都會逐漸消磨原本的熱情，不過吵架是非常有趣的，內容上大家吵得大同小異，但背後每個人所關注的意義及需求可就大有不同。請看看2則小故事便知曉：

### 一、誰該是主動的那一位？

Amy是我的好朋友，她常向我抱怨男朋友都不愛她，我問她：「怎麼不愛妳？」她氣急敗壞地說：「每次到吃飯的時間，都是我打電話問他肚子餓不餓、想吃什麼、去哪裡吃？你看看，我覺得他根本就不愛我丫，不然為何只有我會想到他肚子餓，而他卻從來不會主動先問我、關心我…我覺得對他來說我一點都不重要。」於是不解地問Amy：「到底妳是在氣男朋友沒主動約妳吃飯還是氣他不愛妳、不關心妳？」Amy聽到後久久不語，我想她已開始思考這個問題－在愛情關係裡，自己在乎的、需要的是什麼了。

### 二、你應該陪我？還是我應該陪你？

有一天，我在facebook遇到好友Rita，在相互聊表關心後，她問了我一個問題：「唉…我覺得我的男朋友都沒空陪我，忙於工作的他，連一起吃頓飯的時間都沒有，因而跟他大吵一架。每次希望他能陪我，他都食言，根本就沒相處的機會，而他卻說我不夠體貼，只想要他要陪我，都沒想到他工作忙時也想要有個人陪…」我好奇地問她聽完男朋友抱怨後的回應及想法是什麼？她卻說：「如果他不認錯，這樣鬧下去，乾脆就分手好了，反正無法溝通？」

從以上的故事中，不難看出一樣是「吃飯」，卻吵出不同的個人需求及意涵，一位是將男朋友的不主動歸因於自己不被愛的緣故，而另一位則認為男朋友曲解自己不夠體貼，更不明白要求2人有時間相處，而讓感情增溫的想法哪裡錯？隨著故事想想自己在情感關係中是什麼模樣？對另一半的期待與要求是什麼？而在這些期待與要求裡，哪些是滿足你的需要，哪些才是對方真正想要的？如果沒能分辨這些事實，那肯定會出現一個狀況～與另一半永遠都在吵著同樣的話題，感情卻在你們之間不斷消耗。「吵架」有些人認為是一種「溝通」的契機，如果在「吵架」的過程中，雙方能明白

講出自己在愛情裡的渴求，或許「吵架」反成為2人互動的火花，進而彼此更瞭解及相處之道。但若一味地不在乎面子尊嚴、權力大小、或是全然要求他人包容的安全感，那麼你們的愛情要細水長流，恐怕難上加難。

如何別讓爭吵破壞了感情，首先瞭解自己與對方的需求，每隔3個月或半年內詢問另一半在感情中最在意的3件事情，記錄下來，並相互瞭解雙方角色的期待是什麼？並在雙方情緒平靜時，核對與商討「如何做」才能合乎對方期待。第二，同時間各自寫下感情外在日常生活、經歷的事務中，自己非常在乎的3件事情，並仔細思考這些個人需求是否與另一半的角色期待有關，如果有衝突，雙方就需花些時間討論「如何化解」，將爭吵變成「溝通」，而非無謂的爭執。但雙方仍無法整理出彼此滿意的結果，那麼可以考慮尋求專業協助，請至商管大樓B408室諮商輔導組，我們會有專業老師協助您。

感情的增溫，非一時半刻，而是需要對方明白彼此需求並給予等量的空間，彼此成長，別讓你的愛情只成了某個moment。