

愛情三



策畫愛情

諮商心理師 蔡毅樺



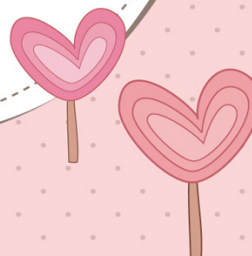
有部影片是這樣演的

每個人的腦袋都植入著一枚可以紀錄人生所有片刻與畫面的晶片，
當生命結束的那一刻，
晶片便不再繼續紀錄生命的種種，
而生命剪輯師將透過科學的儀器取下晶片、審閱後剪輯主角的精采人生，
於是親友藉由看電影般回顧並回憶著屬於主角的人生。
這部影片就是「迴光報告」！

本文「愛情三『Y X Y』」便是在這樣的觀念下落筆完成，
期盼不是在人生終點時，便能學習以健康的心態及方式經營愛情，
透過四個關於愛情故事的「『畫』面」與「對『話』」方式，
理解愛情關係中常見的困境「畫面」，
並化名為朝陽月老以「對話」方式回應故事中主角可以有的新視野及因應策略。

嗯！

學習當自己愛情故事的編劇、導演與主角，
進而策劃屬於自我亮麗的愛情人生！





地球人與火星人的愛情對話

地球人看著手機，頻頻搥胸拭淚的說...

我真的不知道怎麼辦？我的阿那答不理我了！那天在我的手機留些讓我看不懂的數字！先是「059738」，又是「0487」，到底又是什麼意思？真是弄得我一頭霧水？最後他氣壞了還直嚷著說：「亂沒默契的，不理你了，0487！」之後就不再理我了！後來我才知道原來「059738」，是說「你和我就去散步吧！」而我，就是不懂他要說什麼，搞得他很生氣後便是不斷傳來「0487、0487、0487」的簡訊，而「0487、0487、0487」就是他生氣罵「你是白痴、你是白痴、你是白痴」的氣話了！

怎麼辦啦！彷彿我和我的阿那答的溝通是地球人與火星人的對話，但我確不懂得火星文！我真的不知道該怎麼樣正確談情說愛哩？！



地球人



聽到你的故事，不禁令人想起幾十年前曾經轟動一時的清大命案，在研究生許嘉真遺留的呼叫器上留有一組「438.IOU」的代碼，這正是曾煥泰同時給過許嘉真與洪曉慧的親密代碼，而當時警方解讀438的意思時，從諧音上來辯識，不難明瞭就是「死三八」的意思，但是「IOU」警方卻錯誤解讀為「我愛你」，而發號者的正確意思卻為「我欠你」。從上述事件看來多數人極易因對密語的錯誤解讀而白忙一場，就連警方同樣也差點被誤導了偵查的方向。

然對新一代的新新人類而言，這些暗號、火星文，早就成為簡訊與網路上網友相互交流與溝通的新語言；只是在這樣的密語、暗號的解讀上，似乎仍存在著許許多多不確定與不完整訊息待釐清，而這樣的溝通型態在心理學上我們就稱他為--曖昧溝通。



簡單來說溝通的型態大致可分為三種：

一是互補溝通，也就是雙方語言訊息都能很自然流暢；並且都能明確回應對方的期待與自我狀態。舉例來說，你問小花：「今天是幾月幾號？」而小花的回答是：「今天是三月廿日」。從此對話不難看到，雙方對於彼此的期待能保持很好回應，並且只要溝通保持互補則兩人的談話將會不斷持續下去。

另一溝通型態則稱為是交錯溝通，舉例來說，您同樣問小花：「今天是幾月幾號？」而小花的回答卻是：「你是怎麼過日子的，今天是幾月幾號？，你還搞不清楚啊！」大部份的交錯溝通是不好的，因為這樣的溝通會終止雙方的談話，繼而來之是新的或不一樣的溝通，也許在上述的例子中你不再關心「今天是星期幾」這議題，而是憤怒的開始為捍衛自我尊嚴地和小花大吵一架，所以原來的話題便終止而另起議題。但交錯溝通有時也有正面作用，如果對方的溝通模式正處在一種無效的互補溝通時，例如：小明因考試考壞了，便自哀自憐的說：「反正怎麼考都不會進步的，因為我太笨了！」此時也許你可協助他，說說為什麼覺得自己是愚笨的，或者可請他思考如何使自己在成績上有所進步。從提昇他改變自我的溝通狀態或是引導到另一自我狀態也是協助對方理性思考的溝通型態。

最後一項就是曖昧溝通，曖昧溝通通常是有多種訊息在傳遞；簡單來說：您同樣問小花：「今天是幾月幾號？」而今天三月廿日剛好正是你的生日，同樣一句話，傳遞著公開的、社會層次並且有隱藏的心理的訊息，乍聽之下只是要確定日期；但隱藏的、心理層次的訊息確是要傳遞著希望對方能表示祝賀之意的意涵。也就是說一句話內包含社會表面及心理隱藏的訊息。從上例中我們可清楚知道：社會的、公開的訊息往往不是最重要的訊息，誠如你絕對不是想要知道今天是幾月幾日；但隱藏的、心理訊息有時卻會令人感受不到，即使感受到該潛藏的訊息後，也可能誤猜了或會錯意了！於是你和阿那答的故事，便在不同的空間與時間不時的上演著！



也許，現在你會問是不是曖昧溝通就不好？讓我們想想生活中什麼時候我們會也曖昧溝通？而幽默的使用，不正也是此溝通型態的一種方式。所以曖昧溝通也不盡然全是不好的；正如互補溝通、交錯溝通都有其適用的時機與適合性。只是若我們的溝通被曖昧溝通全然包圍，則生活中肯定也會多些笑話與誤會。所以當你發現不知道對方的火星文時，最好的方法是直接且具體的去詢問阿那答該訊息的意義，一味的苦惱與猜測只會讓彼此陷入更深的泥濘中，所以別再為難自己與好友了，讓你心理的訊息也能真切的讓對方都知道吧！重要的訊息就試著直接且具體的溝通囉！讓好友知道你對他的在乎與珍惜，真實的表達將也助於你倆友誼的經營噢！最後祝福你在地球與火星溝通都能無障礙！



朝陽月老





女孩手持著象徵愛情的玫瑰花，並一片片剝下花瓣喃喃自語的問著「在一起？還是分手？」

我不知道該不該再繼續和小草交往下去？因為認識他已經將近一年了，這些日子以來，我們的相處模式越來越讓人有種「食之無味，棄之又可惜」的窘境。因為每次的約會，很少談心，當我問及關於他的事時，他都避重就輕，不願意多說，而面對即將當兵的他，在我心理總是多份不安定與不踏實感，不知他這未來的軍旅生涯，我們之間會不會有任何的變化，要是有人追我時，該不該因為等他而放棄可能更好的選擇，我想等他，但因為他總是不願意給我承諾，更別說是有屬於我們的未來！

嗯！我們該繼續嗎？還是.....

不想這樣怪怪的愛的女孩

對話

2

不想這樣怪怪的愛的女孩：

我想，你的現象，可以用耶魯大學的心理學教授史登伯格（Sternberg），在1986年提出「愛情三元素理論」來說明，而這理論也是目前被認為是對愛情研究的最完整的理論。他認為完整的愛應該由三個元素構成：

一、激情（Passion）：兩人關係令人興奮的部份，包含強烈的吸引力，想更多認識、更多接觸對方，也包含浪漫的感覺、外表的吸引力、身體的親密、性等等；屬於雙方關係的動機向度。

二、親密（intimacy）：藉由兩人的溝通、互動、心與心交流，讓彼此有深刻的認識而產生的親近、連結、相知、相惜、信賴、安全的感情；是屬於兩人關係的情感向度。

三、承諾（Commitment/Decision）：包括開始決定愛一個人，和長期的與對方長相相守的意願及決定。會為彼此的關係負責，一起面對未來，並在願意為兩人的福祉而犧牲、奉獻，來經營愛的關係；這屬於兩人關係的認知向度。

愛情的三元素有不同的特性，其中「承諾」的穩定性高、「激情」的穩定性較低；「激情」容易有短暫的效果，「承諾」和「親密」才能維繫長久的關係。也就是說熱戀當下，浪漫的氣氛及刻意的裝扮外表與荷爾蒙的分泌等，都會使兩人沉溺在愛的幻境中；然而，誠如你感受的怪，正因為缺乏了「親密」與「承諾」的愛情，是難以穩定的，且屹立不搖的愛情更是需要在「親密」與「承諾」上多一些耕耘與播種的。

又說完整的愛情是需要兼具三個元素，缺了任何一個元素都不是完美的愛情。現在就讓我們來當自己的愛情分析師，看看你的愛情關係，因著這三個元素的相對強弱，會組合出那種類型的愛？

一、一般人際間的互動：三種元素都沒有；大多數異性間的人際關係屬於這種，故不是愛情，也不是朋友關係，僅是一般人際間的互動。

二、喜歡：只有「親密」的元素，沒有「激情」與「承諾」；彼此有溝通、互向關懷，是一種朋友間的交心、相知、相惜。

三、空洞之愛：只有「承諾」的元素，卻沒有「親密」與「激情」；此一例從電視影集中常看到的，如奉父母之命的婚姻等。

四、迷戀之愛：只有「激情」的元素，沒有「親密」與「承諾」；如一見鍾情、初戀、暗戀及單純性愛等均屬此類型。

五、友伴之愛：「親密」與「承諾」的組合；如深厚的友誼或柏拉圖式的愛情或已退去激情，相敬如賓的老夫老妻。

六、遊戲之愛：「親密」與「激情」的組合；不願意或不能付出承諾的狀態，常讓人有種不安定的感覺。

七、形式之愛：「激情」與「承諾」的組合；無任何心靈上的交流與互動，如同床異夢的夫妻關係等。

八、完整之愛：愛情三元素均有的情形。

讀完心理學的研究後，相信你將知道在這樣關係中怪的原因了。也許在分析自己的愛情後，試著找小草溝通與討論你心理真實的感受，或一起尋求專業諮商的方式來幫助你倆面對愛情囉！

 朝陽月老



速食愛情的四個朋友！

大學生因想拯救愛情，故朝學生發展中心大步邁去，並與諮商心理師侃侃而談，道出關於愛情……

認識我們家「這口子」啊！當時是在甲、乙、丙、丁四人的熱烈追求下，實在也理不清頭緒，無法認真選擇下挑上他的。說真的，我也不清楚自己到底要什麼樣的Mr.Right /Miss Right，更別說能夠清楚認識此四人了。而當我決定和他在一起後，原本以為反正選了我們家「這口子」，就能夠如童話故事般「王子和公主從此過著幸福快樂的日子」，怎奈好景不到二個月，吵架、冷戰變成我們約會的主要劇情；而情人節那天，「說分手」，只是氣話，但是他卻當真，不理我了！真是倒楣，為什麼別人的愛情都可以天長地久，而我的總是很快的就over了！怎麼回事？有誰可以告訴我？



對話

3

不想速速結束愛情的大學生

愛是人的本能，亦是青少年人際、學業、社團之外的一大學分，而年少懵懂的愛，總是在不知不覺中，輕輕敲醒年少的心房，往往又在來不及釐清心中愛的藩籬時，愛情卻又悄然莫名的出走；這一切的情愛，我叫他為「速食愛情」，因為他讓愛情也告別了「慢熬細燉」的時代，讓人們在愛情世界裡也成為「快閃一族」。

從你信中，發現你正因為認識了速食愛情的四個朋友，而苦惱不已；而速食愛情的第一、二個朋友是「不知己」與「不知他」，在甲、乙、丙、丁四人的熱烈追求下，因著不清楚自己的需要與想法，更別說能夠真切地認識此四人的個性與價值，於是很快的進入兩人世界，這論有足夠的時間與機會探索自己與對方，衝突便這樣在愛情世界中不斷上崗。隨之因著對愛的本質誤解，誤以為愛的本身是一固體狀態，天真的沉溺於白雪公主症候群，而忽略性別關係是需要用心經營的「愛迷失」，與「表錯意」的以說分手當氣話，終於讓兩人的情愛關係提早落幕！



朝陽月老

以下僅說明，如何不被速食愛情的這四個朋友「不知己」、「不知他」、「愛迷失」及「表錯意」拐走的四帖良方，供你參考：

良帖一

探索自己，追尋真愛。

在問自己喜歡、愛的是誰之前，不妨先整理自己、認識自己在性別關係中的需要與期待，探索自己生命的理念與價值、特質、情緒及與人互動的習慣。讓自己不因為好奇心驅使、同儕誘惑等因素而提早為情所困，需明白自己是需要花時間慢慢認識與了解自己的。

良帖二

建立分享式的溝通，增進相互認識與溝通能力。

性別交往的過程中，最令青年朋友困擾的不外乎是：如何正確的溝通與表達。「口是心非」、「言者無意，聽者有心」、「表錯意，會錯情」的戲碼不斷使情愛關係誤會橫生，而如何建立分享式的溝通與習慣，便是幫助彼此更真切相互認識的重要技術。而一個好品質的約會，不該只是看看電影、逛逛街的形式，重要的是該在看完電影、逛完街後，兩人能夠針對劇中人物或劇情提出個人心情與心得的分享，從談話的內容來增進兩人的認識與建立溝通模式。此外，人際與愛情的經營要素及溝通有下列原則：

1. **擅用同理心的表達**：除正確的傾聽外，具體不曖昧的表達也可避免不必要的誤會。而試著站在對方立場去辨識、體會其感受與想法，並恰當的表現出來正是同理心的溝通了。

2. **建立「不是要贏」的溝通態度**：溝通若落入面子問題時，往往會讓溝通的目的被曲解，甚至上演衝突戲碼。所以，學習「不是要贏」的溝通態度，可試著讓自己學習尊重與接納不同的意見，亦不將個人的價值觀念強加諸於對方，允許對方可以擁有屬與個人的想法與感受，並接受每一個人都是獨特的個體，如此一來，「不是要贏」的溝通哲學，將使你的人際愛情關係更加有彈性。

3. **最後仍要強調真誠的重要**：忠於自己表裡一致、非防衛的行為都是拉近人際距離與成為愛情常勝軍的重要關鍵。



良帖三：

先做朋友，別急著做男女朋友。

一直以來，我們的情愛關係總是在一有了心動的感覺後，便急切的將對方視為「男朋友」、「女朋友」，很快的即從大團體或小團體中縮小範圍的進入兩人世界，於是失去了群我間人際互動的學習，往往也容易讓兩人世界有了失真的演出。

所以，先做朋友，別急著做男女朋友；讓愛情因有友情的滋潤而能更歷久彌新。

良帖四：

認識性別差異，用心經營走出速食愛情。

認識性別之間的差異，是良帖中重要的一秘方！因為大多數的女性，以情感分享為主要的需求，而男性則是以問題解決取向為其看事情的立足點；了解性別間的差異，並以坦承與接納的心思，包容男女間不同的差異現象將有助於細熬愛情。

愛情是人間至美的情事，人人都需要有愛的滋養，但是一份成熟與健康的情感，絕非速食文化所能創造的。願下次月下老人再來牽紅線時，可別再被速食愛情的四個朋友拐走歐！



朝陽月老



最後，祝福天下有情人
能在愛情「畫」與「話」中
經營美好愛情！