**第九課 健康的溝通（第一部分）**

當你觀察創世記第三章時，儘管沒有明確的證據，但該段似乎暗示亞當和上帝之間有良好的交流。我認為在亞當和夏娃犯罪之後，上帝首次走進花園與他們相遇是很奇怪的。上帝與人同行通常意味著親近、親密和交流。亞當和夏娃與上帝在"日涼風起的時候"每天一同散步，但罪惡進入世界後，這種交流停止了。在堕落後，不溝通和不信任開始形成。

Virginia Satir是一位超過50年經驗的家庭治療師，她開發了一個輔導計劃，幫助人們處理他們的不正確溝通模式。令人驚訝的是，她的描述與聖經密切相符。

在《創世記》第三章的故事中，我們可以看到Virginia Satir在她的書中描述的四種不正確溝通模式：

1. **理性化（Rationalising）**：當蛇與夏娃對話，質疑上帝的位格時，夏娃情感上疏離了與上帝的關係。曾經照顧她並在花園中賜予她豐盛生活的父親，現在變成了一個被放大鏡檢視的對象(object)。她與上帝的關係不再重要，而是她將從這種情況中獲得什麼。這是理性化的典型例子。

1. **撫慰（Placating）**：當夏娃把禁果遞給亞當時，他沒有抗拒，而是照著被告知的去做。他只是安撫了對方。這是撫慰者的典型例子。

1. **轉移注意力（Distracting）**：當他們吃了禁果後，他們意識到自己赤身露體。他們感到不舒服和羞愧，因此決定用無花果葉遮掩自己的羞恥。轉移注意力者使用現代的"無花果葉"，如幽默和笑聲、沉默和退縮、說話和對話來分散注意力，掩蓋內心深處的羞恥和痛苦。

1. **責怪（Blaming）**：當上帝問亞當和夏娃發生了什麼事時，他們開始互相責怪。亞當甚至指責上帝為他創造了這個女人。責怪者將責任轉嫁給他人。

檢視我們的溝通模式之所以重要，是因為為了擁有健康的溝通，我們需要探索什麼是不正確的溝通或無效的溝通。

思考以下問題：當你與某個人或多個人陷入壓力重重的衝突時，你會傾向下面那種行為呢？

 如果你傾向於讓對方看到你的觀點，無論環境氛圍有多緊張抗力，答案都是肯定的，那麼你的不正確溝通模式很可能是責怪者。

不管任何個人代價 ，如果你在衝突中傾向於降低緊張感，那麼你很可能是撫慰者。

如果某人在衝突中使用幽默、問題或其他形式的轉移注意力，以降低緊張感或結束衝突，沒錯，該人很可能就是轉移注意力者。

如果一個人在衝突中傾向於不表達情緒，並提供邏輯清晰、深思熟慮的論點，同時鼓勵他人暫時避開爭論直至情況平靜下來，希望衝突會自行消失或解決，那麼這個人很可能是一個合理化者。

下面是總結這四種模式的表格：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **不健康的模式** | **座右銘** | **對情感的態度** | **衝突期間的策略** |
|  |
|  |
|  |
| Blaming 責怪 | 當你看到光明時，你會同意我的觀點，我們可以成為朋友。 | 責怪者受到傷害和憤怒的驅使，他或她需要對方同意他們的憤怒感受或接受他們的觀點。 | 攻擊對方，批評並試圖佔上風。「一定有人是錯的，而那個人不會是我。我是正確的，對你毫不留情。」 |  |
| Placating 撫慰 | 告訴我你想聽到什麼，這樣我們可以緩和緊張氛圍並成為朋友。 | 撫慰者受到焦慮的驅使，會說出任何話語以維護關係。他們天生是外交家，他們的目標是和諧。 | 以外交手段行事，通過迎合減少緊張氛圍。「讓我們盡快結束這場衝突，不管代價是什麼！」 |  |
| Rationalising理性化 | 讓我們只討論問題，將情感排除在外。 | 理性化者過度發展了情感封閉和理性退縮的能力。當壓力進入一段關係時，他們會情感上斷開連結，保持與他人的距離。 | 試圖僅通過邏輯來獲得所期望的結果。「你的情感對我來說是無關緊要的！」 |  |
| Distracting轉移注意力 | 如果你了解我，你會加入我拒絕自己的行列。 | 轉移注意力者內心深處感到不適，並使用各種手段阻止他人發現內心真實的狀態。他們可能會談話、提問、開玩笑等，但目標是讓人們無法深入了解內心的不適世界。 | 使用幽默或其他形式的轉移注意力，掩飾內心的痛苦和羞恥。「讓我們把這件事快點結束，這樣我就可以消失！」 |  |

我們已經探討了責怪者、撫慰者、理性化者和轉移注意力者。每個人都在自己內在的情緒狀態下回應。一次又一次，反應性的情緒推動他們以下面可預測的行為作出回應：安撫者感到焦慮，指責者感到受傷，合理化者情感封閉，分散注意者感到羞愧。

研究夫婦婚姻問題的研究人員發現了一個預測方法。這種方法可以預測哪些婚姻在接下來的六個月內可能離婚，並且其準確率約為80%。令人驚訝的是，研究人員得出了一個引人注目的結論：只需30秒就能預測婚姻的未來。究竟觀察到了什麼呢？

那些互相責怪的夫婦最有可能經歷婚姻破裂。而那些遇到問題並將精力用於解決的夫婦最終建立了穩定的關係。相互攻擊的配偶似乎注定失敗。

夫婦彼此批評和指責，研究人員一再指出，他們實際上是在自己的婚姻中埋下了禍根。批評並不是一種健康或成功的婚姻習慣。在商業世界以至到家庭生活中，不起作用的模式都無法奏效。所以，我們為什麼要認真改變這些模式呢？因為如果我們能改變這些模式，轉向更健康的方式，我們的生命將會更美好。

解決方法：

對於理性化者 -

箴言 3:5「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。」

對於撫慰者 -

以弗所書 4:25「所以，你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。」

箴言 29:25「懼怕人的，陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得是安然。」

對於轉移注意力者 -

以賽亞書 54:4「不要懼怕，因你必不致蒙羞；也不要抱愧，因你必不致受辱；你必忘記幼年的羞愧，不再記念你寡居的羞辱。」

對於責怪者 -

歌羅西書 3:8「現在你們要棄絕這一切的事，以及忿怒、惱恨、惡毒、毀謗、並口中污穢的言語。」

歌羅西書 3:12「所以，你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存（或譯：穿；下同）憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。」

下一次我們將更深入探討健康的溝通方式。

 問題:

1. 追憶一下最近一次你在壓力情況下的事件，你在家庭和工作中展現了哪種錯誤溝通模式？
2. 如果你身邊有一位親密的朋友或配偶，在你處於壓力情境中，你是否願意讓他們指出你的錯誤溝通模式？
3. 從今天的課程中，你學到了什麼？在這次課程之後，你將如何應用在自己的生活中？