

和好

關係中的承諾、對錯與修復

一、為何需要修復關係？

雖然我們常說合則來不合則去，朋友或是伴侶再找就有，關係不必強求。但是當我們與他人發生衝突、摩擦，甚至關係破裂時，又為何還是會難過呢？因為我們不單只是要有人陪，更渴望建立深度且有歸屬感的關係，而這樣的關係是需要依靠承諾的，讓彼此以解決問題的前提去面對衝突。這種感覺就像是那條專於你的「小被被」，即便壞了你也不想買新的，而是想辦法修好它，且自己也在不斷縫補的過程中加深了彼此的陪伴，並因此感到安心、親密與歸屬。

二、不想和好，因為…

1. 都是對方的錯 — 受害者與加害人？

當關係發生衝突時，我們都習慣去檢討誰做錯了什麼，彼此也陷入對錯的爭辯。即便你贏了這場爭辯，結果卻可能是對方因此離去，這樣又是否值得？且對錯一定是伴隨觀點的，而我們都習慣踩定自己的觀點，因為這能讓我們感到確定，但同時也因此難以理解對方，也忽略了關係中去理解與靠近對方的責任。

2. 講了也沒有用 — 希望是有用的

如果因為害怕無用而連開口都沒有，那更是讓自己陷入無法被了解，卻希望對方改變的窘境。雖然我們都希望對方能順從，但也知道自己無法強迫任何人。那麼解決之道就是負起自己表達的責任，但把決定的權力還給對方。且唯有對方感受到決定的空間時才不會感到被強迫，也才有軟化、體諒與放下對立的可能。

三、和好是真正看見彼此

1. 關係才是溝通的基石 — 讓表達變成單純的表達

面對摩擦時我們難免都覺得自己的看法比較正確，認為對方就該如何，因此無論聽到什麼都像是藉口。或也有可能是知道自己做了不應該的事情，所以不敢坦承自己的想法感受。然而這些應該與不應該對自己可以是很好的修養，但是放到關係中時可能反而阻礙了我們。對錯的執念讓彼此失去了自由表達的空間，而這樣自在空間其實才是關係的本質，也是真正需要修復的東西。

所以在修復關係時記得別太快下結論，避免太快跳到誰對誰錯或誰應該如何，試著讓表達單純就是表達，不預設對方的改變，且在對方表達時也不預設對方在指責或狡辯，容許模糊但彼此可自由表達的空間。如此我們才有機會感同身受對方的難處並靠近彼此，然後才能真正有意願去協調彼此都能接受的方案。

2. 道歉 — 避免提油救火

如果你確實看見自己的錯誤，並對此感到愧疚，那麼道歉的時候提醒你把握以下幾點：(1) 承認自己的錯誤，但也提醒自己依然值得被愛，給自己去道歉的勇氣。(2) 避免去檢討對方的反應，聚焦在自己的行為並為此道歉就好。(3) 提出解決方案、彼此討論並達成共識。(4) 表達修復關係的意願，但不強迫對方原諒你。(5) 避免過度卑微，回頭為對方的行為道歉。