115 年第 11-2 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊



舊帳為什麼總是翻不完？

談伴侶間最難癒合的傷口



耘心心理諮商所
YunXin Counseling Center

耘心心理諮商所｜魏彣翰 諮商心理師

舊帳為什麼總是翻不完？

談伴侶間最難癒合的傷口

「理智想放下，情緒卻過不去」：卡在無力與自責中的兩個人

最近在諮商室裡，我陪著幾對正處於煎熬中的伴侶。他們的處境有些相似：關係裡曾有過一次重大的信任危機。也許是某一方的情感出軌，又或者是流產、生病、失業等人生最無助的時刻，另一半卻不在身邊，或是只給了冷漠的回應。

事情其實已經過去了，犯錯的那一方也展現出滿滿的誠意，不斷道歉、彌補，甚至處處小心翼翼。可是，受傷的那一方卻發現，自己好像就是「好不起來」。

「我知道他很努力在彌補了，但我就是無法控制地會想到那件事。」「我也不想表現得像發瘋一樣，每次發完脾氣，我也很討厭這樣的自己。」受傷的一方常常這麼痛苦地說著。

而另一邊，那個拼命想修補關係的人，也已經被消磨到了極限：「我到底還可以怎麼做？我怎麼做都不對、都不夠.....」

我們到底怎麼了？在這種無休止的拉扯中，努力彌補的人感到深深的無力，受傷的人則被困在羞愧與自責裡。在他們的眼神中，我常常看見對彼此關係的絕望。

那些無法控制的情緒哪裡來？

其實，沒人想一直記仇，也不是不願意往前走。在這些無止境的爭吵與折磨背後，我們應該看見的，是伴侶關係裡最難以自我癒合的「信任裂痕」。
很多人以為，只有出軌才會對關係造成重傷。但在我的諮商實務經驗裡，我看見更多深藏的傷口，是發生在「我最需要你、最脆弱的時候，你卻轉身背對我」的時刻。

我們心底都會期望，伴侶是那個可以擋風遮雨的避風港。可當我們陷入無助時，卻得不到回應，甚至被推開，彷彿腳下唯一能立足的土地突然崩落。那種感覺遠超過失落，還帶有近乎攸關生存的恐懼感，而這樣的恐懼，往往比我們想像中更令人難受。

你的段落文字

因為這個期待落差所造成的情緒傷口，即使結了痂卻怎麼樣都無法痊癒；這種傷痛早已超越了普通吵架所帶來的影響，它代表著信任感的徹底崩塌。受傷的那一方，心裡的警報器持續卡在「高度戒備」的狀態，只要有一點風吹草動，就會讓他們瞬間回到那個孤立無援的時刻。那些看起來像在翻舊帳、
問A答B的行為，其實藏著心裡的求救訊號：「我要怎麼能夠相信，下次我倒下的時候，你不會再丟下我？」



為什麼說一百次「對不起」也沒用？

面對伴侶的反覆流下的眼淚和不斷翻出來的舊帳，許多人會感到很深的挫折，尤其是習慣解決問題、想趕快把事情處理好的人。在嘗試解決卻發現無效後，這些人可能會為了自我保護而開始辯解或逃避。然而這麼做，只會讓彼此的裂痕變得更深。

那為什麼說了一百句「對不起，我以後不會了」還是沒有用？因為這句話只承諾了「未來」，卻沒有真正接住對方「現在」和「過去」的痛。

對受傷的一方來說，口頭上的保證已經起不了作用，他們真正渴望的，是一次徹底顛覆的情感體驗，他們需要真真切切地感受到：當我展露最難堪的恐懼與痛苦時，你沒有逃走、也沒有急著辯解，你真的能理解我的痛。

在脆弱中重新牽起彼此的手

在諮商室裡陪著伴侶們走這段修復之路，我深刻地體會到這段歷程有多麼不容易。因為兩人在極度脆弱的狀態下，常常會不小心又踩到彼此的痛處，弄得雙方都遍體輪傷，進入惡性循環。



如果在日常生活中，你們也正試著一起跨越這道坎，或許可以試著在下一次情緒快要失控時，彼此都踩個煞車。

受傷的那一方，可以慢慢練習在忍不住想責難時，停下來深呼吸，試著把心底真實的脆弱說出來：「我現在其實不是想發脾氣，我只是突然覺得很害怕。」

而努力彌補的另一半，當你聽見對方又開始翻舊帳，忍不住想要防衛或辯解時，也請試著先穩住心情。這時候不需要急著給保證，請試著去看見對方話語底下的求救，好好地接住他：「我知道你現在很不安，這次我不會走開，我會在這裡陪你。」

信任破裂真的很痛，但在許多勇敢面對傷口的伴侶身上，我一再見證這未必是關係的終點。當雙方都願意在日常裡，試著放下防衛、去承接彼此的脆弱，那份弄丟的安全感，就有機會在彼此之間重新生長。



耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center
耘心官方Line
0968-212-731
基隆市信義區信一路150號5樓A室