



輔導報報

第 3 期

主題：家庭互動

發行人：陳明印

出版：國立基隆女子高級中學 輔導室 2020 年 12 月 09 日

指導老師：林佳慧

編輯群：蘇依晨、黃煒杰

為什麼我們總是心口不一？為什麼明明很愛對方卻無法好好表達？
用圖表帶你深入理解薩提爾冰山理論：為何我們總是心口不一、言行不一致！

這期輔導報報內容擷取自網路文章《女人迷—明明很愛他卻口出惡言？13張圖表帶你理解薩提爾冰山理論 by 親子天下》，希望能引導同學傾聽自己內心最深層的聲音，在家庭互動的過程中，能多一份理解與同理，而達到尊重與和樂的家庭關係。

你曾在人生當中遇到這樣的狀況嗎？

國小時

「我花我的錢，還需要跟你報備嗎？」你爸醉醺醺的回來，把你媽媽推倒在地板上，家裡面各種器皿散落一地，他口口聲聲說他很在意你們，但你卻看不到他的愛。於是你下定決心，長大之後不要變成跟他一樣的人。

戀愛時

「你要去就去吧，我一個人真的沒有關係。」其實你很無力，但要假裝堅強，如果讓他看出你很在意，那麼就輸了。結果他真的去了，真的是好傻好天真。我是說你。

結婚後

「你把這裡當旅館啊？只會工作，都沒在關心這個家！」然後他嘆氣露出很疲累的表情，把頭躲到電腦裡面，你一邊覺得他到底有什麼資格喊累，一邊很後悔，因為你明明想要他的愛，卻把他推開。

有孩子以後

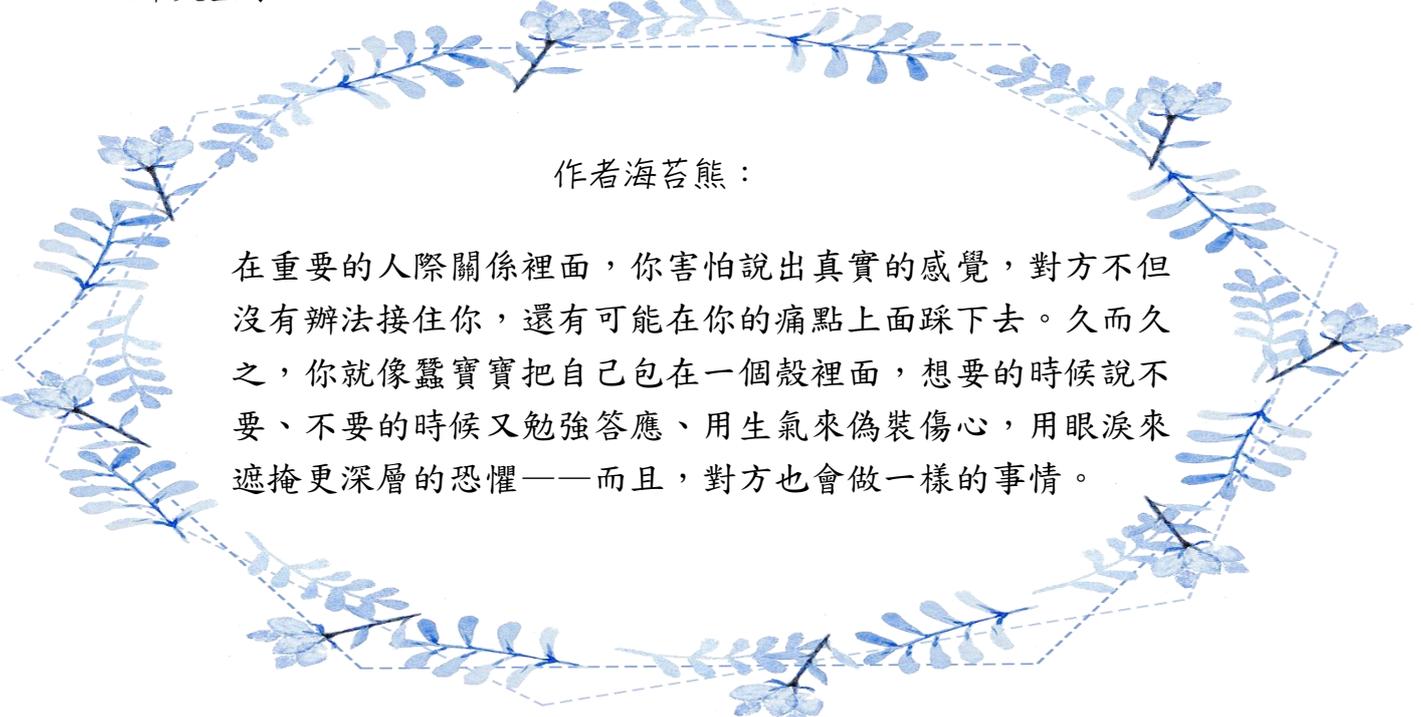
「你為什麼這麼笨！走路不會看路嗎？」孩子走路跌倒了，差一點就被對

向的車子壓到，你其實既擔心又心疼，但卻用責罵來表達。靜下心來一想，其實在這個擔心的背後，你可能還有「更擔心」的事情——「如果孩子怎麼樣了，別人會怎麼看我？」

「已經花錢給你補習了，結果還考這種分數。你知不知道我在你身上花了多少心力啊？」你說。其實你是擔心他像你以前一樣考上一個聽都沒聽過的學校，被人家看扁，但你說出來的話卻讓兩個人的距離越來越遠。而從孩子看著地板不說話的眼神裡面，你似乎也看到了多年前的，那個在碎片和責罵當中蜷縮著的你自己。

發現了嗎，單曲循環，業力引爆！其實我們從出生開始就活在一個「不一致」的迴圈裡面，並把這個不一致一代又一代的傳遞。為什麼我們總是沒有辦法好好把自己的感受告訴對方，而要用這種疏遠的方式來表達我的靠近？

答案很簡單，因為我們害怕受傷、害怕失望，卻因為這樣的害怕，讓兩個人都失望了。



作者海苔熊：

在重要的人際關係裡面，你害怕說出真實的感覺，對方不但沒有辦法接住你，還有可能在你的痛點上面踩下去。久而久之，你就像蠶寶寶把自己包在一個殼裡面，想要的時候說不要、不要的時候又勉強答應、用生氣來偽裝傷心，用眼淚來遮掩更深層的恐懼——而且，對方也會做一樣的事情。

有沒有什麼方法可以讓我們好好的說話，或者是讀懂那些傷人的話語、拒絕的行為背後，究竟藏了哪些秘密？

薩提爾冰山隱喻

薩提爾冰山模型

(The personal iceberg metaphor of Satir model)



圖片 | 親子天下 提供

把「生氣」想像成一個冰山，底下可能潛藏著的是「自卑、被誤會、不被接納、恐懼、害怕、脆弱」等等複雜的情緒。生氣是一種情緒，沒有好壞之分。不過「總是」愛生氣的人，很可能擁有一個害怕受傷的靈魂。因為怕受傷，所以先聲奪人，看起來像是在對別人生氣，實際上，是在氣自己。

根據家族治療大師維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 的說法，所有的人際互動，都隱藏著一個冰山 (The personal iceberg metaphor of Satir model)：

1. 事件：故事表面上看來，可能是從說話踩到了乃哥的爆點，乃哥森七七。
2. 行為：溝通姿態是「指責型」。
3. 感受：恐懼失去地位、怕被看扁。
4. 觀點：我不能先示弱、老虎不發威會被當病貓。
5. 期待：希望自己是強大的、希望別人是服從的、也希望自己能夠符合別人的期待 (例如，要有大哥的樣子、要做一個有肩膀的人)。
6. 渴望：想要被愛、被接納、被認可。
7. 自己：我是「真性情」的人。

當然，這個冰山每個人都有所不同，別人猜的都不準自己想的最準啦（所以上面的分析不一定符合當事人狀況），不過也因為這樣才需要「對話」。當你生氣的時候，可以問自己：在那生氣的冰山下面，隱藏的想法和期待是什麼？

想一想上次你跟人有爭執時，你是下面哪一種溝通姿態？簡單來說有下列幾種（修改引自《薩提爾的對話練習》）：

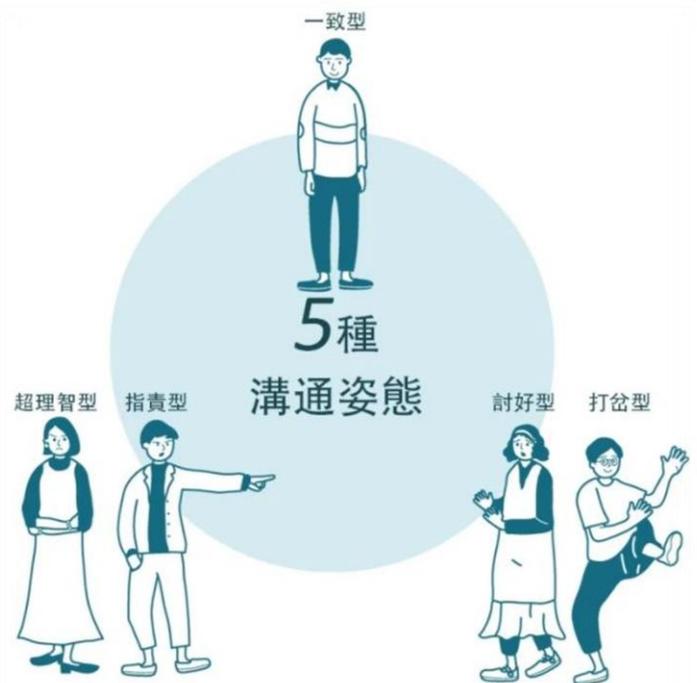
1. 指責型（30%）：「都是你的錯！」為了保護自己，總是用否定、命令來溝通，並不是表達自己。

2. 討好型（50%）：「拜託你可不可以不要這樣……」老是以「好」、「答應」來溝通，擔心一旦表達自己，就得不到他人的重視、愛與價值。

3. 打岔型（0.5%）：「嘿嘿嘿～先不說這個了，你有聽過鶴粒嗎？」為了面對壓力，溝通時不表達自己，而是用「不溝通」來溝通，言不及義、用搞笑跳 tone 來岔開話題。

4. 超理智型（15%）：「根據我讀到的研究，我們現在的狀況叫做……」為了得到被認同，溝通時總是用爭辯、說理認為自己是對的，並不是表達自己（阿熊覺得——中槍）

5. 一致型溝通姿態（4.5%）：外表專注放鬆，內心和諧寧靜，同時在乎自己、情境與他人。心口合一，難過的時候說「我很傷心」，生氣的時候說「我很不高興」，不防衛、不說反話，平和地表達自己的感覺、想法與期待。



圖片 | 親子天下 提供

解析生氣與哭泣底下的密碼



不論是生氣或哭泣，下面都隱藏著一件很重要的事情：需要別人的支持、了解、和肯定。眼淚有一個很重要的功能是「表達脆弱」，「哭泣」通常可以增加親密感，或讓對方有幫助和安慰自己的機會。相對於哭泣，生氣則是「推開別人」的情緒，你可能透過憤怒讓別人按照你的話去做，但卻因而破壞了關係。

生氣是大炮，哭泣是繩子，有的人習慣用大炮攻擊（指責型），有的人習慣示弱來把對方和自己拉在一起（討好型），這些方法有時候有用，但也有些時候因為你的言行不一，難以讓對方了解你真正想要的是什麼。

說了這麼多，如果真的面臨衝突的時候該怎麼辦呢？

下面三個步驟提供給大家參考

（1）冰：先停下來，深呼吸。想想現在的情境是什麼？彼此的冰山底下是什麼？

（2）奇：蹲下來或面向他，別太快有「先入為主」的假設，嘗試用一致的方式、好奇的心情，開啟溝通！

（3）步：想像自己正一步一步地靠近彼此的心情與需求，並不斷確認和回饋自己所見所聞。

冰山對話練習，對我(作者)來說是「看見需求」的過程。在需求產生衝突時，一句話並不只是一句話，行為也不只是行為，而是一連串的情緒、認知、渴望、期待、甚至是「對自己的看法」的串聯。當你願意用好奇的心態，來和對方，甚至和內在的受傷的自己好好地聊一聊，或許你就可以發現那個沒有被看見的痛苦，以及在痛苦裡面，對這段關係深刻的在乎。

資料來源：

完整文章網址：<https://womany.net/read/article/15021>

插圖來源：

1. 水彩藍色邊框 png 來自 pngtree.com

2. 藍色花彩繪花卉 png 來自 pngtree.com