

愛的一致性： 關係中維持穩定的內在狀態

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興



示意圖非當事人

小芸的兒子今年五歲，晚餐時間他又把飯菜撥到地上。小芸已經說過很多次了，她忍不住提高音量：「你每次都這樣！再這樣我就把你的玩具全部丟掉！」兒子嚇得哭了起來，小芸心裡也跟著一沉。

飯後，兒子一個人安靜地坐在沙發上，小芸看著他的背影，心裡湧上一股強烈的愧疚。她很想走過去抱抱他，但腳步停住了，因為她心裡冒出一個聲音：「如果我現在對他好，他會不會覺得剛才那件事沒關係了？他會不會學不到教訓？」於是她站在原地，既捨不得，又不敢靠近。

這個場景或許你並不陌生。也許你不是小芸，但你可能是那個對年邁父母失去耐心之後懊悔不已的子女；或者你是那個在伴侶又一次忘記承諾之後，說出「你根本不在乎我」的丈夫或妻子。在這些時刻，我們心中都有同一個掙扎：愛與要求，究竟能不能同時存在？處罰過後的溫柔，究竟是軟弱，還是一種更充滿愛的力量？

愛與要求，能不能同時存在？

在日常的關係中，我們經常聽見這樣的困惑：「我剛才才嚴厲地告訴他不可以這樣做，現在如果對他好，他會不會覺得那件事不重要了？」、「我已經處罰過他了，可是我好擔心，這樣他還會愛我嗎？」這些疑問的背後，隱藏著一個深刻的焦慮，我們害怕愛與規範無法共存。

許多人在關係中因為愛對方，而強烈渴望改變對方，但當目標無法達成時，失望轉化為不滿、指責、甚至各種形式的處罰。但處罰之後往往緊接著擔心：「我這樣做會不會傷害了我們的關係？」於是在嚴厲與示好之間反覆擺盪，內在狀態時而暴怒、時而愧疚、時而焦慮不安。這種不穩定的循環，正是關係中最令人疲憊的根源。

但如果我們願意仔細思考，會發現這其中存在一個根本性的誤解：在愛的關係中，我

們真正需要的不是「一個人成功改變另一個人」，而是如何建立一種穩定而一致的內在狀態，讓愛的人知道，無論發生什麼事，愛本身不會消失，即使我們正在面對衝突或困難。

改變行為，而非改變關係狀態

我們經常在不自覺中把「要求對方改變行為」與「否定對方這個人」混為一談。當一位母親告訴孩子「你不可以打人」，這是在針對一個行為設下界限；但如果她在生氣時加上了「你怎麼這麼壞」「你再這樣我就不要你了」，那她改變的就不是行為，而是關係本身的狀態。孩子接收到的訊息變成：「當我做錯事的時候，媽媽就不愛我了。」

同樣的情境也發生在伴侶關係和照顧關係中。一位長期照顧年邁父母的子女，可能因為父母不配合復健而忍不住發脾氣，隨後又陷入深深的自責。一對夫妻之間，一方試圖改變另一方的生活習慣，當對方做不到時，衝突升級，甚至有人說出：「如果你不改，我們就沒辦法繼續了。」這些時刻，關係的穩定性正在被動搖。

我們真正期望的，是改變「行為」，而不是改變「關係的本質」。規範和界限當然是必要的，但規範的目的是引導行為走向更好的方向，而不是用來威脅「如果你不照我說的做，我對你的愛就會消失」。愛的一致性，意味著在設定規範的同時，讓對方感受到：「我對你的要求，正是因為我在乎你。」

從Melanie Klein的客體關係理論看愛與修復

客體關係精神分析理論發展者Melanie Klein在其經典著作《愛、罪疚與修復（Love,

Guilt and Reparation）》中，探討了這個主題。理論告訴我們，人從嬰兒時期就開始經歷一種內在的矛盾，我們愛著給予我們滿足的對象，同時也會因為挫折而對同一個對象產生攻擊和破壞的衝動。這就是她所謂的「憂鬱心位」，即當嬰兒逐漸意識到，讓他感到滿足的好媽媽和讓他感到挫折的壞媽媽其實是同一個人時，一種深刻的罪疚感便油然而生。

但Klein認為，這份罪疚感並不是病態的，恰恰相反，它是心理健康的基礎。正是因為我們認識到自己可能傷害了現正所愛的人，才會產生「修復」渴望，想要彌補、想要重新連結、想要讓愛的關係回到完好的狀態。在這個理論中，修復不只是一種防衛機制，更是一種發自內心的、出於愛的行動。它意味著我們能夠承認自己的破壞性，同時不被罪疚感壓垮，反而將這份愧疚轉化為更深的關懷與行動。

Klein的發現為我們提供了一個重要的訊息，在關係中衝突和修復並不是對立的，而是同一個循環的一部分，其關鍵的不是「我們永遠不會犯錯或生氣」，而是我們是否有能力在衝突之後進行修復，讓對方知道，我剛才的憤怒是針對那件事，而不是針對你這個人；我們對對方的愛，並不會因為衝突而消失。

規範中也有愛：理解限制背後的善意

許多人可能以為，愛家人、愛孩子就必須嚴格要求，如果怎麼要求都改變不了對方，最後只好放棄關係、解除連結。這種「非黑即白」的思考模式，在Klein的理論中



示意圖非當事人

恰恰對應著更為原始的心理狀態，「偏執—分裂心位（paranoid-schizoid position）」，在這種狀態下，事物被簡化為全好或全壞，人被分裂為完美的或不可救藥的。

能夠進行思考的愛的運作方式，是能夠同時看見一個人的好與不好，能夠在對方令我失望時依然維持關係的穩定性。這並不意味著我們要無條件地容忍一切，反倒是規範／要求本身與愛可以共存。當我們設下界限時，目的不是要把對方「打擊到無法生存下來」，也不是要讓對方在恐懼中屈服，而是在清楚的關係中，傳遞一個訊息：「因為我愛你，所以我希望你能學會更好的方式；即使這個過程讓你不舒服，我依然在這裡。」

在教養關係中，在孩子犯錯之後，我們不需要焦慮地想：「如果現在對他好，他會不會忘記教訓？」相反地，我們可以在指出

行為問題之後，以穩定的態度讓孩子知道：

「爸爸／媽媽不喜歡你剛才做的那件事，但爸爸／媽媽對你的愛沒有改變。」這才是真正的學習，孩子學到的不僅是「這個行為不被允許」，更是「即使我犯了錯，我依然值得被愛」。後者，才是一個人終生心理穩定的根基。

穩定的內在，才能給出穩定的愛

如果我們仔細觀察，會發現那些在關係中反覆擺盪的人，時而溺愛、時而暴怒、時而冷戰，他們真正的困境並不在於「不知道怎麼做」，而在於自身的內在狀態缺乏穩定性。當我們自己的內心被焦慮、罪疚和恐懼所驅動時，我們對他人的回應也就跟著失去了一致性。

Klein的理論提醒我們，能夠辨認自己對所愛之人同時懷有愛與攻擊性的衝動，並且為此承擔起修復的責任，這是心理健康的核心能力。對於照顧者來說，這意味著首先照顧好自己的內在，才能允許自己有生氣的時刻、承認自己的疲憊和挫折、理解自己的罪疚感從何而來。只有當我們能夠穩定自己的內在狀態時，我們才有能力在關係中給予一致的、不被情緒綁架的愛。

在照顧關係中，面對成長階段的孩子、失智的長者或慢性疾病的家人，照顧者常常經歷巨大的內心拉扯，像是愛與疲憊共存、耐心與怨懟交替。要維持愛的一致性，不是要求照顧者永遠溫柔，而是讓照顧者理解，偶爾的崩潰不代表不愛，修復的能力才是關係的真正力量。

結語：在規範中學習愛，在愛中理解規範

最後，愛的一致性，不是一種完美、且僅有正向經驗的表現方式，而是一種穩定的承諾。它不要求我們永遠不犯錯，不要求我們永遠保持微笑，而是要求我們在犯錯之後願意修復、在衝突之後仍然回到愛的基底。正如Klein所說，修復的渴望正是源於愛，因為我們在乎，所以我們願意面對自己的不完美，願意承擔修復關係的責任。

無論是在教養中設下規矩、在照顧中維持界限，還是在家庭中表達不同意見，我們都可以帶著愛的一致性來面對。讓孩子在規

範中感受到安全、讓被照顧者在限制中依然感受到尊重、讓家人在衝突中確信關係不會崩解。這些難受的時刻，不是愛的反面，而恰恰是愛的一部分，因為真正的愛，從來就包含著面對困難的勇氣。

當我們學會在規範中也看見愛，在愛中也理解規範的必要，我們就走出了「非此即彼」的困局。我們不再需要在嚴厲與溺愛之間二選一，不再需要在處罰後焦慮地計算「現在可不可以示好」。因為愛從未離開，它只是換了一種方式在場。而這份穩定的在場，正是我們所能給予彼此最珍貴的禮物。

反思練習

邀請您在日常生活中練習反思與覺察，讓我們的愛實踐得更透徹。

● 練習一：辨識「我在改變什麼？」

下一次您對家人或孩子提出要求時，停下來問自己一個問題：「我現在想改變的是他的行為，還是我正在動搖我們之間的關係？」試著在內心把這兩件事分開，把您的觀察簡短地寫下來，不必評判對錯。

● 練習二：練習「分開說」

嘗試在需要設限的時候，把「對行為的規範」和「對關係的確認」分成兩句話來說。例如，第一句說：「你不可以打弟弟，這件事是不被允許的。」第二句說：「但是我愛你，這一點不會因為你做了這件事而改變。」剛開始可能會覺得不自然，但隨著練習，這兩句話會漸漸成為自然的語言。

● 練習三：修復的時刻

如果您今天因為情緒失控而對家人說了過重的話，不需要假裝什麼都沒發生，也不需要無止盡地道歉。試著在情緒平靜之後，走向對方，簡單而真誠地說：「我剛才的方式不好，我很抱歉。但我想讓您知道，我生氣的是那件事情，不是你這個人。」修復不是對處罰的否認，而是讓關係重新確認彼此仍在。🌍