

我們不是小丑，但都有很多面具

「叮鈴鈴鈴~」清晨的鬧鐘響起，你看著睡在身旁的丈夫，想起了昨晚下班後，你都已經做完家事了，他才拖著疲憊地身軀回到家中。你起身時想著：「就讓他多睡一會吧！」，然後走進了廚房預備四人份的早餐。

「叮鈴鈴鈴~」又一次的鬧鐘聲，這次從女兒房間傳出來。你想起了昨天老師在聯絡簿上的叮嚀，心想：「今天可不能再讓他們睡過頭。」

「妹妹啊！趕快起床！刷牙、洗臉、吃早餐了！」

「妹妹啊！不要再睡了！還有哥哥你也是！」

好不容易終於把小孩趕出門，你看到先生已經整裝好了，於是你也匆忙地打理好自己，準備出門面對今天的工作。



上面的故事，或許是某種職業婦女的早晨時光。短短幾行敘述裡，就可以看到一個女人在「妻子」、「母親」、「員工」等不同的角色當中頻頻切換。適應良好者，可以游刃有餘地在轉換；倘若切換不過來，就可能用心付出卻還是讓家人或周圍的人誤以為被錯待。

這樣的情況，其實並不只屬於某些職業婦女，而是我們每個人都可能碰到的日常。從戲劇治療的觀點來看，人際互動中有一個自保機制的概念叫做「人格面具」。大意是說：我們在生活中，會因應不同的情境而換上不同的面具，以符合當時的需求、給予合適的回應。讓我們能夠透過「扮演」與「假裝」快速地融入當下的狀況。

例如：當寶寶哭了，我就要戴上「媽媽/爸爸」的面具安撫寶寶；當父母生病了，我就要戴上「兒女」的面具提供照顧的行動；當主管對於工作有要求，我就要戴上「工作團隊成員」的面具執行任務；當閨密/兄弟有苦，我就要戴上「知心好友」的面具陪伴對方大吐苦水...等等。運用這些面具，我們可以合理地回應對方的期待，扮演起稱職的角色。但同時我們也會關注互動的對方回饋了什麼樣的反應—是否如我所預期？是否讓我順利度過一劫？是否滿足了彼此的心理需求？

伴侶面具的互動

因此在親密關係的互動過程，自己想要變成什麼樣的伴侶？期待自己的伴侶能怎麼回應？很可能就會成為兩人感到委屈或衝突的地方。以至於經常出現「為什麼我都做了這麼多，你卻連一點表示都沒有？」「我就只是希望回家可以有一頓溫飽，有這麼難嗎？」「你每次回到家就只會滑手機還會幹嘛？」等等失落情緒的控訴。

不過原因可能單純只是一你們兩人的「伴侶」角色面具，給予回應的評估重點不太一

樣。然而在滿懷失落、不爽的心情之中，實在也難好好地表達自己真實的渴望以及真正聽懂對方的想法。

並且若是你有注意到的話，不論是自己或是伴侶，其實除了伴侶的面具之外，我們也都隨身攜帶好多張面具時時替換，只是有些面具輕鬆戴上；有些卻是戴著難受。因此難免在角色變換的過程中，出現失誤、感到疲憊。以至於來到最親近的人面前時，可能已經沒有更多的力氣扮演出合宜的反應，此時可能只是想要尋求溫暖的陪伴而已。



溝通情境檢核

雖然對於「如何被陪伴？」也存在個體差異，但這正是伴侶間可以溝通、對話，讓彼此的「伴侶」面具可以增加更多資訊、促進互動品質的大好機會。

而溝通對話的過程該如何順利地討論？可以從三個面向進行初步的評估：

1. 自我準備：

- 我是否清楚我想要被理解的重點是什麼？
- 我是否能夠明確舉出實例？
- 我是否能夠接受對方的反應不如我預期？
- 我是否能夠在無法再談下去時，中斷談話而不讓關係惡化？

2. 對方狀態：

- 他現在的心情是否適合溝通？
- 他現在的狀態是否感到疲倦？
- 他以前是否有進行過類似的對話？當時的效果好嗎？
- 他能否理解溝通並非指責他做的不好？

3. 情境條件：

- 這個環境是否能夠讓兩個人好好思考？
- 這個環境能否讓兩個人自在地表達？
- 這個環境是否有辦法區隔空間，讓彼此可以中場冷靜一下？

如果以上的評估都能夠選「是」的話，相信會是個好的開始。但若是有些選項仍有調整的空間，那麼或許不急著此刻馬上討論，如果有更充分的預備，也會讓你們溝通的品質更加分。

倘若你仍期待能有專業人員協助你們一起討論，客製化的安排屬於你們的溝通情境的話，你可以撥打 02-23567262，創予管顧的員工協助方案將提供你說明困擾的機會，提供專業的建議，協助解決你的困擾。

撰文 / 張智傑 諮商心理師