

溝通的陷阱

第三封

敬愛的賢伉儷：你倆好！

你倆是否還記得：在戀愛時期，發生過什麼重大的困擾嗎？若真有難題，會共同承擔，並迎刃而解吧！若遇著考驗，也會互相勉勵和以更深的愛一起面對吧！但曾幾何時，結婚以來，竟然可以為了一件小事，就鬧得不可開交，日常對話，也充滿火藥味，真是不愉快呢！



現在想想，自己是否常常脫口就這麼對另一半說道：

- ◎你／妳為什麼下班了不準時回家？
- ◎你／妳為什麼總是把音樂開那麼大聲當陪襯，煩不煩？
- ◎那麼大個人，怎麼老是到處亂扔衣服、襪子？
- ◎是我自己賺的錢，愛怎麼用就怎麼用，你／妳管不著！
- ◎你／妳為什麼對我做的事、總是雞蛋裏挑骨頭？

有沒有發現，這些批評都只停留在表面上，而每句話背後的真正意思，並沒有說出口，但卻已讓聽話的人覺得很不是滋味了。

究竟什麼時候開始，自己變得這麼小器，深諳挖苦對方的招術，而且對陣起來活像針鋒相對的政壇宿敵？或是採取「沉默的抗議」，令氣憤、激動的情緒繼續蔓延，絲毫不像曾經誓許終生要恩愛相伴的夫妻了？婚姻生活豈能長此以往呢？

剛才沒有完整說出的話，現在試著把它再說一遍，看看感覺如何：

- ◎希望你／妳下班後能盡快回家，我很想跟你／妳一起共餐、話家常，實在是捨不得你／妳會把身體累壞的！
- ◎我今天身體不舒服(或情緒不好)，需要清靜一下，我們把音樂關小聲一點好嗎？
- ◎我喜歡把家裏收拾得乾乾淨淨，這樣比較舒服，希望你／妳能儘量配合。
- ◎我也想節省用錢，可是偶而也想放輕鬆一下調劑生活，不過你／妳放心，我會注意家用狀況的。
- ◎有時候，我確實是有些馬虎，但事事都須要一絲不苟的話，我會覺得好累唷！

換成這樣的談話方式，你倆習慣嗎？不妨對照一下兩者之間的不同：後者是將焦點放在自我的真正需求，和由衷的感受表達上；前者則是以對方為焦點的質問和指責。哪一種方式比較有助於兩人的溝通，並讓彼此的關懷和愛達到密切的交流呢？哪一種方式，會惹出更多閒氣，讓雙方關係愈搞愈僵呢？相信你倆能夠辨識的。

夫妻交談時，若能以分享「我訊息」——自己的情緒、感受與期望，作為溝通基礎，除了不致引起對方立刻的防衛，又能清楚傳達自己真正的心意，增進彼此間的瞭解。所以，為營造如此明理、溫馨的溝通模式，需要夫妻雙方都能先接受一個事實：任何人都有情緒高漲和低落的時候，此時務必培養共識，商量好該如何彼此提醒、包容和互動。

夫妻若願意在婚姻中攜手成長，一定能接納彼此的缺點，不讓時隱時現的惡劣情緒，搞得彼此關係太緊張。任何一對夫妻，難免意見不合、而有些爭執。最好的處理方式，就是盡力設法溝通，在心平氣和中，讓彼此有表達真正感受的時機。而其實，日常生活中提供我們許多機會表達關愛、支持、體諒，甚至是彌補。當能善用這些日常機會的夫妻，想要相愛到老，絕對是毫無疑問的。

最後，再提供另一種解決辦法：如果你倆爭執不休，確實無法自行處理問題，不妨尋求專業機構的輔導人員，安排以「協談」方式，引導你倆重塑彼此的關係！請參考各地協談機構，例如：各縣市張老師、生命線、社區心理衛生中心、家庭協談中心、懷仁全人發展中心等。以上請逕向查號台 104 洽詢電話號碼，即可取得連絡。

祈祝

平安！喜樂！

反省、討論題目：

- 1.我倆日常生活中的對話模式，多半是怎樣？
- 2.我倆各自的缺點，可以當笑話來說嗎？
- 3.我倆還需要尋求輔導人員協助嗎？

台北總教區牧靈福傳處家庭組 敬啟
(原稿：由天主教會主教團家庭組志工團隊 提供)

