

更親密的伴侶關係

——真誠地傾聽與適當地表達

文/精神科 林佩怡 臨床心理師

對於共睡同一張床數十年的另一半，我們總是習慣覺得彼此「應該」是最瞭解彼此的人：「我知道我先生最喜歡吃甚麼」、「我知道我太太最喜歡去哪裡玩」、「這樣做太太肯定會很開心」、「我這樣安排老公肯定會喜歡」。

在我們做了「自己認為」另一半一定會喜歡的事情時，心中其實也期待著對方給予肯定或正向的回應，當對方的回應不如我們預期的時候，甚至有的時候反而是指責或冷漠回應時，不禁就會想著：「我花那麼多心力去做這些事情了，他(她)怎麼可以這樣，錯的當然就是他(她)。」因為這種挫折或失落需要有個出口投遞，我們絕對不能認同以「是我想錯了嗎？」或是「是我猜錯了嗎？」的方式來反觀自己，因為這樣一來是對自己辛苦努力與自我價值的否決，這種感覺反而更難受，唯有先去指認對方的錯，才能讓自尊還有一些存留的空間，也不至於覺得自己在關係裡是抬不起頭的人…

「我都精心地照她一直以來喜歡的旅遊安排來策畫了，居然還不開心？我老婆根本就是一個很難搞、難伺候的人！」

「他居然吃麥當勞還比在家吃我煮的菜開心，我做的都是他喜歡吃的菜耶！虧我忙了半天一點價值都沒有！根本就是他一點都不懂女人的辛苦！」

但時空在改變，整個社會環境也在改變，一個人對事物的喜好、對生活的習慣、對某些論點的看法很難亙古不變，或許我們還可以觀察得到對方的外在行為表現、生活習慣的轉變，但內心感覺與想法的轉變，若不用「真誠地傾聽」，你怎麼知道他(她)在想什麼，若不用「適當地表達」，他(她)怎麼知道你在想什麼。其實老是猜錯的你或他(她)都很辛苦，努力總得不到肯定，是很容易感到挫敗、關係就容易有隔閡。

舉例來說，家裡有了孩子之後，影響的不是只有眼前看見的(例如：「為了孩子的教養要搬家、要換工作」、「家中家具擺放位置要變動」、「飲食也不能只是外食、也需要變得更健康一點而在家開火」等等)，還包含隱藏不見的觀念或想法上的轉折：

「生小孩後，先生假日都要求回婆家住，回去後只顧他自己跟家人聊天而不管我！只因為他假日懶得幫忙顧小孩就要去仰賴他媽媽嗎？真自私！生小孩前我們只有過年才需回婆家，所以我跟婆家的人一點都不熟，根本不知道怎麼相處？」

但先生則說：「過去我與父母親關係不好而不喜歡回家，自從有了小孩之後，明白父母親的辛苦，所以我覺得我該多回家去和他們相處。我老婆也真自私，怎麼就不明

白這點，這麼不願意跟我家人相處，一直跟我吵！回去後我媽也會幫他顧小孩，這樣她不是比較輕鬆嗎？」

總結上面的對話，太太在意的是「過去沒經驗，不知道怎麼與先生的家人相處」，但**錯誤地**把先生行為**解讀**成「因為懶得顧小孩而要回家把責任丟給婆婆」，先生在意的是「自責過去沒能好好諒解自己的父母，想重新修復關係而也進一步幫助自己未來的親子關係」，但也**錯誤地解讀**太太行為成「不瞭解自己、不願意與自己的家人相處」。

一問之下，他們每到假日吵架時都只是在說「我不回去、你自己回去」、「你真自私」、「你變了，一點都不瞭解我」、「你才變了，我是真的已經不認識你了」…沒有一方願意好好「真誠地傾聽」或「適當地表達」，其實雙方的需求並不牴觸，只是沒能好好去瞭解在這個時刻對方要的是什麼、在意的是什麼，多只是用自己瞭解對方的方式來猜測這些行為，也認為對方都應該能瞭解自己所想的，結果卻是「誤解很大」。其實，你沒能「適當地表達」，對方真的沒辦法完全猜對，另一方面也要去看看自己能不能給對方完整表達的機會，是否能足夠地「真誠地傾聽」對方的內在需求。

我們或多或少都會期待枕邊人應該要最能瞭解或體貼自己，但事實上兩個人還是不同的個體，生活中會遇到的風景與體悟還是會有所不同，我們期待的是不管路途中遇到多少變遷與變故，彼此還能共同陪伴、相輔相成，共同對抗這些未知數。夫妻需要同修的課題很多，但若能「**真誠地傾聽**」與「**適當地表達**」，這些問題說不定就已先迎刃而解了。

