

## 從夫妻關係談知己知彼

私立輔仁大學附設婦女大學講師

林靜霞

26-33

有天從桃園回臺北的電聯車上，左邊鄰座有對年輕伴侶手牽著手談天說笑狀極親密。巧合的是右邊坐著一對中年夫妻爲了孩子的課業問題，三兩句話不投機，彼此繃著臉誰也不理誰。到臺北站我下了車，看到人來人往的旅客群，回顧剛剛看到的兩個對比畫面，想起朋友曾津津樂道的戲說：「在路上緊緊相擁含情脈脈交談的男女必定是情侶，如果一前一後各走各的，似乎相識但有些許距離的必定是結婚多年的夫妻。」

或許婚前你儂我儂的甜蜜，花前月下的浪漫、雲彩朵朵的美夢真的令人陶醉；而婚後共處在同一屋簷下生活習性差異的調適，家人互動、權力較勁、溝通協調的挑戰，每日柴米油鹽醬醋茶的煩憂等等課題，錯綜複雜、酸甜苦辣、五味雜陳的滋味，身處其中的人方能了然於心。尤其當戀愛的激情褪去，諸多責任與承擔佔據了生活空間，彼此又因成長背景烙印在人格特質的陰影凸顯於婚姻關係中，無力與挫折感讓兩人漸行漸遠，甚至劃上休止符走上離婚一途。

如何讓了解、支持與包容的情愛

注入婚姻生活中，除了要能自我覺察外，對伴侶思維與行爲模式還要有所覺知與釐清，方能除去互動關係中的迷霧與暗流，順暢走在相知相惜的夫妻生涯路。讓我們試著從下面幾個故事中看能否帶給我們新的洞見與啓示。

### ◆ 故事一

先生阿明的話：太太阿嬌是一個吹毛求疵、凡事求好心切追求盡善盡美、在乎細節一絲不苟、總愛於雞蛋中挑骨頭、沒有符合她的標準原則就嘮嘮叨叨唸個不停的女人。例如：每當拖著疲憊的身子回到家最常聽到的聲音是「怎麼鞋子沒擦乾淨就放入鞋櫃？」、「告訴你要先換好乾淨衣服才坐上沙發」、「公事包又沒擺到書桌上了」、「地板剛擦乾淨喝水不要滴濕了」或「洗好臉毛巾沒掛整齊」…等，有時真想衝出口要她閉嘴，但話到舌尖又吞了回去，因爲我擔心惹火了太太又得要去面對更多的衝突，於是皆忍了下來保持低調或向對方俯首稱是，扮演逆來順受的角色。

太太阿嬌的話：先生阿明是一個

懶散消極、無精打采、麻木不仁做事拖拖拉拉的人。朋友眼中總是說我嫁給一個溫和冷靜又沒情緒的好老公，其實這正是我最大的困擾。無論怎麼說他，他就像沒有任何反應的木頭人，凡事總是置之不理，寧可好好吵一架總比靜默不語來得透明。比如說要他東西收拾整齊本是生活的原則，他老是愛理不理。做事更是推拖得離譜，說要清理書櫃已經個把月尚未動手，要換個燈泡可以拖上一個星期。有次孩子被一位無賴欺負要他去評個理，他卻一動也不動好像沒他事似的，他說：「不要跟人家起衝突啦，事情過去就算了。」一點都沒有男子漢的氣魄。如果上餐廳吃飯就是下不了決定要點什麼菜，好像什麼都好又什麼都不好沒有定見。跟會被倒了帳、投資虧了錢，問他怎麼辦？他說倒了虧了就算，從來都不檢討如何不再出差錯。生活中點點滴滴的事項，對於凡事自我要求高、今日事今日畢、負責任又講原則的我來說，真是無法容忍。

#### ＊學習彼此認識＊

阿明的成長背景可能是個被忽略的孩子，長大後也學會習慣地忽略自己，關閉自己的思想、期許與渴望。認同與和諧對他而言是重要的，因此寧可順應他人而不為己爭取權益。他

的懶散、不積極、欠缺動力。也許童年的乖巧不惹事生非獲得大人的疼愛，於是在潛意識中建構起不爭不奪避免衝突的生活態度。

阿嬌成長背景也許父或母是個完美主義者，要求她凡事要達到完美的標準，從小覺得大人不滿意自己的表現，為了避免責難學會鞭策自己要循規蹈矩做事盡善盡美，隨時提醒自己不可犯錯。長大後的生活信條---凡事達到理想和標準是做人的準則，她勤於做好每一件事，相對的也要負責改造身邊的人。

#### ＊學習相處之道＊

阿明如果能欣賞阿嬌是個督促自己不斷求進步的女人，雖然她事事要求但卻讓家人享受乾淨舒爽的生活空間，那麼心中的氣就少了些。不妨主動去了解她的想法或需要，她通常以應該做及做正確的事為考量，不要否定或抗拒甚至逃避，讓她知道你正在尋求建設性的解決方法。更要告知她鼓勵讚賞會比批評指責來得好。

阿嬌如能欣賞阿明的仁慈善良與耐心就比較能放鬆心情。鼓勵他分享觀點想法與感受，不要給他太多的壓力，只需提醒有哪些重要事必須儘快完成。以「你願意…」、「你是否可以…」、「你能幫我…」取代「你應

該…」、「你不可以…」、「你又錯了…」的溝通模式。學習柔性的談心對關係會有加溫的效益。

#### ◆ 故事二

先生阿忠的話：太太阿英是一個慷慨大方、熱心助人、處處為人著想、隨時準備服務他人，因應他人需求的女人。朋友們很羨慕我娶到這麼一位善解人意的好老婆，事實上太太喜歡助人廢寢忘食的態度正是我的壓力來源。例如：有次她感冒發燒突然接到一通朋友的求助電話就顧不得自己身子飛奔而去。有次朋友夫妻倆出國旅遊把未滿週歲的幼兒丟給她，她也欣然接受。她就是那種別人有難她馬上替人解圍，如別人說渴她就遞上水，說餓她就烹調美食，說缺錢她會為人安度金錢關的爛好人。她就像一個救世主，縱使超出能力依然照做不誤。說她幾句她總是理直氣壯回應：「像你這種自私自利自我保護的人難怪沒有朋友！」

太太阿英的話：先生阿忠是一個防衛心強、對人焦慮不安、對事謹守規則、謹慎過度、猶豫不決、優柔寡斷、個性消極乖戾的男人。朋友們都說我嫁了一位中規中矩、憨厚可靠的伴侶，可是在婚姻生活中我卻有說不出的苦，苦的是我的熱心被扭曲為雞

婆，我的大而化之被責備為傻大姊，甚至於被指責「那天怎麼死的都不知道！」。他似乎有嚴重的被迫害妄想症，對人多疑，心中創造了許多假想敵。他常說事事多變難料，社會環境及人際關係處處隱藏危機，所以一定要謹慎才不致吃虧上當。因此買東西必定貨比三家，擔心家中遭竊，所以存摺金融卡一定收藏隱密處。行事之前要考慮所有不肯定及不安性，因此常遲遲下不了決斷，逼得我要做出決定，一旦出了差錯所有責任推到我身上。無時無刻莫名其妙擔心這個、焦慮那個，事情還沒發生已預期危機會來到，真是怪胎。

#### ※學習彼此認識※

阿忠的成長背景可能來自嚴父(母)的家庭，最親近的人帶給他暴力相向的創傷，因此對人建立信任與安全感的來源嚴重受損。為了保護自己，從小就建構起危機意識和警覺性，戴著不安、恐懼的有色眼鏡看世界。他害怕被侵犯，所以關起心門切斷連結最安全。

阿英的成長背景：小時可能因乖巧討好、助人及給予中得到大人的讚賞與肯定，尤其手足相處時總是扮演小媽媽大姊姊照顧者的角色。由於習慣性付出得到了掌聲，因此學會令人

滿意及因應他人需要的待人之道。長大後，奉獻自己、承擔責任變成非扛起不可的任務。在服務他人的興奮滿足中已忘了自己的需要與渴望。阿英投入諸多時間給她想要關照的人身上，卻把身邊最親密的人給疏忽了。

### ＊學習相處之道＊

阿忠可以學習換個角度去欣賞阿英誠懇、熱心、體貼的古道心腸，奉獻自己造福他人是難能可貴的情操，她會是一個敏感而願意站在他人立場去看、去想、去聽具有同理心的大善人。她那麼在意別人的注意力是爲了贏得友誼與支持。當她敞開大門毫無界限考量時，要即時告知你的心理感受，你非自私而是害怕被侵犯，進一步提起勇氣分享幼年的原始傷痛，讓她認識一個真實的你總比獨自關起心門健康。

阿英也可以換個角度欣賞阿忠的憨厚與忠誠。他的焦慮使他戰戰兢兢，思慮再三謹慎的處世態度可以降低衝動從事的可能危機。適度的危機意識是必要的，他會是一個未雨綢繆、實在又不好高騖遠的好丈夫。雖然他對人有戒心，但是相對的自我保護就不用擔心被倒帳的風險。他的謹守規則大概也難接到開車違規的罰單。鼓勵先生多運動來減輕壓力和焦

慮，幫助他儘量往事情好的一面去看。如果他因焦慮而發怒時，退讓一步讓他的憤怒平息，否則只會火上加油於事無補。

### ◆ 故事三

先生阿宏的話：太太阿美是一個多愁善感、愛鑽牛角尖又情緒化的女人。真搞不懂她一天到晚滴咕我穿著邋邋、不懂欣賞美感，又抱怨我爲何不跟她談心。心有什麼好談的，要談就談宇宙的哲理，要說就說人生需要擁有什麼智慧才得以適應生存。那麼看重衣服幹啥？外在衣物與生命哲理毫無相干，說什麼珍貴的藝術品，只不過是一張普通的畫。太太一直活在幻想浪漫中，實在太不實際了。她總是追求什麼有深度有品味的人生，她浪費太多時間在那些探索自我無聊的學習，因爲愈探索愈質疑自己。她不斷質疑自己是不是一個好太太好媽媽，有次只問她一句：「孩子沒穿外套上學嗎？好像感冒了。」如此而已，她就說：「我錯了，我無用！」猛發脾氣，甚至關起門來哭。她常因我喜歡看書認爲冷落了她而難過，就說先生不重視她不愛她了，說什麼傷她有多重。真是天曉得，只是她要的太離譜，跟她談心才能交流，看電影要有感動才是人之常情，我實在看不清也研究不明身邊這一位神秘複雜又難

以捉摸的女人。

太太阿美的話：先生阿宏是一個凡事引經據典而且只談事件不談人情的男人。他確實讀了很多書，舉凡天文、地理、人文、歷史無所不精。他就是那種寧可與書為伍而不願與人靠近的書呆子。自從嫁入李家多年，除非必要他很少主動與婆家或娘家的大小連繫感情。兄弟姊妹常說他是個隱形人，難得見上一面，縱然碰了頭，也讓人覺得莫名的冷。他的座右銘不在乎有無朋友，因為多個朋友是件煩人的事。他一向只活在自己的世界中，對周圍的人或事視而不見、聽而不聞、無動於衷。有一次孩子從學校回來分享讓人笑翻天的笑話，他嘴角只微微動一下又恢復毫無表情的模樣。有一天一同看場感人肺腑的電影，我頻頻拭淚為片中的情節感傷不已時，先生居然冷冷地說：「電影只是演戲有什麼好哭的！」然後就自顧分析起編劇的思想、導演的技巧、場景的佈置等等。他就像一部電腦不像是人！

#### ※學習彼此認識※

阿宏的成長背景可能在幼年時沒能從父母身上得到穩定的情感關懷，甚至是被家人嘲笑或排斥。他

渴望關愛及安全感卻一再失落，於是在內心世界築起牢不可破的城堡，在城堡內獨自思維獨自玩耍，他自覺渺小無法抵擋外在令他不安的環境，他的自救之道就是要擁有豐富的知識。年齡漸長不停鑽研書中的智慧，因為他認為唯有精通這個世界的資訊才能立足。他認為談心談情太空泛，因此把生活重心皆放在理性思考分析判斷上，情緒感受的“覺知”便漸行漸遠了。

阿美的成長背景可能在幼年的記憶與經驗中，覺得自己好像不是家中的一份子，比如被收養讓她以為親生父母遺棄了她。或是家中發生變故，大人們忙著處理危機而忽略了她，從小的孤單於潛意識裡認定自己有什麼缺陷；所以大人拋棄了她。她想要知道自己究竟是誰？一直找尋失落的自己。她極度渴望被愛被了解，但從小「空虛的心」似乎很難撫平，尤其當她覺得不被了解而陷入沮喪絕望時會生自己的氣，然後就活在可憐又悲情的自我貶抑中。

#### ※學習相處之道※

阿宏可以學習欣賞阿美的細膩善良與獨特的靈氣，換個角度或許能看到她的品味與創造力—她能夠在同樣的風景區瞧見別人看不到的

景色，吃同樣的食物她可以嚐到別人咀嚼不出的美味，同樣的衣物她可以穿出賞心悅目的美姿，她會是一個很出色的藝術創作者。她因孩提時代被冷落的感傷敏感在心，阿宏可以試著以關心了解而非說理的態度去靠近她。因為長篇大論分析事理只會讓她更加的挫折與退縮。或許從太太的神秘撲朔迷離中能引領夫妻倆共同創造羅曼蒂克的婚姻情愛。

阿美學習欣賞阿宏的客觀和機智，他不是毫無感情的電腦，只是從小為了認識充滿疑惑的世界就埋首於求知的頭腦活動裡，在長久守著書本守著知識的生活慣性中，情緒感受變得非常地陌生了。理性的人對愛的感受是比較遲鈍些，給他充分的時間來了解妳，強烈的情緒表現只會增加他的困窘與不知所措。尊重他喜歡獨處和不愛被干擾的需要，培養自己的興趣和嗜好而不是依賴他隨時知心陪伴在側，他不是不給而是不能，多撫摸接觸他的身體要比交談更能撫慰他的心。

以上三對婚姻關係就像三間不同的建築物，每個房子坪數格局不一，住在裡面的男與女也各不相同，但屋內存在著有待修補的共通處。有緣結髮像是相約來維修共築的愛巢。婚姻生活就是一串不斷學習開展的過程；

我們必須願意且勇敢走出自己的舊習並克服個性的缺陷。就某種意義來說，展現一個新的風貌是生命的整合及重生；因為有另一半的參與琢磨及雕塑，雖然過程艱辛，但卻能使雙方的人格成長及心靈成熟、個性柔軟源源不斷地轉化。彼此試著學習擁抱並不十全十美的自己和接納感恩伴侶的賜予體驗愛與痛的禮物—從衝突中讓彼此的想法見解交流，從憂喜哀樂與共中向前拓展了豐盈的生命。

### ※啓示與成長※

如果故事中的男女主角像一面鏡子，你(妳)從鏡中看到自己的影子，你(妳)可能有什麼陷阱？要如何為自己開創新機？

阿明的人格特質觸動了你(妳)：你最大的優點是對人們的接納。你的與世無爭、和平處世態度，讓生活在你週遭的人安全平靜，但是壓抑情緒感受不去表達會造成身心失衡。如果為了和睦相處而做別人希望自己做的事，是不是真正能滿足你的人際(婚姻)關係？你要學習表達真正的自己，容許自己把內心的恐懼不安與朋友(伴侶)分享。學習面對處理危機不僅可增加自信心，同時還可提升自己應付衝突的勇氣。

阿嬌的特質觸動了你(妳)：你要

學習放鬆不必承擔很多你認為該承擔的責任，你有自我要求自我管理的本能，但不能期待他人與你步調相同。對你是理所當然，對他人則未必。你很快告訴別人該如何做，用意雖佳但不一定達到效果。明智的做法是知道何時該說，否則引起反彈是既傷人又徒勞無功。每一件事可能都沒有絕對標準的做法，你能尊重別人按照他的方式學習成長，那就是自我鬆綁的禮物。

阿忠的特質觸動了你(妳)：你是一個負責任、謹慎行事、堅守規則且對人欠缺信任感的人。由於你的謹慎就帶給你裹足不前的障礙。由於你的守規則通常變得僵硬沒有彈性。由於你的多疑所以你選擇與人保持距離。由於你的自我保護所以讓週遭的人意識到休想利用或剝削你。你生活難得輕鬆，因為常為可能發生的事提心吊膽。你可學習的功課是放輕鬆些，接受某些不安全感與不確定感是生活中的一部份，從多方面的角度看事情可以降低焦慮，從信任自己與放心他人的經驗過程逐漸增加人我關係的迴旋空間。

阿英的特質觸動了你(妳)：你是一個慷慨大方、溫暖友善且平易近人的大好人。但由於你的慷慨不自覺變成了一個衝動的給予者。你相信你有

無窮的能量可以付出，由於超量的關照他人可能會抹煞了他人自我照顧的能力。雖然善意卻掉入固執且強迫他人接受你的協助，因而剝奪對方選擇自己喜好的權利。你可學習的功課是提醒自己，雖然打著助人的口號是否讓人有壓迫或控制感？有沒有因急於為別人付出而忽略自己的需要？心中了解做人不一定要助人才能被愛或被認同。學習把焦點拉回照顧自己的需要、願望與感受上，承認接受自己在他人生命中並非那麼不可或缺，你的缺席就是對方站起來承擔的起步。

阿宏的特質觸動了你(妳)：你是一個深具宏觀、冷靜穩健、能透視事情真理的智者。你以超然的立場觀察這個世界，為了認識宇宙很努力地追求新知；處事態度必定在任何行動之前先明白來龍去脈、做事合乎邏輯、事理分析明確，因此規劃雖多行動卻少。你也是一個懂得多講得少，寧可獨善其身不善與人互動的旁觀者。你習慣性退居人群外，封閉自己的結果只會引發別人想要挖掘洞悉你的好奇心，他們的舉動更讓你覺得受侵犯。你可學習的功課是少用腦袋多用點心，嘗試和人接觸少做獨行俠，雖然這不是你的本性，但從學習支持關心身邊的人能帶給自己的蛻變外，將會幫助你看到不一樣的世界景觀。

阿美的特質觸動了你(妳)：你是一個擁有審美觀、重視內在歷程、有活潑想像和幻想力，卻對失落和痛苦特別敏感的人。由於你的敏感所以對人對事常傾向悲觀。你的生氣來自於你的可憐與悲情，你總認為別人無法了解你而卡在情傷中。你可學習的功課是多欣賞日常生活中的每件事，打開包容的心容許他人的限制與不能。對方可能沒有你纖細柔軟敏感般的心來了解你；但卻用不同的方式來愛你關心你。釐清外來的“批評”並不能代表你的全部，更不要以為每句話都是針對你而來；其實真相是對方也陷入了他自己的情緒泥淖裡。相信自己已有的“歸屬”並重新瞧見自己的美，不要拋棄了“自己”反而老想從別人身上尋找定位。自我否定的負面情緒只會更加腐蝕“自信心”並且傷了“彼此”的關係。