

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年12月24日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

女人最不需要什麼？

不可理喻，是我們常用來罵人的話；有理說不清，也是最令人苦惱之處！原來「道理」這一回事，是這樣根深蒂固地影響着我們的人際關係。怪不得大部分人在處理矛盾時，最常用的方法就是講道理。

引用在伴侶的關係上，這也是最常見的互動形式。公有公理，婆有婆理，所謂議論紛紛，莫衷一是，就是這個道理。有趣的是，這種解決紛爭的模式，從來都沒有真的奏效，除非告上法庭，只有法官的道理，才是有法律保障的道理。即使這樣，法官的道理，也不一定是讓每個人都心服口服。

早年在國外學習心理治療的時候，我的老師就勸告我們千萬要戒除老是解釋自己的習慣，「人不知而不愠」，這也是中國人的古訓，一種個人修養。但是不去解釋自己，是很要命的一回事，明明有一肚子的冤氣，那種不被理解的苦惱，卻又不能解釋，要修多少道行才做得到？

這現象在我的家庭工作很常出現，在男仕身上尤其顯著，怪不得很多人都說男人理性，而女人就感性。其實我並不同意這種分類，因為從陰陽互補的理念而言，男女的關係模式都是互相訓練而成的，一個愈感性，一個就愈理性。但是這種互補模式一旦成為習慣，就會成為一種惡性循環，讓雙方都無法在情感上達到滿足。

女人最需要什麼？我不知道，但是從臨床工作的觀察，女人對男人最大的投訴，就是太多道理，偏偏見得最多的，也真是講道理的男人！而男的愈是講道理，女的就愈發狂；女人愈失控，男人就愈多道理。

很多患上憂鬱症的妻子都說，在自己情緒不安定時，最渴望的就是丈夫靜靜地陪伴在身旁，真正的聆聽，最不需要的就是長篇大論。記得有個甚有君子之風的男士，就是因為不停說理，把他那被稱為「江南第一美女」的妻子變成潑婦的。

道理很簡單，為什麼男人就是做不到？其中一個理由，就是很多男人在成長過程中，父母都只集中鼓勵他們努力向學，很少教導他們處理情緒或人際問題，上一代的父母，也真的不大注重愛情的經營。而現代的女性，對愛情都有一定的憧憬，渴求丈夫的保護和和關懷，達不到期待所引發的失望情緒，是男人最怕面對的，不停講道理，是他們為自己的防衛。只是如此一來，兩人的親密度就大受影響，孩子也往往在這時候被牽扯進來，成為媽媽的暖男，父親就處於局外。

照顧彼此的需要，是夫妻最基本的責任，尤其情感的需求，並不次於物質的需求。因為如果情感得不到滿足，即使物質豐盛，也無法讓家庭美滿，甚至家人都會出現各種精神健康問題。

但是很多男人都說：「這不是我的思維方式！」那麼，怎樣才可以培養這種思維方式？

很久以前就有一個男性對我說：「這是一個太難的問題，又不能向老婆講道理，又不能不說話，說笑話又嫌我幼稚，真的不知道還可以說什麼？」

老實說，老婆真的不容易侍候！喜怒無常、又不許理喻，對外人總是和氣可親，對自己卻是毫不留情！問題是，如果你無法讓這個叫老婆的女人開心，她就絕對不會讓你活得好過！為了個人利益，無論你心中氣得怎樣恨癢癢，都要沉住氣，好好地面對這個問題。

那個男人還問：「有教人應付老婆的書嗎？」

市面上教授夫妻之道的暢銷書很多，好像真沒有一本專門為男人應付老婆而寫的，實在也沒有放諸四海而皆準的道理。不過最近我答應了一位男仕，為他量身打造一套「治妻之術」。這男仕心愛他的妻子，只是每當妻子向他傾訴，他就會長篇大論，不是解釋自己的立場，就是曉以大義。妻子長期感到情緒窒息，只好想盡辦法壓制自己的情緒，但是卻隱藏不了心中的挫敗感。兩人雖然出雙入對，卻習慣各說各的，少有樂趣。像很多別的男仕，這男人與妻子溝通的方式也是只有兩個極端；不是源源不斷的解釋，就是沉默不言，避免矛盾。

趁着年晚，興之所至，讓我們一起探索，為這位男仕定下一套擴充創意的準則！

1. 既然女人最怕男人講道理，男士首先就要停止他的滔滔不絕。這將是像戒除毒癮一樣困難。但是只要立下決心，也不是不可為。
2. 即使男人能夠放下長篇大論，如果沒有互相對談的樂趣，很快就會打回原形，一樣無濟於事。

要做到第一點已經夠難，這需要放棄一個長期養成用以保護自己的習慣。第二點就更加艱鉅，因為對話是需要兩個人才能完成的，正是因為話不投機，才變成自言自語。要求丈夫對話，妻子自己也要作一定的反省，如何互相投其所好，而不是用氣勢壓倒對方？

婚姻是兩個人的事，為什麼我一反常態，只要求丈夫去作改變？這好像對男人很不公平。但是當夫妻二人長期處於一個膠著的狀態，其中一人肯先作改變，也是打破惡性循環的開始，既然丈夫願意先去嘗試，又有何不可？