

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年4月30日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

### 避開夫妻常犯盲點

在面對婚姻困擾時，很多人都會問：我應該怎麼辦？

遇到太多癡男怨女，都在渴求琴瑟和鳴，卻往往愈找愈失望，最後宣布「性格不合」而放棄。其實，夫妻相處就像二重奏，重點是互相配合，切忌自彈自唱，否則就很難奏出和諧樂章。

因此在考慮「應該做什麼」之前，更重要的，是先看看我們有沒有做了什麼不應該做的東西？

我在這裡總結了幾個夫婦最常犯的「盲點」，都是一些小問題，但是久不察覺，就會成為大傷害。因為是盲點，自己不容易察覺。

不要「咬人」：那天我在醫院的大堂等電梯時見到一對男女，女的在閒聊時不知說錯了什麼話，男的就一輪轟炸，把她奚落得無地自容，女的十分尷尬，裝作若無其事的轉移視線。男的這種行為，就是用言語「咬人」，英文叫做「bite your head off」。記得有個詩人寫過一句「a sharp tongue blunts the brain」，一條尖銳的舌頭會令你的腦袋混沌！很多人不知道，言語是可以咬人的，而且常被咬到的都是最親密的眼前人。禍從口出，長期如此，不知不覺就讓兩人的關係變得緊張。

記得一位患了憂鬱症的男人，覺得人生缺乏情趣，不斷投訴缺乏妻子的支持。妻子起初也不肯直言，幾經周折，才告訴他說：「一直以來，我無論說什麼，或不說什麼，事無大小，無論是子女學業的安排、或只是到市場買菜，都被你數落得體無完膚，我又怎樣有心情去支持你？」

也有一對老夫妻，丈夫渴望趁着孫兒的來臨，與老伴享受執子之手一同步向黃昏的家庭樂事。他獨個兒上了很多夫妻溝通的課程，認為自己已經盡全力，沒想只惹來老伴恨癢癢的回應：「你花那麼多時間去上課，還不如來問問我，為什麼我那麼不願意與你溝通？」

她跟着一口氣數落了丈夫多年來在語言上的侵犯；那不自覺的貶低，那不經意的嗤之以鼻，讓妻子由敏感的小女人變成強悍的獨立性格，現在當然不肯去配合他的晚年美夢。男人一直以為自己是個體貼的男仕，完全無法理解自己在妻子心中是如此形象。

我們常以為只有「嘮叨」的女人，忽略了男人一樣可以絮絮不休。這些被老婆稱為「唐僧」的男人，一般都是外表溫文儒雅，對外人也不會過於無禮，只是不自覺的把攻擊性指向身邊人，得罪了對方也全無警覺。

當然，無論男女，都千萬別向自己的另一半口不擇言，如果你想家庭和睦，下列這些話千萬別說：

1. 不說挖苦對方的話
2. 不說貶低對方的話
3. 不說：「我早就告訴過你！」
4. 錯了就要服輸，不要怕說：「對不起！」
5. 生氣時容易口出惡言，最好暫時不要說話

知道什麼話該說，什麼話不該說，是一種修養。在不該說話時說話，或者說不該說的話，都是培養夫妻矛盾的根源。

兩個人生活，畢竟很多地方會意見不同。孩子是家庭的展望，但是教育孩子，也是造成夫妻不和的一個大源頭，這裡也有幾個千萬「不要」陷入的盲點：

1. 不要幫孩子而指責配偶：父母無法解決彼此對下一代管教的分歧，往往會不知不覺地把孩子當作戰場。最常見的就是一方在與孩子搏鬥時，另一方就支持孩子的立場，這不只造成孩子難教，也必然讓父母之間的瓜葛更是難分難解。
2. 不要因為無法與對方達成共識，就採取無言以對：父母為了避免針鋒相對，有時其中一人會選擇旁觀者的角色，這樣不但沒有解決問題，長期如此，反而造成夫妻更加各自為政，彼此疏離。
3. 不要把孩子代替配偶：當夫妻彼此失望，滿腔情懷很容易就會轉向子女，孩子漸漸取代了父親或母親的另一半，成為父母的伴。很多孩子的情緒或行為問題，就是因為無法在心理上擺脫這個長期扮演的角色。

除了孩子，處理上一代也是對夫妻關係的一個大挑戰，成家立室，大家都希望愛侶不要分心。但是不要忘記，我們都來自原生家庭，無論認為對方的家人有多糟糕，有些尊重是必須要遵守的，除非你想為自己的婚姻添煩惱。

1. 不要批評對方的父母。
2. 不要在自己父母面前故意奚落你的另一半。
3. 不要說：「你想我怎樣辦？我看不下去了！」
4. 夾在配偶與上一代之間的瓜葛時，不要落荒而逃！

夫妻之道，不必四處找尋良策，只要堅守說話的禮貌和界線，不要因為對方是自己的配偶就毫無保留，任性發揮。當代婚姻研究專家 **John Gottman** 認為有四種對婚姻帶來很大傷害的表情，包括鄙夷、批判、防禦及毫無反應。其實有些說話，尤其是日常互動中不自覺的尖銳話，同樣會把夫妻關係蠶食到體無完膚。

一些傷人的話再加上一臉鄙夷或批判的表情，其發散出來的毒素是足夠侵食五臟六腑的，一旦成為習慣，無論多少補償，都可能亡羊補牢，為時已晚。

如果你發現自己有以上的壞習慣，就要洗心革面，盡快尋求老伴寬恕，禮儀環保。千萬不要說：「你對我說話也是同樣抓心撓肺！」除非你打算下半世孤獨終老！