

## 讓我們更親近些

學輔組 吳淑真臨床心理師

某天一大早我便高興地當天下午要送先生去機場，當約定時間到了要出門去搭車時，先生悶了幾天的氣，終於爆發出來了，聲調提高、表情嚴肅，超理智地開始表達他的想法。像是不喜歡人家遲到、想不出來有何送機的必要性的。我心想：見鬼，欲加之罪何患無詞，我開始據理力爭開始說教，又談到其它他要交代的話題時，換成我心裏火了，在當下心情越來越生氣，心中浮現一千個理由數落他的不是全都跑出來，很多的火都圍繞在「委屈」這個主題打轉，然後腦中開始編織著自己是多麼委屈這件事，我們的戰場即使坐上了火車仍舊延續著，兩個人坐著但是不講話。但是，當我開始沈溺於那些負面思考時，像是身陷其中無法自拔，越發覺得自己可憐，自己使出自己的絕招就是讓自己成為受害者的角色，認為我先生應該要為我不舒服的感受負責任一樣，先生試著打破沈默，繼續討論要交代的事，我連理也不理只把提款卡放在他的腳上，權力爭鬥控制在彼此間蔓延中。

當我望著窗外時，我突然看見了我的母親，每當她和父親有所爭執時，當母親說不過父親時，就會開始生悶氣，要不然就是挑起爭端後忿忿不平離開，停止親密感，這些心情會轉向孩子述說自己的委屈及抱怨父親的不是，問母親需要什麼，她也說不出個所以然，然後父親會用責備者的角色回應母親，當母親嘗試地表達自己的受傷心情時，常被父親當成是一種責備跟控制，父親以內疚者而非感性者角色回應，好像自己做的不夠好似的，以為母親期待他改變，這有違他男子氣概，通常之後就會引發一場大戰，我常常看見兩個受傷的人，兩個人無法彼此更親密。

我從母親那裡學來委屈的心態來看現在互動中的另一方，我理所當然的認為是他讓我的心情變得不好的，我理所當然的認為他應該在我高興時也要配合我，我理所當然的認為，他應該要在我身體狀況不好時，要處處噓寒問暖，表現的像大家認為「丈夫」的樣子；其實委屈的背後更多是對他的期待沒有得到滿足。

當我察覺到我被這些負面情緒籠罩住時，我深呼吸了一口氣，開始試著去想想先生的優點，也開始靜下來想想「我需要什麼」、「我對他有什麼期待沒有被滿足」、「我要如何分享，誠實說出自己的感受」，我也要知道他沒有必要的對我的感受負責任，我也知道因為他是重要的

人，我才會對他有所期待，但說出我的期待，但不代表一定要得到滿足，重要的是我有機會表達出我的感受，有機會彼此認識彼此的差異，瞭解差異背後的意圖，然後學會尊重，而不壓抑，因為分享、真誠坦露、而讓彼此更親近。

我先生問說「提款卡的號碼幾號？」，我回答說「你要先說100次我愛你，不然我不要告訴你」，先生笑了出來，摟著我開始認真的說「我愛你」，當講了幾遍後，覺得太多了問了這樣夠了嗎？我回答說「因為你是個好丈夫，所以你只要說10次就好了」，我們給了彼此台階下之後，我先生跟我道歉他剛剛發脾氣的不理性行為，我分享我的感受，『我非常期待送他去坐飛機，因為這幾天一直都沒有談心的機會，我們各忙各的事情，然後我的身體狀況不是很穩定，我期待他可以多一點的包容，如果可以的話，在吵架過後可以給我多一點擁抱，我會覺得心情安心些』，先生立即給我一個大擁抱，先生也分享工作的困境及心情，也說出他的渴望。

誠實說出感受，需要冒一些風險，因為會把自己脆弱的一面表現出來，常常伴隨著是痛苦的感受，但也因為誠實才有機會觸碰到自己的內心，進而瞭解自己的需求、渴望及期待，有機會讓自己表現不同於以往從父母親那學來的僵化人際模式，對他人也保持同樣的好奇及誠實，瞭解他人和自己的差異，差異不需要妥協、放棄自己的東西，重要的是協調找出如何滿足渴望的解決辦法。

一段有意義的關係是需要經營，是需要投入承諾的，承諾過程中，願意誠實、願意尊重自己的需求、期待、願意尊重差異，代價是因為更親近帶來的穩定關係。讓我更親近些可以互相談心，因為「交心」會讓我們充滿能量，滋養心靈，讓我們看到人生更多的可能性。

