

走入婚姻

犧牲奉獻

與

保有自我

之

間

能 如何平衡？



林佳慧 Sunny
諮商心理師

Julia 和 Ken 是一對新婚夫妻，兩人交往多年，近期結婚了，婚後很快地生了孩子。而過去這一年時光，對 Julia 來說其實像快轉一般，來不及好好體驗、慢慢反應，便成了人妻、媳婦、母親，雖然有開心的時候，但卻又覺得好像錯過或失去了很多，Julia 說：「我原本的工作因為帶孩子而停了下來，更為了配合老公上下班時間、夫家週末聚餐的習慣，不知道多久沒跟好姐妹出去逛逛街、喝下午茶了！唉！」

那麼 Ken 呢？他其實很關心老婆的心情，也知道 Julia 還在適應，包括工作、心理狀態、整體生活上的改變，甚至還有懷孕帶來的生理變化，他很想說些什麼安撫太太，但總會在 Julia 那句「你知道我為這個家犧牲了多少嗎？」時，理智線瞬間斷掉，好聲好氣全轉為憤怒攻擊，Ken 大聲吼著：「妳以為只有妳在付出嗎？」可想而知，之後肯定是一番大吵。

這也是你婚後的心聲嗎？

從「我們結婚了！」的興奮與快樂，到「為什麼都是我的責任？都是我要配合？」、「我委屈忍讓這麼多，到頭來得到什麼？」以及「我們還能怎麼一起走下去？」的憤怒、失落和徬徨無助，再到「我在想是不是要離婚，但是……」的沮喪、失望又糾結兩難，這些種種婚姻關係中的縮影，是我每天在諮商室裡聆聽、陪伴著的真實故事。

然而，透過再學習，我們可以建立起關係基礎知識，嘗試在與另一半的互動中做些調整，而有機會創造更契合你所渴望的婚姻樣貌，既親密又保有自我。

家庭擴張六階段， 我們現在的任務是什麼呢？

「家庭」就像是一個生命，有屬於它的發展階段，每階段又各有著不同的任務，當我們看懂了，兩夫妻才能更加把心力放在有利於小家庭的事項上。



1. 新婚夫妻期：剛結婚的你們，一瞬間多了許多角色在身上，丈夫／太太、女婿／媳婦，更別忘了你還是兒子／女兒，也是主管／員工等等，身兼數職，而且每個角色背後都有著不同責任啊！所以這時期，最重要的任務就是「分工合作」。

你們需要大量討論、協調，共同創造出一套屬於你們小家庭運轉的模式，像是家事分配、財務管理、平日及週末時間安排、和姻親的相處等，而這些都得運行一段時間後，兩人再回頭來討論哪些合作方式可以維持？哪些要再調整？雙方的需求、期待、擔心、願意或沒辦法妥協的地方，都需要在討論中充分地述說與被聆聽。

2. 養育嬰幼兒期：你們又多了「親職」角色，這真的是甜蜜的負擔，也很可能是一大壓力源呀！所以這時，最主要的任務就是學習扮演父親／母

親，這絕對是一門需要花費時間、心神、體力的課題。

3. 養育學齡前子女期：經歷前面兩個時期的你們，已有較順暢的婚姻與家庭經營方法，漸漸地可以有更多心力放到孩子身上，所以這時，你們的任務是去認識孩子的性格、喜好興趣、特長能力等。

4. 養育學齡子女期：這時期最主要的任務就是協助孩子上學，像是：陪伴孩子面對分離焦慮、引導孩子適應學校作息、學習與人建立關係等。

5. 養育青少年期：當你們的孩子進到了青少年狂飆期，他的身心都正在經歷劇變，因此，你和另一半親職的角色會變得相對吃重，你們需要真正成為彼此的合作夥伴，甚至一起學習去接納孩子的轉變，並進一步練習對孩子信任與放手，幫助孩子漸漸獨立。

6. 子女（將）離家期：當孩子進入高中、大學，我們最重要的任務就是



幫助他們獨立，在生活、經濟、情緒等各方面漸漸能夠自理與自處，這時，也很需要開始練習放下父母的角色，放手讓孩子去飛翔，同時也提高夫妻的角色比重。

親愛的，現在你們的小家庭在哪一個階段？你們是否一起因應、發展著那個時期的家庭任務呢？



「犧牲」原先是美意， 最終卻反成了關係毒藥？

讀到這，你肯定會發現「家庭擴張六階段」就是一個挑戰、接著一個挑戰來，經常讓人疲於奔命，覺得一波未平一波又起！

更別說，有許多新婚夫婦與 Julia 和 Ken 一樣，第一階段新婚夫妻期還沒坐穩，還在商量小家庭要怎麼運轉，就迎來了寶寶，滿心歡喜的同時，也有一絲擔憂，不確定自己和另一半是否已預備好迎接小生命的到來，突然就得擔負起多種身份。

在既要顧好工作，又得照顧伴侶、孩子、婆媳關係、連襟和妯娌關係等的情況下，為了不再為彼此加壓，我們很可能告訴自己「忍一忍就過了！」，但事實是，過度忍讓到了犧牲後，滿肚子的委屈，會讓你像帶刺的刺蝟，渾身充滿地雷，最終反而傷害了婚姻關係。

你可以包容、可以忍耐、可以退一步，但千萬別太過度而進到了犧牲！犧牲意味著你以「你自己」作為代價去維繫一段關係，看似維持了表面和

平，實質是讓暗潮更加洶湧。這也是為什麼 Julia 和 Ken 會脫口而出攻擊或反擊對方的話。

你或許會疑惑，那我怎麼知道自己是包容還是犧牲？究竟你是「我知道這是我們現階段的家庭任務，我願意和我另一半一起協調、一起度過」，還是「我一直在退讓，為了這個家，我犧牲了好多，變得越來越不像我自己」呢？

若你願意好好地問自己「在這些付出裡，我的感覺是什麼？」並坦承面對內心真實的感受，你很可能會發現你心中是有答案的。

超前部署！ 預訂夫妻約會、獨處時光

現在的你，更意識到進入婚姻後到底多出了多麼大量的角色、責任及壓力，你就更需要留意，別一頭栽進日常瑣事裡，忙得昏頭轉向，一點一滴沒有了自己，最後充滿後悔、憤恨、迷失其中。

你可以預先和另一半建立一個共識是，再怎麼忙，每週都要留下一段只屬於你們夫妻倆、只屬於你自己的時

間，就算只是短短一兩個小時，都足以讓我們感覺有空間能喘口氣、整理近期的自己，因此，夫妻約會及個人獨處時光，其實是與照顧孩子、家庭聚餐同等重要的行程啊！

當然若每週這個頻率，對現在的你們來說不太容易，你們也可以自行討論形成屬於你們的超前部署方案，像是：每兩三週或每個月，規劃一次夫妻燭光晚餐、夫妻小旅行等，留下「We Time」；以及每週或每兩週，規劃一到兩小時放風時間，自己出去散散步、健身、喝杯咖啡等，留下「Me Time」。

扛起你「選擇結婚」 所需擔負的責任

研究發現，在諸多生活事件中，前十名帶來龐大壓力的事件裡，大多都是負向事件（如：配偶死亡、離婚、分居、近親過世等），唯獨有一件正向事件，它被列在第七名，那就是結婚！

每個選擇都有利有弊、有得到也會有失去。當你決定挽著伴侶的手步入婚姻，享受著接收親友祝賀的喜悅時，你是否也認知你即將失去部分的自我呢？你將貢獻出你的時間去經營婚

姻、參與家族聚會，而若有了孩子，你們則需要較多地以他為優先，他哭了你得哄、他餓了你得餵、他尿布濕了你得清理，這些都是選擇婚姻後的承擔。

不過，別忘了我前面提到的，別讓自己進到犧牲裡，所以你需要培養兩個習慣，讓自己身心健康地為選擇負責。

「既親密又保有自我」 的兩大習慣

1. 引入資源，並能尊重

我們每個人都是有限的，你不是超人，也不需要是超人。

然而，你是否覺察到自己的有限性呢？我們的「情緒」經常能給予我們許多指引。一旦你感受到委屈、不平、埋怨，正是你的情緒在告訴你「該求助了」。

就好像許多夫妻第一個向外求助，經常是孩子的照顧、接送問題，你可以請保姆、委託給專業人士，也可以請父母親協助，不只解決問題，還讓孩子感受到親人的愛，而這兩個方法沒

有好壞之分，只有「哪種因應方法比較適合你們」的區別。

要想讓外界資源的引入真正帶來助益，最關鍵的是你要尊重對方教養孩子的方式。舉例來說，許多夫妻看上一輩長輩帶自己的孩子，常倒抽一口氣、捏把冷汗，甚至有人會直接出言制止，像是「爸、媽，你們不要再讓他一直看電視」或「這時間怎麼會讓他睡覺啦！這樣他晚上睡不著，豈不是吵翻天了？」，又或是「你們怎麼會讓他吃這麼多糖果！」等等，這些話你熟悉嗎？這些其實沒有錯，錯的是你忘了對這個你邀請進來的資源給出信任、尊重，許多爭吵、不滿便醞釀而生。

因此，你需要懂得適時引入資源，幫忙自己在進到犧牲前停下來，此外，更要時時提醒自己「我要尊重他帶孩子的方式」！那些在你眼裡的放肆和禁令，也可能在孩子的世界裡是疼愛、寵愛，而這其實是孩子建立安全感很重要的經驗之一呀！



2. 設限溝通，並去實踐

讓我們在「犧牲奉獻」與「保有自我」之間猶豫、拉扯的根源，時常是我們

對於另一半的體貼。

就像 Julia 考量了 Ken 的工作時間、對於照顧孩子的分工，以及她正努力適應夫家文化，她沒說出口的是「婚後，我的時間、精力都花在這個家，我覺得越來越失去我自己，而這讓我很疑惑也很難受！」，這樣的話在 Julia 心頭不知道已經反覆出現多少次了，但她遲遲無法告訴老公，因為她不希望 Ken 聽了傷心、難過，不想增添 Ken 的壓力，因為另一部分的 Julia 其實能感同身受老公的辛苦，她說：「我用『照顧』來經營我們的家、Ken 用『上班』來維繫我們家的運轉，說實話，我覺得我們都很用心在這段婚姻裡，只是我們的方式不同，我都知道，可以怎麼辦，我就是有股氣、有股不滿意在心底……」。

我會說，這就是一個你需要跟伴侶溝通的時機點了！即使擔心對方會因此傷心，你也需要去說，但可以先預想怎麼說比較合適，因為你跟他說，是為了保護你們的關係，幫忙他更了解你真實的狀態和需求，讓你們相處起來更舒服，而不是為了指責他。

所謂的設限溝通，基本上包含四個部

分：

(1) **對方**：先同理你的另一半，試著說出你對他的理解，像是你看見他是怎麼為家庭付出的？他用什麼方式？這為你們的婚姻與家庭帶來的幫忙、影響是什麼？甚至你可以好好地向他道謝。

(2) **自己**：嘗試將你內心真實的感覺，你的生氣、難受、失落、擔心和恐懼等告訴對方，並讓對方了解什麼原因你需要擁有更多自己的空間、時間，而不是不愛他、不想和他一起為你們的家努力。

(3) **限制**：具體說出你的限制，你能夠妥協、配合的部分是什麼？你沒辦法的地方又是什麼？以及對於那些你沒辦法合作的地方，你可以怎麼引入資源或提供協助？

以 Julia 來說，如果她希望一週預留下一個時段作為獨處時光，那麼，Julia 也需要思考這時段內孩子的照顧可以請誰幫忙？Julia 自己能提供的協助又是什麼？是送孩子去到保母那、前一週先和長輩約定、協調好幫忙照顧小朋友的時間，還是什麼呢？設限不是只是大聲說「不」，更重要

的是「我想和對方一起重整我們的分工」。

(4) 邀請：最後是邀請另一半與你討論，就像 Julia 可以說「老公，我們一起討論看看我們家的分工怎麼調整，會讓我們相處起來更舒服，好嗎？」，言談中可以多運用「我們」，讓伴侶知道你的出發點是為了讓你們倆能更親密互動，也更好地分工合作。

整體而言，「犧牲奉獻」與「保有自我」之間平衡的要點，首先，你要知道你們在關係中的什麼階段，而這時期你們最主要的任務是什麼，如此，你才知道究竟要更多的把力氣放在哪兒，不讓前一時期未完成的發展任務，成了下一時期的隱藏危機；再來是可以超前部署地分配家庭、家族、夫妻、個人的時光，預先約定好，避免透過情緒爆發去讓對方知道你的需求；最後是培養兩個「既親密又獨立」的關係習慣。

親愛的，你的情緒、感受是重要也珍貴的，它會帶給你很多訊息，幫助你確認自己的每一個配合與妥協是源於你願意？還是委屈求全？而我們真正

需要忍耐的，其實不是心中的不滿，而是「雙方溝通時的關係張力」！

當我們設立關係界限，某種程度上，對方一定會難過、失望，因為被拒絕（如：Julia 拒絕目前的家庭分工方式）本身就會令人有這些心情啊！所以，你要耐得住對方的失望，甚至最好的情況是你充分了解和釋放自己的情緒後，有餘力還能照顧對方的失望與失落，溫柔而堅定地邀請他一起形塑更適合你們的互動方式。

最後提醒你，關係的平衡是「動態平衡」，你需要與另一半經常討論，且滾動式調整！祝福你們越來越懂得引入資源、設限溝通，創造更貼近你們渴望的理想婚姻，真正被愛滋養，享受在愛裡。

