

在婚姻中 做個協商高手



蔡明娟 / 漱心坊心理治療所

許多婚姻關係的調查都顯示：溝通不足，是婚姻的嚴重殺手。有些人會抱怨：我想跟另一半溝通，但對方不想要。可是，另一半卻說：你只是要說服我，根本不是在做溝通。

沒錯，有效的溝通需符合幾個要件，雙向、平等、保持開放的結局。有時，夫妻自詡在進行溝通時，實際上可能是在進行說服或是壓迫，用“溝通”的名義包裝，結局還是要另一半聽自己的。



如果先生或太太事事都贊同自己，被贊同的一方，應該會覺得婚姻生活很愉快，不過，現實上這種伴侶幾乎不存在。每個人都是獨立的個體，都想保有自己的想法、意見，想要獲得伴侶的贊同不是錯誤，錯誤在於方法，用說服、強迫、情緒勒索等方式，終將被反噬，不如學習好好協商。

一個好的協商需思考目標、 底線與替代方案

一個好的協商須從自己開始，發起協商的一方應該要思考自己的目標、底線和替代方案，做足功課，再實際進行協商的行動，達成目標的可能性相對會提高許多。發起協商的一方應先審慎的思考自己的目標，自己想要從這場協商、討論、談判中獲得什麼？其次，設立底線，思考自己最不想要的是什麼？可以接受的最差情況是什麼？最後，準備替代方案，如果無法達成自己的目標，有沒有其他可接受的替代方案？

例如：妻子想要求先生分擔照顧孩子的事物。需要先具體思考照顧孩子的事物如此多樣，她希望先生做的是哪一項或哪幾項？

其次，如果先生討價還價，她最多可以退讓到什麼地步？或是哪些事務是她可以先剔除的？最後，如果先生全部照顧子女的事物都不要做，她是否可接受先生用其他的事物或物品來替代。

完成上述的三個步驟後，如果能加上精準了解另一半的狀態，協商達標的機會將大幅提升。

例如：先生可以接受的家務是哪些？他喜歡從事的家務？討厭或不擅長的家務？當然，同樣的問題反問妻子，若是妻子自己也是清楚的，這樣會更好。如此，兩人可以將家務分為喜好區、討厭區、擅長區、不擅長區來進行分工討論。



假設：先生擅長且喜歡的家務是幫孩子洗澡（先生喜歡清潔、水），擅長但不喜歡的家務是洗碗（喜歡水、清潔但不喜歡碰污垢。），喜歡但不擅長的家務是掃地（喜歡清潔但不細心。），不喜歡也不擅長的家務是倒垃圾（討厭髒污與分類）。



妻子在發起協商討論時，目標可以先設定由先生分擔兩項家務，建議從擅長且喜歡、擅長但不喜歡或喜歡但不擅長這三項著手與先生討論，若是先選擇先生不擅長也不喜歡的家務，協商失敗的機率相對其他三項，會高很多。

底線的思考則是：先生至少分擔一項家務。若是先生一項都不要選，替代方案可以思考先生可以提供其他勞務、金錢來替代家務分擔。例如：提高給妻子的生活費、先生休假日時，妻子可以有兩到四小時的喘息時間等等。



協商的目的在創造雙贏，期待透過理性的討論，讓預設的目標能以平和，雙方都可接受的方式來達成。若是無法達到最佳期待，也可滿足第二期或是透過替代方案來減少減少損失感。

這些行動的背後有著濃厚的互信、了解與互助的精神。伴侶雙方都願意信任對方，相信對方也想為婚姻、家庭、情感共同付出，同時，也願意花費心思努力去理解對方的需求、期待，或無法回應的困難之處，最後，願意共同合作，一起思考、落實如何能完成目標的執行策略或方法。

協商忌諱預設立場 或帶著偏見進入討論

協商時，如果一方對另一方充滿著偏見，這樣的協商最終只會走向破局。例如：妻子在提出希望先生分擔家務的目標時，同時內心卻認為先生就是懶、不做事、下班只想休息....，在協商的過程中，就會過分關注先生的拒絕訊息，並將之過度放大、負面解讀。



例如：先生在過程抱怨說：喔，我上班很累ㄟ....

妻子可能會解讀為：先生明明就是懶、只會找理由牽拖、自己想的沒錯.....，接下來，大約的演變可能是妻子火冒三丈，破口大罵先生，先生心有不甘，兩人互罵收場。或是妻子覺得多說無益，中斷談話，負氣離開現場，留下先生一臉茫然、困惑。

尤其，有些妻子（先生）在衝突下，內心的小劇場會運作得更加暢旺，而且劇情通常以負面發展為主，例如：另一半都不重視我、我對他來說到底算什麼（我無法被重視的心理劇本）？或是，他這樣對我，是不是外面有其他人（人不可以信任的心理劇本）？這男人連這點小事都不願意跟我分擔，我還能依靠他什麼（人不可以依靠的心理劇本）？

一旦夫妻中有一方啟動了潛藏內心深處的某一齣心理劇，接下來，就只能照內心的劇本演出直至落幕，再也難以回歸到現實事件中，進行理性的協商討論了。



當然，協商不是萬靈丹，帖帖見效，它也有其限制。協商時，很考驗夫妻雙方的思路清晰度、情緒穩定度、人格成熟程度等等。如果有一方情緒按耐不住，協商很快就會淪為爭吵、壓迫。不過，長期而言，它或許是眾多經營夫妻關係策略中，最為友善的方法之一。

只要秉持著持續的友善態度，即使一次無法討論出彼此滿意的結果，至少也不犧牲關係。然後，帶著對彼此的善意，再找時間繼續協商。如同民主社會的建立是需要時間一樣，協商也是，只要不放棄，經過一次又一次的練習，夫妻終會越來越成熟也越來越精熟，終能成為協商高手，迎接雙贏生活的喜悅。

