

# 讓婚姻衝突成為建設 而不是內耗

蔡明娟 / 漱心坊心理治療所

進行婚姻諮商多年，我很害怕遇到夫妻跟我說：我們結婚這麼多年，從來不吵架。不是因為我喜歡看夫妻吵架，而是夫妻都是獨立的個體，有自主的感受與想法，兩個自主的人，表達意見時有所爭執，在所難免。一輩子都沒有爭執、衝突，會令我擔心是否這對夫妻中有人過度迴避、恐懼衝突或是過度討好另一方？



或許也不是我想的那樣，是我個人過度憂心，不過面對衝突態度的差異，始終是婚姻經營中的一大議題。

傳統上常見的組合是伴侶中的一方很會吵，另一方則很會忍。不畏懼衝突的一方可能會主張：有話就說，吵架也是一種溝通，而且忍讓可以讓多久？自己消化當然可以，但這樣能維持多久？吵架的感覺不好，但吞忍的感覺也沒多好...畏懼或迴避衝突的一方則會主張：我讓一讓就好，日子還是要繼續過下去、吵也沒用，不如自己消化、只要吵架我就很害怕、身體很不舒服.....

然後，兩人就這樣拉拉扯扯過了一輩子。如果以結局來看，這樣的婚姻似乎不差。若是仔細觀察婚姻的過程與品質，答案是否會一樣，就不得而知了。



## 夫妻/伴侶面對婚姻衝突 處理方式差異各有不同

若是用顯微鏡來深入觀察伴侶間因應衝突的差異會發現，每個人處理衝突跟目標有很大的關聯性。有人著重在個人目標，有人著重在兩人關係。

假如以動物作為比喻：烏龜型與溫熊型的人習慣選擇退讓、包容，以兩人關係為主。鯊魚型的人則選擇以個人目標的完成為主，兩人關係是次要考量。狐狸型的人則相當有彈性，時而重視個人目標，時而重視兩人關係。最理想的是代表智慧的貓頭鷹，即便在衝突時也總是思考如何能兼顧個人目標的達成但又保有友善的關係。

既然差異與衝突必然存在，所以比較積極的態度是：不要主動引發衝突，但也不要迴避衝突。如果一定要有衝突，如何讓衝突可以邁向兼顧個人目標的達成又保有友善的關係。簡言之，如果衝突無可避免，就讓衝突可以產生正面意義而不是只是一昧的內耗雙方。





## 夫妻/伴侶間的 內耗型衝突



一樣再用顯微鏡來觀察夫妻衝突的歷程，許多內耗型的衝突（例如：吵完兩人都覺得很沒意義、都是為小事而吵、也吵不出個結果……）其實只是在競爭，目標是個人輸贏的感受，並非獲得實質結果或解決問題。

一方以吵贏為目的，追求的是獲得自己比對方厲害的優越感受或控制權（既然我比較厲害就應該聽我的）。

為了達成這樣的目標，常見使用的手法是咆哮（用更大的聲音壓制對方讓對方說不出口）、指責（讓對方覺得都是他的問題）、情緒勒索（讓對方覺得心中會有愧）等等。只要仔細審閱內耗型的衝突歷程，必然就會明白此種方式對婚姻/伴侶關係的傷害有多深的。畢竟家庭不是戰場，夫妻/伴侶不是敵人，把對方打死了(比喻)，自己又能真的佔到什麼便宜呢？

遺憾的是，夫妻/伴侶間出現內耗型的衝突相當常見，在強烈的情緒渲染下，即使剛開始有一方不想進入競爭、衝突，只要開始幾個回合的對話後，爭鋒相對必定啟動。



## 處理內耗型衝突的三步驟

處理內耗型衝突的建議的處理步驟：靜下來、想一想、好好說。

一般來說，衝突事件在開始對話時，可能不容易察覺到火藥味，但大約兩三回合的對話之後，應該就會感覺到不對勁。此時，如果能讓自己快速的冷靜下來是最好的。冷靜下來，才有機會覺察自己或釐清對方的狀態，或是反映雙方此時此地的狀態，也協助另一半冷靜。

你可以回映：我們怎麼了？似乎充滿火藥味，如果不能好好說話，要不要先暫停，等一下再繼續說。讓自己靜下來的最簡單的方法是深呼吸，如果平日持續練習呼吸法，在衝突時，光是稍稍緩和5-10秒，就可能減少許多不必要的衝突發生。

如果真的沒辦法讓情緒快速冷靜，至少先讓自己離開現場，透過環境的轉換，情緒也能稍作緩和。待到一個安全的環境時，還是需要使用呼吸法讓自己更為平靜，且恢復理性的思考。

接下來，想一想剛發生了什麼事令我這麼有情緒？我為什麼生氣？我真正的訴求是什麼？

最後一個步驟：好好說話，將思考過的內容，轉換為語言/文字向對方傳遞。好好說話的語言通常是以我為主詞，表達自己內心真正的感受、想法、期待等等，讓對方瞭解，釋放善意，讓對方感受到自己沒有競爭的意圖。

例如：我剛剛對你大吼不是我的本意，我其實是想跟你說我好生氣，因為你說的那些理由，讓我覺得你其實是想阻止我買球鞋。尤其是當小孩要買什麼你都答應時，我更覺得你重視小孩更甚於我。我想我可能不只是生氣，我是難過，難過自己在你心中的份量不如孩子。





一般來說，當夫妻/伴侶如此真情流露的揭露自己的感受或想法時，衝突應該會按下暫停鍵。如果還有餘力，試著回應上述那段伴侶所揭露的內容。例如：聽到你這麼說，我了解到是什麼原因讓你如此生氣，或者說你可能不是生氣，而是難過。孩子與你，都是我很重視的人，在我心中同等重要。

當另一方也能開始以我訊息去回應另一半時，關係開始發生改變。衝突由內耗、競爭轉向了解、接納，建設性的關係逐漸出現。當然，在如此美好的氣氛下，兩人如果願意接續討論原本衝突的事件，當下膠著的問題找到解決的方向或方法的機會應該會提高很多。