

二十九、用良好的沟通满足彼此的需要

不要强求或退缩，却要学习表达需要

在夫妻生活中，每人都有各自与共同的需要。当一方有某个需要而没有提出来，或提出来的需要没有获得适当的回应，沟通将出现障碍，并影响夫妻关系。表达与回应需要是一门艺术，表达得当，沟通舒畅，需要也容易获得满足，生活大为愉快。所以夫妻必须学习如何表达需要。



表达需要的错误形态有两种极端。第一种形态是消极、被动与退缩的。有些人不懂得表达自己的需要，错误的认为夫妻关系应该是自动的“心有灵犀”。你认为“他如果爱我就应该敏锐观察到我的需要”。很多时候，夫妻的确不须明言也能够互通心意，但这不表示他们就永远不须要表白或沟通需要。你的需要没有说出来，单靠一厢情愿的期待或充满神秘性的暗示，常是无法达到所期望的。有需要的一方没有得到满足，却又没有说出来，只会自我乞怜，埋怨对方、抱怨环境、对自己或伴侣生闷气。结果让配偶感到一头雾水，莫名其妙，百思不得其解。

表达需要的第二种错误形态，是强硬或蛮横的方式，既是“我要的你一定要给我”，“你必须听从与顺服我。”表态的人认为对方一定要成全自己所提出的要求。比如多年在外的家庭主妇向丈夫提出要出外工作，丈夫不聆听妻子的心声，不理睬她的需要，坚持说：“我不允许你到外面工作”。妻子想要，他却一口回绝：“我决定了，再说什么也没用”。这种情况可能是夫妻的相对地位与权力不平衡所形成的恶性沟通方式。他们之间是一种“从属”、“控制”甚至“压逼”的关系。

霸道的一方有强烈的傲慢，他让自我中心的意识在作祟。凡事只以他自己的需要为出发点时，表达需要就会变成“强求”，回应需要也变成“命令”。这种沟通方式是对配偶的否定，绝对不利于促进互敬互爱的夫妻关系。蛮横的要求只会带来反弹或屈辱。配偶若是强硬的，就会反击，“不让我工作，我偏要做”。配偶若是软弱的，就会忍辱偷生，勉强度日：“你爱怎样就怎样”。不满的情绪却耿耿于怀、令他闷闷不乐。长久下去，夫妻关系必要发生严重冲突与爆炸，或将要冷冻起来。

健全的表达需要的方式是诚恳、直接、清楚和具体的。它不是闪闪避避的暗示，也不是以自我为中心的强求。当你说“我头痛不舒服，需要休息，请你饭后自己收拾与清洗碗碟，也不让孩子来打扰我”时，你很清楚的说自己的需要以及提出需要的具体情况，配偶知道后一定会尽量与你配合。若你不说，当配偶在不知情的情况下扭开电视，把声量提高时，你可能要责怪他不体恤自己。这样的话，你的假定和责怪都错置了。实际上你应该表达自己的需要，就可以避免不必要的误会与冲

突。

直接的表达需要是那么简单及有效，为什么很多人没用那么做呢？主要的原因有二。其一是他们不明白提出需要是正常合理的行为；其二是他们怕被拒绝。有些心地善良的人常只会为别人着想，不懂得争取个人的需要的满足。他们以为提出需求是自私的行为，因此当有需求时，会觉得“不应该麻烦别人”。这种想法是一种错误的谦卑观念，有时候甚至是一种骄傲的表现，以为凡事只能靠自己，不肯找人帮助与施与。在亲密的人际关系，如夫妻关系中，这种想法不但对自己不利，使自己无法获得所需要的。它也使对方无法认识你的需要，不能和你分享他所拥有的，以表达对你的爱情与关怀。这种封闭态度将阻碍两人建立合一共融的关系。

大家都有曾经被拒绝的经验。原因可能是当时自己表达需要时，用的方式不好、时机不恰当，或其它种种因素，而被拒绝了。于是形成了一个心理障碍，以后再不敢提出需要，因为害怕又被拒绝。所以习惯的采用间接、暗示、旁敲侧击、强逼、撒娇，无理取闹等等消极的方式来表达我们的需要，结果常会适得其反，不但得不到所需，还产生许多不必要的误会与纷争。



夫妻相处，若有什么需要或心愿，应该用坦诚的方式提出来。丈夫如果说：“我很怀念孩子没出世前，我们两人常一起到海边散步的经验，这个周末陪我到东海岸公园走走好吗？”这样的表达方式非常具体、清楚和诚恳，那个做妻子的会拒绝这样的请求？因为不是强求与操纵，这个请求的提出留有空间让配偶表达她的想法与感受。两人有商有量，彼此的需要都可以得到满足，关系也得以加强。