

十七、你可以反对，但你必须让配偶感到被尊重

别再彼此伤害了！

有亲密关系的人，特别是夫妻之间，会期望伴侣能够帮助自己满足生活中的各种需要。在夫妇关系中，吃、喝、用、家务、陪伴，性爱、情感表达，形象树立，等等，但是必须相互满足的。我们提过个人应该向伴侣表达需要，避免单靠暗示、默默期待或强作要求的方式，才有望更快更好的获得回应。现在我们要从另一方面来看，谈谈应该如何回应伴侣的需要。

敢于拒绝需要

两位坦诚相对的人，当伴侣提出需要时，若是合意的，就可以直接了当的答应与实践它。最忌讳的是自己其实不能够或不愿意，却不敢或不愿意坦诚向对方说“不”。结果答应了却没有履行所应允的，或者一边做一边抱怨连连，这是不智的作法。

即便是亲如夫妻的关系，当事人也要有勇气拒绝对方的请求。但是在表达的态度和言语上要让对方了解：“我拒绝的是这件事，而且只是这件事；至于你，我仍旧是爱你的”。如果一方对一件事说“不”，其中蕴藏着对他方的排斥与恨意，那么所排斥的就不只是那件事情，而是那个人。影响所及，对彼此关系的破坏性就明显的重大了。



建设性与破坏性的回应

有些人拒绝伴侣的需要是为了报复。因为上一次我提出需要时。比如我提出要探望我的父母时，你没有答应；所以现在你提出你要探望你的父母时，我也不答应，好让你尝尝被拒绝的味道。

这样的报复行为是不恰当的。首先，每一个需要都有它提出来时的特定背景与情况，以及那时当事人的主观心理因素，因此我们不应该把不同时候的类似需要纠缠在一起，混淆是非。其次，报复的行为是明显的情绪发泄，是对人的排斥而不对事情的考虑，给予对方很大的心理伤害，不利双方的感情生活。夫妻生活行事的动机如果出于故意伤害对方，是相反婚姻关系的本质，万万要避免这么做。

再举例说明如何有建设性的拒绝对方的需要。有一位妻子留在家里看孩子和理家。这一天，傍晚丈夫放工回家，妻子对他说：“我好累啊，请你帮我炒菜。”这是她的需要之合理表达。丈夫想：“我也好累啊！”若回应妻子时他说：“不只是你累，我也好累啊，你就不为我着想。”那是不恰当的。因为他在还没有回应妻子的需要时(妻子先提出累的)，就提出了自己也好累，想要休息的需要(间接的把两人的需要做了一个比较，并且肯定自己的需要更大)，那是等于否定妻子有表达需要的

权利。更糟的是，他还批评妻子“不为我着想”。这是妄下的判断。因为妻子表达自己的感受与需要时，并没有强求，也没有指说丈夫不累，他不应该指责妻子不为自己着想。

更好的答复是：“你那么累，觉得炒菜很辛苦，希望我帮你。”（正视与接纳对方的需要），“可是我也好累，需要休息”（表达自己方面的感受与需要），“我真的不想下厨”（拒绝要求），“我们到外面吃好不好？”（提出建设性的解决之道）。当然人际关系无绝对。为处理双方都很累的事实，他们的够以“大家一起来煮，彼此担待”、“今天简单吃，少煮一道菜”等其它正面的方式来回应。

有爱，可以延迟回应



有时候我们无法针对伴侣的需要马上做出回应，那么大可以坦诚的向对方说明自己需要一点时间考虑。比如妻子婚后有一段时间没有工作，现在孩子长大了，想要重新出去工作。当她向丈夫表达这个需要时，他可能觉得太突然，一时之间不知道该怎么回应，那么就应该坦白提出自己的顾虑，并提出需要时间想一想，不久后才彼此进一步的商量。

如果他还没有心理准备就贸然同意或反对，都是不明智的。马上同意而心中有牵挂，只会让自己感到不舒服；若马上反对，没有细心去体会妻子的需要是什么，会让妻子感到被排斥，这样容易造成心结，后来彼此想要平心静气的再谈论这件事，恐怕就不容易了。

夫妻若能以同情心和同理心设身处地为配偶着想，有时候会改变本来的想法，推翻自己原先鲁莽的决定，去适当的回应伴侣的需要。若假装接受，却没有诚意履行所答应的，失信的结果所造成的伤害，会严重的打击彼此的关系。

当夫妻接受、延迟或拒绝伴侣的需要时，都可能是恰当的回。重点是他们如何表达了？其中一个重要的环节是，这个回应是否充满爱意？让对方感受到他所提出的需要即使不被接受，但是配偶始终是爱他的，所做的决定都在为两人的密切关系与成长着想。如果有爱，那么无论是表达需要或回应需要，都能够是一种爱的沟通！