

二六、你不高兴的时候就有权利批评配偶吗？

怎样才能有效的争取你的诉求



没有人喜欢成为被批评与抱怨的对象。当你对配偶有什么不满的时候，如果一味地抱怨与批评，将出现一种“乌烟瘴气”的不愉快气氛，使大家都不好受。因此彼此要学习以诉求来具体地表达困难与需要，避免抱怨或批评。

批评的时候，人们会攻击与贬抑对方。动机是借打击对方以肯定自己，或争取自己的目的。例如林先生不认同“瑜伽术”的功能，不赞成妻子一周三次去参与。有一天，当妻子要出门参加瑜伽练习时，他不高兴地批评说：“去那么多次干什么？以前都不曾看见你多运动，才不相信你那么认真学瑜伽。你们这班女人，根本就是去吱喳，说闲话！”

他的话否定了妻子选择瑜伽运动的良好动机，也把自己对女人爱说闲话的成见硬套在妻子身上。此时的林太太感到委屈与受刁难，不难想像她会自卫性的反击说：“你就是不希望我身体好，你一点都不关心我！”说着“碰”一声把门关上走了！结果两个人把一肚子闷气憋上好几天。

诉求有别于批评

诉求有别于抱怨与批评，诉求的焦点在于表达所遭遇的不便和损失，以及自己的感受，目的是让对方了解自己所受的委屈、不幸与困难。假如林先生不满意妻子一周三次出门的真正原因，是因为感觉寂寞，希望妻子多一点时间在家里陪伴自己，那么他应该坦白面对自己的感受，诚实地与太太分享，再表达自己的需要，并温和地提出自己的请求。他可以这么说：“你一周三次去参加瑜伽练习，我自己一个人在家感到很寂寞。你可以少去几次吗？”这样，作丈夫的把感受和请求都清楚地说出来了。

现在就轮到妻子回应了。妻子首先要接纳丈夫的感受，并让他知道自己听到了，也明白他的需要。所以她可以这么回答，“原来我出门参加瑜伽练习的时候，你在家感到寂寞！”这样的回应是适宜的。它让丈夫感觉到“你明白我的心。”

相反的，妻子若没有接收到这讯息，就可能会说出一些否定、责怪或逃避的话：“你怎么会寂寞，你不是整天看足球吗？”甚至“我可没有叫你留在家里，是你自己不肯陪我一起参加瑜伽的”，或者“你可以找些自己喜欢的活动，这样就不会寂寞啊。”这些话本身虽然有一定的道理，但是在还没有回应丈夫的感受前就先说出来，给他的印象是：“你不了解我”，“你不关心我”，“你没有聆听我”，“你不在乎我”。

丈夫会感到更加难受与寂寞。他以后就可能不再说出自己的心事了！

了解与回应需要

感受被理解与接纳了以后，下一步就是要回应林先生感受背后所存在的需要，那就是他需要妻子的陪伴。林太太可以这么回答说：“你要我少一点参加瑜伽练习，是不是希望我留在家里陪伴你？”若这真是林先生的需要，他就应该坦然的承认和表白。若不是需要妻子陪伴，而只是表达自己不认同瑜伽术，那么他的反对就不是个人需要的问题，而是个人见解的问题。夫妻两个人有各自的想法，不须要苟同。双方该学习彼此接纳与尊重对方的意见。以后他们可以藉着沟通与分享，把各自赞成或反对瑜伽的见解向对方说明与分享。如果一方的见解具有说服力，自然能够影响对方。假如各有各的道理，那么他们就要学习接受彼此的不同立场。这才是夫妻间应有的互敬互重。



现在假定林先生真的有“希望妻子多一点时间陪伴自己”的需要，那么为满足这个需要，他可以向妻子提出请求。具体而言，他提出的请求是：“你每周可以少一次瑜伽练习吗？”既然是请求，被请求的一方是有权力答应或不答应的。原因很简单，两个相爱的人不应该强迫对方做他不愿意做的事。自己可以提出需要，但也必须尊重对方的需要。当配偶拒绝自己的需要时，他是对事不对人。他的“不”，意思是“我虽然爱你，当在这件事情上我无法认同、支持或满足你的要求。希望你能够谅解。”

上述例子中，林太太有健身和交友的需要，因此她愿意一周三次参加瑜伽练习。当她听到丈夫的需要与请求：“我希望你陪伴，你每周可以少去一次吗？”，她可以先衡量双方的需要才做适当的回应，因为两个人的需要都是实在和重要的。首先她该表达已经听到了丈夫的请求，接着表达自己的需要，最后再提出建议。她可以说：“很高兴听到你提出希望我的陪伴。但是瑜伽运动真的让我感到健康舒畅，所以我过去每周去三次，希望你支持我！现在为了你，我愿意少去一次。”

她一方面清楚说明自己喜欢参加瑜伽运动，另一方面也愿意满足配偶的需要，而选择牺牲每周参与的次数，以表达对丈夫的爱与关怀。上述的对话是中肯的。在这样互敬互重的态度下沟通，肯定能够维持和促进双方良好的互动关系。