

二八、当配偶说气话的时候

跨越尖锐的说话，体谅对方的需要与感受

处理尖锐的说话是一门艺术，学好它能够增进生活的乐趣。处理不当则加剧彼此针锋相对，破坏生活的和谐。比如郭夫妇两人到婆家去坐。不知怎么的，妈妈很不客气的指责妻子处理孩子的方式不妥。在回家途中，郭太太向丈夫发泄说：“你妈妈真是不可理喻，以后要回家你自己回去好了！”这的确是一句尖锐的气话，丈夫如何回应呢？



有一些习惯性的回应方式对良好沟通是不利的。拿上述例子来说。郭先生如果回答：“你怎么可以这样批评我妈妈？”妻子会认为丈夫在责骂自己对家婆不尊敬与不礼貌，是偏袒家婆，站在她那边来教训自己。这样她一定会极力抗辩，要证明自己的想法才是对的：“她明明就是无理取闹”“是她错，你为什么要替她辩护？”丈夫听不顺耳再回敬她一句，两人就此吵闹下去。

丈夫若问：“她到底什么地方不可理喻？”也是不恰当的。因为妻子一开始就判断了家婆，听丈夫这么说，她可能会借题发挥，加倍的批评与攻击家婆的不是。丈夫听自己的妈妈被批评多了，自然会忍不住为她辩护，那又再落入偏袒妈妈而激怒妻子的陷阱，造成她更大的反感。此外，提这个问题也隐藏着一个暗示。认为如果把不可理喻的地方找出来了，丈夫就有办法好好处理它。但实际上丈夫很可能是无能为力的，那么请妻子说明家婆无理的情况也无济于事。

有些做丈夫的会这么回答：“别想那么多！不管她不就没事了吗？”这个说法在妻子还气在上头的时候提出来，等于强求妻子否定她的感受，接受一个目前她还没有考虑要用的回应方式。而且说词也等于默认妈妈是“不可理喻”的，妻子若抓住这一点，就会继续抱怨家婆。还会理直气壮的说：“怎么可以当没事呢？明明就是她不对……”丈夫也许就此无言以对，默不作声。

若他失去耐心，打断妻子的话：“叫你别去理她，你唠唠叨叨做什么？”妻子不悦，肯定会有情绪化的回应。丈夫有可能再把矛头指向妻子，责怪她“恼什么情绪？”“你到底想怎么了？”妻子感受到被责怪，心有不甘，觉得丈夫不关心或不同情自己，就自然的要替代自己抗辩或还击对方，结果两人会大吵特吵一番。

或者丈夫没把重点放在妻子对妈妈的批评，而更在意妻子处理与妈妈冲突的对策，就是去不去探访老人家的问题。他回答说：“叫我以后自己回去？你这话是什么意思？那么你回娘家时，也自己回去吧！”他心

理责怪妻子怎么可以这样单方面决定呢?若真是这样,自己也有还击的策略,就是报复性的也不去岳母家了。妻子对此不满时就会赌气起来说:“自己去就自己去。有什么大不了的?”这样的结局是两败俱伤,不欢而散。

回应尖锐说话的正确态度是体谅对方的感受。争取双赢的有利回答方式是要让对方感觉到自己“听”到了他/她的心声。因此回应者不做批评与判断,也不急于提出解决问题的方案。而要让他/她有表达内心感受的机会。最简单有效的回答方式是:“你现在觉得怎样?”对方就可以发泄说:“我很生气”“我很难过”“我觉得受到委屈”。上述例子中,如果郭太太无法清楚表达自己的感受。丈夫可以用提示的方式问:“你是否觉得受冤枉?感到委屈?”很多时候,伴侣并不期求配偶提供什么对策。她只希望对方体谅自己的冤屈,了解自己的感受。因此有机会表达自己的情绪为他已经是足够了。一句尖锐的话后面所隐藏的激烈情绪也就轻易的缓和了!

当事人有机会表达感受以后,回应者可以进一步让他有机会表达需要:“你希望情况会是怎么样的?”“在这种情况下,你认为我能够做些什么?”伴侣就有机会说出更多心里的话,包括他的需要和可能的解决方案。当需要被了解,它还不一定能够得于实现,但是伴侣之间藉着如此贴心的沟通,感情已经增进,要满足需要也就不是那么困难了!

夫妻沟通时难免发生冲突。但是双方如果有稳固的感情基础,是可以适当处理这些矛盾的。重要的是彼此真诚的相亲相爱,彼此绝不特意的说批评与中伤对方的话,并且相互接受对方是有别与自己的独立个体,有着个别的性格与对问题的看法。那么当一方说了些什么尖锐刺耳的话时,自己可以不必发作,反而用体谅与关心的态度加以应对,这样不但可以化解不必要的争执,还可以藉着良性沟通,促进彼此的亲密关系。

