

改變配偶的賢慧秘訣

有意就有路。立志要改變家庭的人，就可以看得到路。我每次針對夫妻講課時強調，決不要用今天自己所學習的內容教導自己的配偶。因為常常出現，像在課堂上非常認真上課，收穫很多，但是，回到家跟自己的配偶大吵特吵一樣的狀況。在上課時，大部分都認為這次可以改變自己的配偶，努力記下來當天上課的內容，然後趕快回到家用所學到的內容教導配偶，為了依照自己上的內容為基礎改變自己配偶的想法，自己成為講師針對配偶講課，最後跟配偶之間發生戰爭。

像這樣無理要求對方要改變的行為是非常負面性關係方式，像「因為，你是有問題，所以一定要改變！」的態度是會刺激對方。天天要求讓對方要改變，然後再加上動員孩子施壓，在這樣的狀況之下配偶會爆發及憤怒。

「若你學得很好，先改變你自己，為什麼讓我改變！」

因此，我講義一開始提醒學員，講義內容只應用在自己的身上，在改變自己時，關係方式自然會改變，然後自然而然配偶也逐漸改變。雖然不是故意努力改變配偶，但是，自然出現變化。當面講道理是非常愚昧的方法。在講義當中我會提到爸爸學校，當場很多媽媽們決定要讓自己的先生參加爸爸學校，在這時候，我開始緊張，然後好好勸她們不要強迫先生們參加爸爸學校。因為使男人參加一些課程，大部分的先生認為這是責備自己的意思，所以立即採取拒絕的反應。男人在被讚美及稱讚時很容易採取行動，但是，被批評時，雖然很想要做的事情，但連死也不會做，所以需要策略。

有一次，一對夫妻分享參加夫妻學校的背景。在之前，他們之間關係非常不好，所以討論到離婚。雖然無法溝通的很嚴重的狀態，但，先生認為自己是一點也沒問題，請他一起參加一些課程，但，先生堅決不去，意思說，認為沒有好學習的。

因此，這位太太建立一個策略，自己先參加了媽媽學校。她在上媽媽學校的期間沒有發脾氣，反而不惜做鼓勵先生、讚美先生的動作。雖然很多次很想生氣，但是，實踐了為了改變先生不要催促先生的講義內容。雖然先生喝酒後很晚才回到家，但是沒有責備他，只是鼓勵他說，「非常辛苦了！」還有在第二天早上煮解酒湯（韓式）給他用。依照媽媽學校的教導，跟先生告白自己在過去做錯的事情。她的改變使頑固的先生進入昏亂狀態，先生開始對太太有愧疚的感覺，過一個月以後他報名了爸爸學校。

像這樣開始的正面變化使他們難得感到真正的幸福，也出現想要更多了解對方的慾望報名了夫妻學校，就是說，太太賢慧的策略暖化了先生的心。「當初太太要求讓我參加爸爸學校時，真的不想去！可是，太太先學習及改變、對我非常體貼時，突然出現了愧疚感。若太太堅持要求讓我參加爸爸學校，依照我的個性一定會出事了。但是，相反太太變為更溫柔，我的心變為弱了，所以現在我參加夫妻學校了，真是感謝我的太太！」

先生讚美自己的太太，功勞獻給太太。他現在成為幫助別的家庭的同工，在服事當中分享自己正面態度的經驗。他們夫妻使我想到《伊索寓言》中的《北風與太陽》，故事內容是北風與太陽舉行一場比賽決定誰的力量比較強，能讓路過的旅人脫下斗篷。北風越是用力的吹，旅人就把自己包得越緊。這就像迴避傾向比較強的先生遇到被逼時，變為更迴避及防禦自己的一樣。然而，當太陽溫暖地照耀時，旅人因為悶熱而不得不脫下斗篷。心理學者高特曼（John Gottman）說，若要克服夫妻緊張問題，首先太太用溫柔的態度開始行動是非常重要的。蘇珊·強生（Susan Johnson's）教授說，在攻擊和批評時對方採取防禦態度，但是，把在心裏的感情用溫柔的方式表達出來時，先生也會很容易靠近對方。

決定夫妻之間關係的核心情感是「親密感的欲求」和「因欲求上的挫折帶來的創傷」，還有「害怕」。

1. 要表達關於親密感方面的欲求

「若你一直迴避我，我更累，我很想跟你享受時間，也想成為對你有意義及寶貴的人！」

像這樣的欲求遇到挫折時，太太們會採取憤怒、計較、攻擊的態度。攻擊態度裡面有對親密感方面的慾望，在夫妻治療過程中要解開它，也幫忙他們了解彼此，也使他們表達它。」

2. 要表達因欲求上的挫折帶來的創傷

「希望你陪伴我，可是每天你喝酒，很晚回家，我真是累。我覺得我不是你所珍惜的人，因為我感受不到你的愛，很孤單，非常希望你花更多時間陪伴我！」關於跟依戀對象之間的親密關係遇到挫折時，沉迷在孤單，也會失去信心。像這樣的反應對孩子和成人都一樣，對親密感的欲求遇到挫折時，太太為了挽回它更強烈地逼先生。

3. 要表達害怕

「我很害怕你遠離我，在你迴避我時，我擔心你跟我之間關係被破裂，我很累，我很想恢復跟你之間的關係！」

在感到害怕時每個人都會選擇攻擊或迴避，在以上已經強調過幾次，因夫妻關係緊張而出現害怕時，大部分的先生會選擇迴避，大部分的太太會選擇攻擊。在這樣的狀況時，請把因擔心關係被破裂而害怕的感情用溫柔的方式表達，像這樣的狀況時對方很容易靠近，但是，選擇逃避或攻擊時，對方也會選擇極端的動作。

在文章裡面例子的太太好好利用先生的狀況恢復了關係，以溫柔的方式靠近先生，使先生感到平安，當然不是她自己改變而可以做到的，透過學習選擇的動作。

在這時候先生們要記住的事情，在太太的攻擊動作裡面有依戀欲求，也有很想恢復跟先生之間關係的心意。雖然太太一直逼你，但是，要了解這是因想跟先生更親密的心願而產生的動作，在太太生氣或憂鬱的時候，丈夫先鼓起勇氣試圖跟太太對話，相信太太透過先生的努力會逐漸改變。



Seong-Deok Park

精神健康科醫生、以情緒為中心夫妻治療專家，寫作：我們可以再好起來嗎？

翻譯：以情緒為中心夫妻治療、請緊緊地擁抱我等。