

心靈捕手

107.4 性平特刊

好好吵一架

作者：郭雅真



我常在演講的場合，進行這樣的調查：「曾見過父母吵架的，請舉手。」幾乎所有的人都曾將手舉起，「你每次都知道他們是怎麼和好的，請繼續將手舉著。」眾人紛紛將手放下。偶而會有一兩位朋友仍舉著手，用不是很確定的口吻描述：「我爸媽應該就是吵完之後，通常是我爸吧？就比較不講話，然後好像隔一兩天，我媽就會特別做早餐，然後他們就和好了。」或是：「就是我爸一直唸一直唸，我媽一直忍一直忍，吵不起來，我媽飄走，然後…好像也就這樣吧？」甚至有家長害羞地告訴我：「唉呦，郭老師，我們怎麼和好的，怎麼可以讓小孩子看到啦…」典型的床頭吵床尾合的伴侶。

幾乎所有的人都曾在成長過程中，看過家中長輩的衝突爭執，只有少數的幸運兒可以清楚知道他們和好的過程，所以多數的人們，除非經過特別的學習，否則在自己的親密關係中，並不清楚為何吵？怎麼吵？又該怎樣和好？

無怪乎常有人說「相愛容易相處難」，在愛情的浪潮高漲時，我們徜徉在愛的波浪中，但潮水退去，稍不謹慎，可能就會被退潮後露出的岩石、貝殼刮得遍體鱗傷，甚至為了自我保護，隨手拿起石子就朝曾經深愛的對方身上砸，過去的「海枯石爛」變成了「你有夠爛！」。

我深信愛情可以學習、關係需要經營，如果你厭倦了曾經見過或自己發生過的吵架招式：口出狂言、人身攻擊、冷戰、激怒對方、翻舊帳…，就一起來學習怎麼用「天下第一招」好好地吵一架吧！

首先聲明，當你一開始使用這一招吵架，會很不習慣、甚至感到警扭，因為實在不是我們所習慣的吵架方式，但還記得嗎？舊的吵架方式我們不喜歡是嗎？所有習慣的改變、建立都會有陣痛、不適期的。

「天下第一招」由四句話組成，逐一說明如下：

1. 當…（攝影師）

「當…」像個攝影師般地將此時此刻你感到不舒服的情境，以拍得到畫面的方式、描述出來，什麼是「拍得到畫面」？例如兩人約會對方遲到了，等了許久的你怒火沖天，對方一到你便氣得說：「你每次約會都大遲到！」這句話攝影師拍得到畫面嗎？有兩個地方拍不到喔，「每次」跟「大」是拍不到的，「每次」是翻舊帳，「大」是盛怒之下的誇飾法，不妨換成這樣說：「我們相約三點看電影，你到的時間是三點四十分」，如實而具體，並且不帶情緒。

再舉一個攝影師拍不到，但人們很常說的話：「你就是故意不理我…」、「對我忽冷忽熱」、「你明明就知道…」、「你都看到了還假裝沒看見…」你怎麼知道對方是故意、假裝呢？可以刨開他的胸膛、打開他的心看到上面刻著「故意」兩個字嗎？我稱這樣的語法為「讀心術」，我刻意要求以「攝影師」拍得到的畫面，來進行第一句「當…」描述此時此刻的場景，為的就是避免踩到吵架的兩大地雷

「翻舊帳」及「讀心術」，只要雙方不斷地採用「翻舊帳」及「讀心術」兩大手法，將可以把所有的衝突場面、化為永遠演不完的本土劇。像個攝影師般如實地將此時此刻的狀況描述出來，可使意見不同的溝通交流、有個堅實的基礎。

2. 我覺得…（心理師）

「我覺得…」像一位心理師般，精準地說出自己心中真正的感覺，這一句並不簡單，但卻很關鍵，當吵架衝突的場景難免感到生氣、憤怒，然而「生氣只是一張包裝紙」，他常包裹著：委屈、挫敗、失落…等負向、低落的情緒，但人們如果在關係中感到不夠安全、害怕展現脆弱的自己時，便會用「生氣」、「憤怒」這個張牙舞爪的包裝紙來保護脆弱的自己，很多人包括我自己，在運用天下第一招處理衝突時，最容易卡關的地方就是這一句了。

以剛才的約會遲到為例，面對遲來的伴侶，可能你會說：「我覺得很生氣」，但靜下心來感受一下，會不會你真正想說的是：「我覺得很擔心，不知你發生什麼事？也感到很失落，因為我好期待跟你這場電影…」

3. 我希望…（問題解決大師）

對現在這個狀況感到不滿意的人是我，我不能只是提出不滿與問題，更應進一步思考如果還有下一次，怎麼調整會對彼此比較好？破壞是為了建設，衝突是為了整合，每一次的衝突讓彼此更加瞭解對方，且發展未來更融洽的互動模式，而這一句話就是提出建設的時刻，代表我們吵架的誠意。

可以提出一~三個建設性的建議，供對方也思考、且有選擇的彈性空間。再以約會遲到的情境為例，「我希望再也不要見到你」，這真的是你想要的嗎？還是「我希望下一次如果你會晚到，可以提早告訴我，或是我們也可以改約別天」…。

4. 你認為呢？（合夥人）

在清楚表達了前面三句話之後，將對方視為「合夥人」、「重要夥伴」地提出「你認為呢？」讓對方有機會針對你的感受想法，提出他的回應看法，看起來是最容易的一句話了，但也是這句話讓我們知道，「天下第一招」這種高品質的吵架法，是用在我們很在乎的人身上的。

如此美好的禮物「天下第一招」，僅獻給你希望跟他「天長地久」、「千里共嬋娟」的重要夥伴！

節錄自「愛練小椒書」之「好好吵一架~天下第一招」

--(https://chiliwife.blogspot.tw/2018/03/blog-post_14.html#more)



性別平等
共創和諧

