

作者：李維榕博士

刊登日期：2021年2月6日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

## 婚姻大掃除

世上最磨人之處，莫如夫妻之間的互相折磨！

不是冤家不聚頭，夫妻一旦成為冤家，他們就會成為打擊別人的能手。一舉手、一投足、一句不經意的話，都具有千匹馬力，全部正中要害。

婚姻不調和的夫婦，他們的互動模式可分四大類：一是一個追一個避，即是一個熱暴力，一個冷暴力。二是互相攻擊，針鋒相對，兩人都是熱暴力。三是互相冷戰，當對方透明，兩人都是冷暴力。四是徘徊於互相攻擊與互相冷戰之間，一輪舌劍唇槍後，轉為冷面相向。

但是無論哪一類模式，其殺傷力都是一樣大。好像兩人在打球，你一來我一往，無休無止。那是一個火球，充滿怨恨和憤怒，它會發出無限毒素，比冠狀肺炎細菌更毒。長年如此，它會傷害你的五臟六腑，侵蝕你的精神健康。最糟的是，它會扭曲你的個性，讓你變成刺蝟一樣，處處發散出一種生人莫近的負能量。

並且這種毒素會燃燒到下一代，讓愛你的孩子為你付出代價。

夫妻是一個家庭的主體，好的夫婦，雙方都可以發揮自如；不好的夫婦，就會把對方最糟的一面都提升出來！家庭和諧不是一種應該，而是一生的事業，需要一輩子的經營。

趁着新春大掃除，每對夫婦都需要為自己的關係來一次大排毒：

1. 齋戒沐浴：要洗滌心靈，先要潔身，穿上乾淨的衣服，燃起沉香，煮一壺好茶，邀請你的伴侶一同盤膝相對，分享繁雜生活中一個難得的時空。
2. 一同自我反省：想想這一年來，有沒有在言談上得罪了對方？奚落、批評、攻擊、或以黑面相向？這些不自覺的粗暴，是夫婦相處的最大禍害，積聚起來，足以扼殺婚姻內的全部柔情。

最近看到一套韓劇，其中有一個大叔，他對多年廝守的妻子其實十分愛慕。但是口中發出來的每一句話，不是批評就是埋怨，即使與他走到最浪漫的花都遊山玩水，他的所言所行也是讓人生厭，大煞風景。這個角色，一針見血地把很多不解風情，却又沾沾自大的小男人心態表達無遺。當然，這種對伴侶缺乏敏感度的行為，並非只限於男性，女性同樣會絮絮不休甚至在公共場所把老公當孩子一樣管教。

如果你犯下這種行為，必須想個辦法向老伴表達歉意！

這不是認輸，而是讓對方知道你是文明人，會有文明人的禮儀。如果你說不出口，用別的方法表達也成。找個有創意的形式，為對方做一頓愛心飯，寫下一份真誠的寄意。要知道夫妻朝夕相處並非易事，誰都有得罪對方的時候，千萬別忘了說：對不起，對不起！

有朋友告訴我，她在丈夫彌留的前幾天，依依告別時，最讓她記懷的，是彼此互相致歉：我一定有傷害了你的地方，請你原諒！

記得當時我也很為她的故事感動，心想：最好不要等到臨別感言，平時就要為自己的任性負責。但是當我向一個婚姻不和的妻子提起這件事時，她氣沖沖地反問：「我又沒有錯，道什麼歉？」如果你這樣想，你的婚姻態度就可能過於缺乏彈性！

3. 要是覺得對方得罪了你，也不要將恨意留到下一年，可原諒的就原諒，不可原諒的，就把它寫下來，甚至準備一部流水賬。舊賬可以記在紙上，却千萬別記在心中，因為我們的心不可以收藏太多恨意，它會不勝負荷。這賬可以讓對方看到，如果對方不肯認賬，你也可以自己設法找到賠償：罷工抗議，買一件捨不得買的東西（最好用對方的錢），做一件讓自己開心的事，甚至在背後咒他一回，丟掉他的臭襪子！然後帶着一個狡黠的微笑，身心舒暢地重新面對彼此。
4. 如果你完成上述三個步驟，也許可以打破夫婦間的惡性循環，開設新的互動模式。要維持夫妻的親密度，很多夫婦都會建立良好的溝通習慣。著名人類學家 Helen Fisher 的祕訣，就是無論多忙，都會每天早、午、晚給丈夫帶來三個小驚喜。我的老師 Minuchin 却認為，每個晚上都要在涼台下為情人奏小夜曲的情懷太累人了，但是他與他的夫人卻是眾人皆知的模範夫妻，可見沒有一定準則。但是早上說早晨，晚上說晚安，不時給對方一個笑容、一個擁抱，是最起碼的要求吧？

這個大掃除最好是夫妻一起做。但是千萬要記住，是大掃除，不是大清算！前者讓你放下心中積怨，同吸一口清新空氣，讓你充電、感激、更新婚姻的承諾；後者卻是火上加油，不但不能解決問題，反而會把事情弄得更糟！

如果夫妻無法達到共識，又或者你的老伴不肯接受你的邀請，也不要氣餒，更加不要因而生怨，一個人也可以進行上述的小步驟。婚姻本是兩個家族的結合，是近代人才把它聚焦在二人世界的浪漫，正因如此，我們才容易對老伴失望。不是所有問題都一定要共同解決的，個人也須自我取樂。修身然後齊家，單獨一人同樣可以修復自己的身心疲累。

記着，所有家庭都會在不同時段產生矛盾，理想家庭，就是有修復能力的家庭！