



但願相愛到白頭

文／武自珍(諮商心理師)

結了婚的人多半都會有一個迷惑，婚後的生活為什麼跟以前想像的相差這麼多？不是有情人終成眷屬，從此過著幸福快樂的生活嗎？戀愛的時候甜蜜，婚禮又夢幻美麗，結了婚一定是幸福的不得了，可是為什麼現在感覺我娶（嫁）的這個人這麼陌生，差這麼多呢？不開心的狀況多了，不幸福的感覺，在心裡悄悄地產生了。慢慢的，就開始懷疑我們是不是不再相愛了？

從衝突中重新認識彼此

事實上，不是沒有愛，是愛太多了。愛的力量把我們內在未經訓練的本性吸引出來，愛要擁有所以嫉妒，愛怕失去所以懷疑，因為不放心所以連環CALL。

情侶與伴侶的關係是不同的，在我們認定對方是我的終生伴侶的時候，影響我們關係的因素就變了。由不確定、不平常的反應，到成了伴侶後習慣性的行為，隨性、不客氣——當婚紗遇到臭襪子時，失望是滿大的。當我們越把對方看成是我們的一部份，就越不能忍受對方使我們失望。但是如果瞭解這本來就是個過程，要準備，要認識，但是不必喪氣，因為情

侶是漫畫中的夢幻，而伴侶是扎扎實實的愛。

由情侶到伴侶必須經過不斷的衝突協調，是建立潛規則、規則打破、重建規則的循環。每個人都有自己原來的習慣，帶到這個新的家庭。在互動的時候，就會發現自己必須改變。即使是善意的或是有道理的，人都希望別人改變，而自己維持原有的習慣。對要求被改變的那一方而言都是壓力，處理不好，極可能成為新婚家庭的情緒衝突點。

新婚夫妻需要接受「衝突」是兩個人生命更新的起點，重要的是我們如何把衝突看成一個彼此成長、認識對方的機會。衝突怎麼這麼大？這就跟我們的「期待解釋」有關係了。

相愛不能強迫對方改變

我們心目中的「期待」乃受原生家庭模式及自己理想的影響。首先我們先堅持對方應該符合我們的期望（不管對方做不做得得到），當對方的反應與自己期待中的理想不同時，我們會用自己習慣的模式去解釋，去認定對方的行為或者情緒反應的意義。「你心裡有想到我的辛苦嗎？太自私了！」人又傾向不求證不求瞭解。「你就是不關心我！不要否認了！」而且

堅持那就是唯一的事實。「你就是這樣！就是這個意思！」自己的期待加上獨特對事實的解釋，容易造成個人的氣憤或關係上的衝突。在快速的自我對話的影響下，更容易造成誤會。

事實真相是什麼呢？兩個相愛的人都希望對方對自己好，符合自己的期待，但是一連串解釋，讓人把這些好的東西拋在腦後。留下的都是不好的訊息跟記憶，慢慢磨掉了我們原先對彼此的好印象，好可惜！

當我們堅持自己是對的、正經八百的說理，往往會強迫對方成為你眼中的壞人，令他感到羞愧、生氣。只要你戴上這副眼鏡，看到的都是缺點及使你不高興的特質，讓愛與疼惜從關係中溜走了。

真心誠意才能牽手走遠路

因此，我們要學習如何成為彼此的幫助，需先做改變，承認自己的不足，放棄以自己為中心的生活方式，在角色上成為彼此的幫助者，而不是定罪者。認識自己的解讀習慣，也用心協助對方認識自己。

肯定自己的好動機，同時也要相信對方的好意，體諒彼此的限制，給彼此互相學習的空間與時間，建立合情合理的期待，看重對方的用心，接納對方不熟練的表達。選擇經營關係，真心把對方當作使自己更完整的夥伴，愛他、瞭解他、欣賞他。

婚姻就像苦苦的可可粉，經過我們用心的處理，才能調製成可口的巧克力。生活中的瑣碎事情就像灑在空中的麵粉，經過我們的手時，要把愛及憐憫加進去揉一揉，出來的就是甜美的關係。

- 我定義愛你就是：不管你是不是講道理。
- 我雖不全然瞭解你，但是我相信你。
- 我不完美，但是我放心讓你看到我的不美。
- 我發現我們多麼不同，但是我欣賞並覺得好奇有趣。
- 我逐漸變老但是在你的攙扶下，我可以欣賞日落的美景。



好品德好未來 親職教育講座

時間：104年4月9日(四)晚上7:00-9:00

講題：**品德對家庭的貢獻
—由內而外談教養**

講師：**蔡穎卿** (作家、生活教育家)

地點：**新北市板橋國中** (板橋區中正路437號)

時間：104年4月24日(五)晚上7:00-9:00

講題：**培養孩子主動學習的能力**

講師：**黃登漢** (兒童文學作家、親子專家)

地點：**新北市自強國中** (中和區莒光路191號)

時間：104年5月7日(四)晚上7:00-9:00

講題：**教養藏在生活裡**

講師：**謝淑美Carol** (大穎/奧林文化總編輯、作家)

地點：**新北市復興國小** (中和區復興路301巷6號)

時間：104年5月19日(二)晚上7:00-9:00

講題：**優質父母，德意小子**

講師：**陳蔡榮美** (親職教育專業講師)

地點：**新北市重陽國小** (三重區中正北路113號)

主辦：新北市政府教育局、泰山文化基金會

生涯導航 親職講座

時間：104年4月10日(五)晚上7:00-9:00

講題：**讓孩子天賦自由**

講師：**陳美雲**

(聖思股份有限公司董事長、服裝設計師吳季剛母親)

地點：**新北市秀峰高中** (汐止區忠孝東路201號)

時間：104年5月21日(四)晚上7:00-9:00

講題：**陪孩子飛出自己的天空**

講師：**李崇建** (親職作家、語文寫作教師)

地點：**新北市丹鳳高中** (新莊區龍安路72號)

免費活動，自由入座

主辦：新北市政府教育局、泰山文化基金會