

2021 年 8 月 15 日

教牧分享

《婚姻破裂關注組》

劉韻詩傳道

最近老公心情很好。他看到一篇新聞，提到香港有些丈夫訴苦，因為太太追星，Mirror 加上 Error，丈夫在太太心中的地位爆跌到第十七位。老公轉寄那篇報導給我，說他發現原來自己在家中排第三（前面是兩隻貓），原來已經很高，笑說他感到很開心。此事之後，有時我會重提他說過的笑：「你在家中很重要的！排名很高哦！」最近還會無聊地加上一句：「劉慕裳排第三，你也是排第三呢！好厲害！」然後我們便會在家中傻笑。

今年跟老公進入婚後第九個年頭，我們彼此都喜歡為相處的時光找一些小樂趣。我們兩個都在進修，回到家中大抵都是一起開電腦趕功課。在忙碌、沒太多空閒時間以及高壓的生活中，這類的 WhatsApp 短訊或是趣事就維持了我們的愉快婚姻生活。

區祥江在《化解婚姻中的 13 種危機》中引用到 John Gottman 的婚姻理論。John Gottman 自稱能夠預測夫妻離婚，只要觀察二人關係中是否充滿着這四位「末日騎士」：批評、藐視、反擊和自衛、冷漠的牆。若果這四方面的行為大量出現，便可預見這段婚姻離末日不遠。只是，兩個人緊密地天天相處，難免會有情緒、說錯話、互相傷害的時候。因此，以上的「末日四騎士」有很大機會亦曾經在你我的婚姻關係中出現過。那麼，我們的婚姻豈不是岌岌可危？John Gottman 提出一個魔幻數字。他發現無論夫妻衝突多麼激烈，只要他們正面、開心的經驗比負面、不快的經驗多五倍，那麼他們的婚姻就不會有重大問題。其中，「連繫的短訊」是增加正面感受的相處方式。

John Gottman 認為，其實我們學了很多溝通理論，其實在日常婚姻生活中大抵沒有用上（情緒一來什麼都理論都沒用）。反而，老老實實地在日常中與另一半累積多一些微小連繫，對婚姻關係的幫助更大。「連繫的短訊」將兩人的關係拉近。例如，太太告訴丈夫想去買衣服，這是給丈夫一個短訊。正埋首於手機的丈夫可以有不同回應：放下手機，問太太想買什麼衣服，或者扯開話題，問太太洗衫了沒有，或者不作任何回應，繼續看手機。只是，長久地對這些短訊不作正面反應，關係就會變淡。夫妻間的連繫，並不是在什麼情人節或特別的周年紀念，而是在每一天日常生活中，簡單如一個 WhatsApp、電話、睡前親吻，或者一個表示有興趣的表情傳遞，都能將夫婦關係引向快樂。

畢竟，沒有人喜歡對空氣說話。我們或許生活很忙碌，或許每天都接受太多訊息，已經習慣了「已讀不回」（這不限於電話，甚至是當面溝通也可能沒回應）。與另一半相處，在乎的不是高超的溝通技巧，而且減少「已讀不回」，多給正面回應，已經能為婚姻累積很多愉快又舒心的經驗。