



為什麼你再也無法忍受婚姻？

千萬不要等小沙子成為婚姻的大石頭或大山，對方也接近心灰意冷石才求助.....

文／朱玲億

十多年的家庭諮商輔導實務工作中，聽到許多人的人生怨言與困擾。在婚姻關係無言相向或以離婚收場時，很多人的吶喊是：「我再也受不了了！」之所以會走到「再也受不了了！」的地步，是有幾種原因造成的。

不堪身心暴力之苦

首先，是不堪同居之虐待，若有人身體長期遭受毆打與暴力相向，精神上受到嘲諷、貶抑、否定、人格自尊受到羞辱，任何人處在這種情況下都會受不了。如果對方的意識型態、成長背景、家族態度都認同與支持這種做法，當事人也

不願尋求改變，繼續糟蹋另一個生命個體，藐視對方的痛苦與家庭貢獻，則受虐的一方有權利收集明確受虐之證據，尋求司法保護與公斷。

愛在生活中消磨殆盡

第二種情況是長期的個性衝突、生活習慣與節奏的不協調、家務分工的不清楚、對婚姻重要期待的長期落空等，造成彼此或一方有受不了的感覺。處理這類型的夫妻問題，著重在增進彼此的了解與有效解決衝突。如果兩個人仍有相愛的心，深信可以找到方法繼續相愛下去，也願意認真學習如何與配偶相處，共同破解關係中衝突的環節，則透過專業婚姻諮商的協助，可以達到這個目標。

婚前的濃情密意，很容易在實際生活的衝突中消磨殆盡，以至於給分居、外遇、離婚製造機會，所以，夫妻在婚前就要有共識，如果婚後遇到自己解決不了的狀況，親朋好友的協調也都無效時，就要儘快尋找有效能的婚姻諮商專家來協助，以面對與解決婚姻鞋中的這粒沙子。千萬不要等小沙子成為婚姻中的大石頭或大山，對方也接近心灰意冷時





才求助，屆時，不只婚姻重建的工作艱難，也有可能對方已因長期受傷而封閉自己，或感情外移至他處，使得大勢已去，覆水難收，讓小問題變成了絕症。

不敢說出心中的話

第三種情況是為配偶著想太多，不敢面對及引爆衝突，雙方長期忍耐、相敬如賓的結果，是很多內心的感受與想法沒有即時表達出來而造成受不了的感覺。這種類型的受不了，與配偶間沒有清楚明白地表達個人的感受、想法、委屈、不滿有關，一切的不愉快都往肚子裡吞，而長期活在不滿意中。我們心裡的話如果不說出來，對方是不可能知道的，即使知道一些，也是一知半解，而非清楚了解；如果我們完全不說，而以為對方應該知道，那就大錯特錯了！夫妻雙方因為性別、成長背景不同，基本上是兩個相當不同的個體，沒有所謂一方應該明白另一方意思的道理，因此，把對方自己重要的事情、包括感受、觀點與期望講清楚，說明白，是每個人的責任。那些不把自己的感受與想法清楚明講的人，是活在自己的猜測與想像中。時間越久，對對方的不滿與誤會累積得越多、越深，對對方的猜測與想像也會更偏向負面與無情，最終



會導致婚姻致命性的破裂。因此，有話要說就需說，不要因為害怕衝突，而錯過了溝通的機會，造成一生的遺憾。

原本相愛的兩個人，變得冷漠以對或惡言相向，總是有跡可尋的。所以，聰明的現代人若珍惜自己的婚姻與家庭，一定要積極將橫阻在夫妻間的問題澈底解決才好。只要夫妻仍有心於婚姻與家庭，且沒有外遇的強力干擾，也願意認真學習與調整，則在筆者的實務經驗中，夫妻和好的成功率將在90%以上。

（作者現任飛越心理與婚姻諮商中心主持人）