

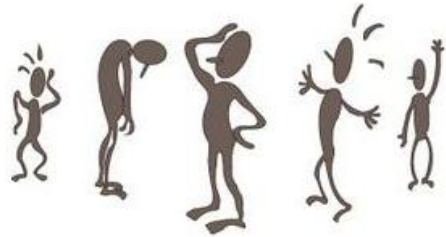
重新詮釋，與伴侶的關係更親密



在與親密伴侶溝通時，往往正因為關係親密，說話時欠缺了一份尊重。久而久之，這種理所當然、自以為是的溝通方式，便會產生隔閡。

「你不相信我的能力嗎！」這是太太對難題提供解決方法時，丈夫的回應。「難道我每五分鐘就要向你報到？」這是丈夫出差沒回電話後向太太的話語。「生病就該去找醫生！找我幹嗎？」這是對向自己訴說抱恙的另一半的回覆。

語言雖是承載思想的工具，卻無法完整表達出心中思緒。表達不出的部份，人們就會用自己既定的假設來填充，再去詮釋話語的意思。而受語言的表達方式，我們都傾向用負面的假設來詮釋話語。



身心語言程式學（NLP）主張任何行為，包括說話背後都有着正面的動機。依照這個立場，“將注意力轉向話語背後的目標或意向”比“只回應表達不全的話語本身”，會更有建設性及更有效果。

當再聽到伴侶疑似攻擊、抱怨、責怪的話語，不妨停一停，想一想該批評背後的正面意圖，再用正面的方式去陳述這個意圖，藉此重新定義對方的說話。當我們這樣想時，就會意識到，太太之所以給你建議解決方法，背後動機只是想給你一點幫助和支持；抱怨你沒有接電話，只是表達她有多想念你；生病的時候找你而不找醫生，背後帶着的是你才是他／她的終極依靠這個信念。

看出批評背後的正面動機，肯定話語背後的善意，必定會使關係更上一層。