

負面話語的防衛和反擊 —— 摘錄自黃維仁博士的網路文章

解決四大人際關係殺手：1. 輕視、否定、2. 防衛、反擊、3. 負面詮釋、4. 築牆逃避。

第二個愛情終結者：「防衛反擊，戰火高升」(Defensiveness and Escalation)。

「評擊」、「輕視」與「否定」往往導致「防衛」與「反擊」。當一個人覺得被傷害、被侮辱時，最自然的反應，就是一面替自己辯護，一面攻擊對方，希望對方知難而退，不再繼續使你難受。然而，實證研究卻清楚指出，「防衛」與「反擊」只會造成惡性循環；雙方用唇槍舌箭互相傷害的結果只會使戰火節節高升，嚴重傷害夫妻間的友情與親密感。

實例 丈夫遲歸為例，如果太太用批評的口氣對丈夫說：「你到哪裡去了，怎麼到現在才回來？曉不曉得現在幾點鐘了？」丈夫防衛地說：「要不是你愛花錢，家裡經濟緊張，我才不想加班呢！」妻子：「我沒亂花錢，你不要冤枉人，這個月我只買了一件衣服-----」丈夫：「你上個月買了兩件-----」妻子憤憤地說：「雖然我錢賺沒你多，我也一樣上班，回家又要做大部份的家事，偶爾買點自己喜歡的東西，你就斤斤計較-----你也不想想，到底是誰害我們家裡經濟緊張？要不是你一直寄錢給你那沒人要的姐姐-----」丈夫臉紅脖子粗地說：「你給我住嘴-----不准你侮辱我的家人！」妻子又著腰吼回去：「你要怎樣？你敢動手打人？天下哪有這碼子事，只准你罵人，卻不准我回嘴，我偏要說-----」丈夫怒吼：「你混帳，再不住嘴，我就跟你離婚-----」妻子更火了：「你竟敢威脅要離婚？當初那麼多醫生追求我，只怪我被愛情弄瞎了眼，下嫁你這窮小子-----沒想到你現在竟喪盡天良，離婚就離婚，有種明天你就給我搬出去。」丈夫：「何必等到明天，我現在就走-----」把大門重重一摔，掉頭而去。

「防衛、反擊」這愛情終結者(Terminator)有幾個特色：

1. 不肯承擔責任，也不會道歉，不看自己可能虧欠別人之處，只一味把過錯推到別人身上，喜歡自己扮演那「無辜犧牲者」(Innocent Victim)的角色，而使對方在不知不覺中扮演「迫害者」或「惡人」的角色。例如，「要不是你先惹了我，我不會去批評你家人。」「要不是你先罵我，我不會跟你吵起來。」換句話說，「我是無辜的」，「是你先開始的」，「全是被你害的，一切都是你的錯」。

2. 看不到伴侶有理之處，只急著指出對方的錯誤。例如：「你怎麼一天到晚都遲到？」「沒有呀，我上星期二、四、五都準時回家呀！」「那麼星期一和星期三呢？」

3. 一面保護自己，一面猛攻對方之弱點，要他棄甲而逃。「你說我亂花錢買衣服，你自己呢？我兩個月只買三件，你呢？以為錢長在樹上，把我們辛苦賺來的錢亂買股票，外行要裝內行，一下子全賠光了-----」這種對話，使夫妻間戰火不斷升高，情緒激昂起來之時，就使兩人溝而不通，忙著防衛自己，而無法試著去瞭解對方的觀點與角度。實證研究指出，婚姻痛苦的夫妻互動之時，這「防衛、反擊」之愛情終結者不斷出現，不但雙方各自都深覺被誤解，動不動就被攻擊、受害，需要常常為自己辯解。此外，他們之間也常有「一個小小的爭執，突然變成大吵，彼此兇狠對罵，翻出陳年舊帳」的現象。

停火快修補 反之，幸福之夫妻互動中，雖也一樣有「防衛、反擊」的行為，但是他們懂得「暫停」(Time Out)、「修護」(Repair)與「接受自己該負的責任」(Accept Responsibility)，不讓戰火繼續升高到失控的地步。好夫妻懂得在「戰後」雙方冷靜下來時，回來檢討「戰事」，看將來如何能減少傷害，促進雙方溝通。程度更好的夫妻能夠在一吵完，馬上開始「修護式對話」；程度最好的夫妻，卻能在戰火熾熱之中，借著「結構式溝通」之「夫妻對話技術」立時開始修護關係，驅逐使戰火高升之第二號愛情超級終結者。箴 10:11 義人的口是生命的泉源；強暴蒙蔽惡人的口。箴 15:28 義人的心，思量如何回答；惡人的口吐出惡言。