

# 男女期待的差異

◎文 / 丁介陶

(澳洲濱濱科技大學應用心理學碩士

宇宙光關輔中心特約輔導員，杏陵醫學基金會副研究員)

## 【個案】

奕翔與曉芬已經交往七年，即將在年底步入禮堂，攜手打造屬於自己的婚姻生活。在曉芬的心中，認為奕翔是個負責任的男人，可是總覺得兩個人之間似乎還少了些什麼，加上生活及工作的忙碌早已讓曉芬失去像年輕人聯誼的衝勁，所以也就沒有再看看其他可能的對象。

相較之下，奕翔則是認為曉芬有些黏人，下了班之後，曉芬常要求他要一起吃飯培養感情，然而奕翔卻常希望能有擁有屬於自己的時光，獨自一個人，什麼事也不想、也不做，只想癱在沙發上發呆。奕翔不好明講出來，免得曉芬會起疑心說：「是不是有別的女人，你是不是不愛我了？」聽到這樣的話，奕翔總是會妥協，只好陪著曉芬做她想要做的事，下了班之後，總感覺自己又繼續加班，比工作還累人。曉芬則感覺奕翔常常對很多事情感到不耐，連陪她的時候，奕翔的思緒都不知飛到那裡去了，她很懷疑奕翔是不是另結新歡，每次他總說：「妳多心了，我只是想安靜一下！」我不知道奕翔所說的「想安靜一下」是什麼意思？

## 【解讀】

在感情世界中，男女兩性對愛情抱持著相當不同的看法，而其中愛情被滋潤與否影響了男女兩性的互動。若以粗略地二分法來看待，多數男性是理性務實的人，而大部分的女性卻是感性而浪漫。因此著名的兩性專家約翰·葛瑞(John Gray)稱男人來自火星，女人來自金星，一開始地相遇是羅曼蒂克，天雷勾動地火，愛得死去活來。時間一久之後，激情的效應漸次遞減，當初的愛並非不存在，只是被轉化了，男人的焦點漸移轉至自己的工作，愛情變成生活中的

小點心。但對女人而言，愛情在生活中依舊是主餐，所以她的熱情依然如習，絲毫未變。著名的家庭治療師大衛·史納區(David Schnarch)對於兩性的困境有著深入的見解，他說：「男人為工作犧牲自己，女人為愛情犧牲自己。」這句話點出愛情演變的過程中，男女兩性所犧牲的代價雖然一樣但犧牲的目的卻是大大不同。

更進一步來說，兩性專家發現在角色的扮演上，男女兩性更有不同的認知。在奎摩(Kramer)和杜娜威(Dunaway)所著「當性先生碰上愛小姐」一書，他們指出女人在親密關係中所要的是一個男人能扮演四種不同的角色：(1)英雄、(2)玩伴、(3)朋友、(4)情人。「英雄」的角色是個保護者可使女人免於危險的恐懼；「玩伴」則是像個大男孩一樣可以共享歡樂；「朋友」則處於平等的地位上有心靈上的交流。最後，「情人」是浪漫而熱情可以在靈與肉的慾求上相契相合。

同時奎摩和杜娜威指出男人也期待女人可以扮演六種角色：(1)情人、(2)啦啦隊、(3)母親、(4)好友、(5)馴獸師、(6)幹練的大人。「情人」意指女人可以狂野、火辣熱情；「啦啦隊」指的是當男人在工作上爭取成就感時，需要女人的鼓勵；「母親」的角色是當男人有需要時，女人可以成為男人的安慰者；「好友」意謂著是女人成為男人在生活中的幫助者，協助處理日常生活的問題；「馴獸師」則是將女人的角色提升至生活公關，舉凡人際關係、社交禮儀，男人都期待她可以面面俱到；「幹練的大人」的角色則是男人也希望自己所愛的女人是個他值得尊敬與依賴的人，那意謂著自己的女人可能也在工作上一展長才。

從男女兩性對角色的不同認知，可以知道，這其中有相似，也有相異之處。相似之處在於雙方都希望對方是個稱職的「情人」，然而男性的著眼點較容易落在感官上的享受，但女人比較在乎的是細水長流的感覺。因此當角色扮演上有落差時，情感關係也會跟著出現變化。

回到之前的故事，奕翔感覺下班之後很累的時候，可能期待的是一個「幹練大人」的曉芬能夠給予他自由獨處的時間，回到自己的「舒適區」，不想被人打擾。而曉芬可能期待的是，奕翔能夠扮演「情人」的角色與她分享今天的點點

滴滴，然而雙方的期待產生了「空交集」，因此奕翔的感覺是越來越不耐，曉芬則是越來越疑惑彼此間的感情是否有第三者的介入。

當這樣的情形出現時，彼此應該開放地坦誠溝通，說明自己近來的感覺。奕翔可說：「很抱歉，讓妳為我擔心了，最近工作壓力大，下了班之後就像洩了氣的皮球一樣，約會時也就比較心神恍惚了些。」或者曉芬也可先主動關懷：「你近來有點憔悴，是不是工作讓你倍感壓力？」曉芬也可以運用「我訊息」的方式來表達自己的感受：「最近我感覺有些被冷落，跟你在一起的時間中，總見你愁眉深鎖，眼神有些飄忽不定，是不是工作壓得你喘不過氣來？」

此時的溝通最忌彼此以不實的言詞來互相攻訐，例如：「奕翔你是不是勾搭上那個女人了，所以最近才如此意興闌珊！」、「曉芬妳就像妳媽一樣，整天黏著我，我都沒有自由的空氣可以呼吸了！」這二句話都呈現出過激的情緒化字眼及與事實偏離的語句。當雙方的情感有些不同調的時候，可以透過真誠一致的溝通，將事實簡單扼要地陳述出來，表達自己的「感覺」，陳述當時的「情境結構」，說明「感覺背後的原因」，承擔自己可以做到的「責任」，更新彼此的「承諾」。

因此當奕翔說「我想安靜一下」，曉芬或許可說：「當你說要安靜一下的時候，我感覺自己好像有點孤零零的，因為以前你很少這樣對我說，我期待你可以告訴我你最近有沒有什麼壓力或煩心的事，讓我可以為你分擔一些重擔。」奕翔可以回說：「我知道我這樣說可能對你有些不公平，因為工作一天下來，整個人的精神都繃得緊緊的，下了班之後只想一個人靜靜地癱在沙發上發呆，什麼事也不做，這樣難免會讓妳感覺不舒服。如果妳可以給我 20 分鐘靜靜地發呆一下，我保證待會兒的我又是一條活龍。」

這樣的澄清，有助於男女雙方維持自己的感情生活，也不至於造成雙方的誤解，因為彼此了解對方的感覺，以及感覺背後的實際情形，而不是一味指責對方那裡沒有做好，那裡需要改進，而是針對自己可以做的部分承擔責任，並更新彼此的承諾。

當然，無可否認的是多數的男性在情感上一向比較「疏離化」，若要學會表達自己的真實情緒，就必須在平常的時候有所練習，這樣才可以避免自己在表達的過程因為詞不達意而出現誤解。因此可以在個人的行事曆上寫下自己今天三

種感覺，同時更進一步寫下背後的想法及當時的情境，試著以「我感覺……(描述情緒)……因為……(描述想法及當時情境)……」。日積月累之後，男人將不再對情感的表達感到陌生。

至於女性也可以假想自己今天如果是男人，處在相同的境地，對方會如何想，借用前面相同的技巧描述自己的「感覺」，之後陳述自己的「想法及當時的情境」，這樣對於心愛的男人腦袋瓜裡想些什麼，都可以一覽無疑。彼此間也不會因為角色扮演的不同而彼此怒目相向，因為知道對方有時候會像山頂洞人一樣，躲回自己的洞穴休息一下；而男人也知道，女人對愛永遠不嫌少，當自己想休息時，也可以跟對方說，我現在要去「愛情充電」，請稍待片刻，等會兒就有一個全新的我出現。