

有沒有跟對方說過自己很幸福？

摘自 羽茜《在婚姻裡孤獨》 / 時報出版

幾天前的一個晚上，孩子睡了，我正在滑手機，檢查白天自己一個人在家時寫好的稿子。

先生坐在我旁邊，也在玩手機遊戲，轉頭看他又想起我一天的行程，我突然有感而發：「我覺得自己真的很幸福。」

話說出口的時候還是有片刻的掙扎，就算這句話已經不是第一次說了，但是每一次想說出這句話時都可以感覺到，有什麼東西，似乎正試圖要拉住我。

我清楚意識到它的阻礙，然後刻意地擺脫，把這句話說出來。跟之前每次聽到這句話的反應一樣，先生先是愣了一下，然後微笑，手伸過來握了一下我的手，最後又回到手機遊戲裡。

我解釋一下為什麼我會覺得幸福，主要是因為我過著在家接案的生活，可以不用通勤，免去辦公室的勾心鬥角和比賽加班的職場文化，雖然收入較低，但我擁有的是時間，對有小孩的媽媽來說時間何其珍貴，可以做自己想做的事，讓自己在面對家人的時候，態度能夠保持從容。

疲勞和壓力都是讓情緒容易爆炸的原因，很多時候讓人神經斷線的不是事情本身，而是身體因為不堪負荷而發出的警訊，我很幸運雖然經濟並不寬裕，但還是可以選擇比較適合自己的工作型態，而免於疲勞和壓力過大，造成面對家人時無法拿出耐性的情形。

那應該是個人的選擇，拿自己的職業生涯去冒險，但是在工作期間體會到的，覺得自己累到隨時會情緒失控的那種不安，內疚於無法用笑容回應有好多事想跟媽媽說的小孩，對我個人來說，比職涯中斷的壓力更難以承受。

而我因為現在的選擇而感到幸福，就這麼跟先生說了。

說出口時的掙扎猶豫，我想，是因為總有一種聲音在暗示我，不應該讓對方知道吧。自己過得很好，對生活感到滿意，對他的付出也心存感激，這一切，好像是不應該讓對方知道的事。

會有這種感覺，可能是因為我從小看見的婚姻樣貌，還是以彼此埋怨的居多，朋友之間似乎也不是只有我是如此，在臉書開始流行，無形中推動一種目標是讓人羨慕的放閃文化之前，我們其實比較習慣看到伴侶彼此埋怨，好像親密關係發展到最後，相知相惜是少數，抱怨說不完才是常態。

—已經過得很好了還不知道感謝。

—回到家也從來不幫忙任何家事。

—別人對他 / 她的好都當作理所當然……

看慣了婚姻生活就是報憂不報喜，在我心裡不斷累積，久了也沉澱出一個印象，所謂夫妻，就是不斷埋怨彼此，把結婚照上兩個人的幸福甜蜜，硬生生地變成一副諷刺的漫畫。

很多都不是半開玩笑的埋怨，而是真實地覺得對方占了自己便宜，覺得在婚姻裡是「自己在犧牲」，為了家庭自己已經非常努力付出，對方卻從未感到滿足。

不去檢視那些具體細節的話，會發現人跟人之間的抱怨總是如出一轍，好像每個人都覺得自己付出較多、得到較少，好像這也是一種關係中的弔詭，兩個人都在犧牲，卻沒有人因此感到幸福。

資深的已婚者總是會說，「婚姻都是這樣」，表面上和平而內在彼此嫌棄，暗自覺得自己值得「更好的婚姻生活」。會彼此感謝、沒有外人在場時依然相視微笑的夫妻，好像是戲劇裡才有的少數。

結婚時我們多半想著自己不會變成那個樣子，想要結婚時感到的幸福持續到永遠，卻很奇怪地，總是覺得埋怨的話比較容易說出口，好像當年長輩對我們說那些話，只是想提醒孩子以後不要跟自己一樣，卻總是提醒的越多，結果越是同樣的複製。

我在發現自己很難開口稱讚先生時覺得很驚訝，因為戀愛的時候我們並不是這個樣子，我對他有某種崇拜，覺得他比我堅強，特別喜歡那種拿得起放得下的感覺。

曾經有朋友向我轉述，說他從另一個女性朋友那裡聽說，在我跟她一起出去玩的時候，我一直在說自己的男朋友對我多好，讓我多麼感動，而我竟然絲毫沒有察覺自己一直放閃，還自以為是低調的人。

可見得人的行為總是和自己以為的不同，留給別人的印象更是自己無法完全掌握，但這表示我不是向來喜歡埋怨另一半，婚後卻好像總是有個警鈴在大腦裡，隨時提醒我「不要把對方說得太好」，尤其是當著對方面的時候。

當我覺得自己幸福而想要說出口時，就會想起聽過無數次的伴侶的私下埋怨：都讓他 / 她過得那麼好了……

那給我的感覺是千萬不要當面稱讚對方，也不要讚美自己現在的生活，否則對方生氣或吵架時就會理直氣壯地說：「都已經讓妳過得那麼好了。」

我發現自己是在害怕落人口實，好像我要是現在說了，謝謝你讓我過著自己想要的生活、謝謝你的協助和包容，就會讓對方因為被讚美而得意忘形，也會讓自己在還有別的要求時，會被說成「太過貪心」而失去立場。

只是有這種感覺時，心裡也開始懷疑，如果我開口也總是那些提醒對方、埋怨對方沒做的事，那跟那些沒辦法欣賞彼此、也從不向對方道謝的夫妻有什麼不同呢？埋怨彼此可能只是想找情緒的出口，但沒有人喜歡被批評或抱怨，或許我們都只是害怕自己受傷害，所以採取了和良好溝通背道而馳的對話方式：只強調自己沒有得到的部分，而視對方的付出為理所當然。

反省之後，我開始調整自己和對方說話的習慣，逐漸發展出來一套新的溝通原則：感到幸福時，當下就要說，而且最好是直接告訴對方。

一開始很不習慣，但是努力說出「覺得自己很幸福」的時候，總會看到對方微笑了。