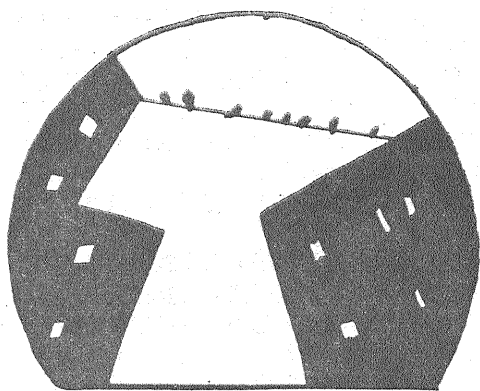


橋



季
四
期
刊

地址：堅道明愛中心502室

電話：H - 242071 內線 259,260

香港公教婚姻輔導會編印 (非賣品)



撫愛

若你溫柔，溫和地對我觸摸；
若你看着我，對我微笑；
若你在說話前偶而先聽我說話；
那麼，我會長大，真正長大。

溝通、接觸、愛情

□ 雋

人類的溝通方法是多樣的。語言、文字、圖畫、音符、手勢、眼神、撫摸都能達意。夫婦是人類關係最密切的一種。理想的婚姻是男女二人選擇共同生活方式，彼此在情感、工作、思想、教養子女、家事、娛樂、社會責任等方面作全面分享，以兩性不同特點相輔相成，使兩個人的生命更豐盛更完滿。要達到這愛的目標，兩人是需要虛心地學習使用所有的溝通方式。**真愛不是空言，而是實踐，這是說我為對方的滿足、安全、成長而獻身的話，必須不斷注視他的需要，我也虛心的展露自己，讓他看到我的需要，好使他更容易愛我，這愛的目標，倚賴兩人手攜手、心貼心、親密地溝通，還要毫無保留的學習使用所有人類懂得用的溝通方式。**

忽畧了溝通

語言是用得最多的，可是，有時反沒有好好把握，也不見得真能完全傳達心聲，多少次我們要向配偶強調及補充說：「我原本的意思是……」，多少次又覺得被誤會而須要解釋道：「我真正的意思不是這樣……」。同時因為多講或者不講，連帶埋沒其他溝通方法。聽覺：伴侶之間常常沒有用心去聆聽，而錯過了無數次心與心交談的機會。視覺：伴侶之間常常沒有用心去看，認定他在眼中老是一個模樣，捕捉不到配偶從些月中呈視的新形象。觸覺：伴侶之間沒有嘗試拉近距离，把握不到，以面，以手，以腳，以身體去感染他的存在。

需要恒久

陌生的人用微笑便足夠表示善意了，新相識朋友握手就可以代表歡迎；老朋友可以拍膊頭，可以擁抱，戀人會用拖手，擁抱，親吻來表示熱情；夫婦在肉體上最高峯的接觸，是完全的將自己整個身體奉獻給對方，這是兩情繾綣最感人的結合。然而，夫婦真愛不局限這一刻短暫的難忘時刻，而更需要在日常生活裏，彼此以「身體」去愛對方，讓對方在撫摸、接觸之中感到自己的存在和被愛的幸福。這無聲話語，正呢喃着關懷、慰藉、交待、担持、體恤。

需要真誠

看病的時候，醫生捉住只是一隻手，真正的名符其實的「手」，裏面沒有温情，沒有愛意；擠巴士的時候，人們身子緊貼身子，真正的名符其實的「身子」，裏面沒有温情、沒有愛意。身體的接觸，倘若不是用來傳達真愛，那是沒有意義，也不能帶有感覺。有些夫婦樣子親近，不時摟摟抱抱，外人也感到他們的距離很遠，當事人更加清楚那虛假的程度。一位太太早就知道丈夫與某女職員有曖昧，那天，丈夫接太太去赴宴，並且叫司機順道送該位女職員返家，車內，夫婦兩人坐在後廂，先生「熱情」地緊握着太太的手，不過，可憐的太太却覺得冷得發麻。許多時夫婦的接觸上班前吻一下，回家了親一親，即如朝九晚五的上班下班，變成形式化，只是生活不可少的習慣，並未細意去觀察對方的需要，也實在傳不出「真我」的訊息：「我牽着你的手，指尖向你輕彈着今天的思維；我倚在你的身旁，沈重地請你給我今天失意後的支持；我摟抱着你，要與你共享晚膳後的一刻清靜。肌膚相親，是將今天的我向你投奔。

需要鼓勵

我在一間士多店購物，身旁站着一對年青朋友，男的興緻勃勃地湊到女的耳畔要在她的髮絲旁吻一下，那女的正準備迎過去時，驀地，發現了我，瞬息間，他的面色緋紅，尷尬地推開他的朋友，不過，飛快的，她又綻開着笑臉，滿足地挨在男友懷中，相信我底欣賞和羨慕的目光與笑容，當時足以鼓勵她接受及享受對方的深情，臨走時，那可愛的女孩子回報了我一個靈犀相通的會心微笑。用行動表示愛，是需要鼓舞，是需要支持。如果，配偶發覺對方態度是開放的，隨時準備接納自己的接近，身體是輕鬆，面部是寬容，才有信心，有勇氣去透露自己的需要。

需要回應

還有，身體的接觸與其他愛的表現一般，希望得到反應，因為愛不可能是單軌的，即使滿溢着愛意的人，在長久的孤獨中，得不到對方的回報，愛火自然也會冷卻下來。你的配偶需要燃料，始能將愛火點燃。

需要學習

有些人比較容易以身體去表達愛意，有些人不慣於接近別人。每個人是否能自然地以「身體」去達意、文化、民族的影響都有關，尤以童年的家庭氣氛影

響至大，唯是，人有自主權，祇要是值得做，我們可以立即擺脫舊日束縛，在自己的家庭中締結一種新的生活方式，讓夫婦的溝通，從鼓勵，學習中，多分享屬於兩人的天地，彼此訓練接受愛，欣賞愛的能力，培養愛的敏銳，實際地把婚姻提到成長，治療的境界。

綜合

身體可以表達愛意，也可以以身體距離來暗示自己的不滿。被人以身體的語態去排斥自己，有時是很難受的，但我們又會最常用此方法來洩憤，有意無意地孤立對方，讓對方被寂寞折磨。不消說甚麼就讓他知道自己多討厭，這是一個冷酷的懲罰，如果長期的使用，夫婦的愛一定會失去。

以感官去感受外界的能力是個人所擁有的天賦能力，然而，基於社會環境，家庭教養，生活經驗，我們往往不被鼓勵去發揮這種潛力。常聽到父母說：「不許摸」、「不許看」、「多手」，於是，我們的五官都被嚴格地局限於規條之下，毫無機會去體驗穹蒼的偉大，人性的溫柔，更使夫婦錯失了許多自由自在的親密溝通。要令兩個人拉近距离，必要由個人主動嘗試，見實際享受接觸的愛，卻先要發掘感官的敏銳。這裏提供一個培養感官能力的活動，也許能夠幫助你重新感受世界：

- (一) 到一個你認為舒適而且你喜歡的地方去。把注意力集中在一樣東西上，好像你以前從沒見過它似的。現在你知道它的大小、形狀、色彩、品質等。然後再開始注意那件東西的背景物。然後再把注意力放在別的東西上，重覆這麼做。
- (二) 再注意聽聽外面的聲音。有那些是穩定的？那些是間歇的？弄清楚聲音的強度和音調。
- (三) 再注意氣味。當你吸著氣聞東西的時候，你發現什麼氣味？
- (四) 再注意嘴巴的味覺。它像什麼？你把舌頭伸出牙齒外面，感受怎樣？
- (五) 再注意你皮膚的表面感覺。你覺得溫暖？寒冷？痛苦？把注意力順移至你身體的各部分——從頭到腳趾。
- (六) 每天花幾分鐘重覆做上面的實驗。使「感官敏銳」成爲一種習慣。並請你將這些敏銳力帶到愛侶身上，每天花少許時間去看、去聽、去嗅、去擁抱他，同時深深地把握當時彼此的真正感受，坦誠地拿作話題，那麼愛就能從實際接觸中更爲擴展。