



『夫婦シリーズ』

「愛のおこぼれ Vol.47」

「夫婦げんかの十か条」 Part 1

夫婦の間に争いや衝突があることが問題ではありません。それをどう扱うかが問題です。

夫婦げんかを全くしないのもよくないようです。本当は取り扱わなければならない問題を心の奥に押し込めてしまうと、やがては爆発することになるからです。レスリングやボクシングにもルールがあり、フェアプレイが必要なように夫婦げんかにもルールが必要です。

1. 真実を語る

夫婦間には真実がなければなりません。うそは真実のコミュニケーションを妨げず。一つうそをつけば、それをカバーするのにもっと多くのうそをつかなければなりません。成熟した人の一つのしるしは、愛を持って真実を語ることです。

2. 怒りをコントロールする

アメリカの刑事さんの話では、「アメリカの殺人の大多数は計画的ではない。抑制されていない怒りの瞬間に起こる」のだそうです。夫婦げんかにおいて感情をコントロールしなければなりません。怒りを爆発させる代わりに、できるだけ冷静になって、「～のことで怒りを感じている」と相手に伝えなければなりません。怒りに関してイスラエルの王ダビデはすばらしいアドバイスをくれます。「怒っても、罪を犯すな。寝床で自分の心に語り、静まれ。」

3. 延長戦はしない

その日のうちにできるだけ問題を解決することです。けんかをしたとしても寝る前に終らせるのが

一番です。怒りを持ったまましているとそれが潜在意識の中で結晶化してしまい、苦い根が心の中に生えてしまうからです。

4. 時を見計らう

怒っている時、疲れている時には夫婦げんかをしないことです。

「今はやめよう」「後で話そう」と言わなければならない時もあります。

5. 肯定的である

この点がダメだ、あの点がダメだと批判ばかりして、肯定的な要素がないのはいけません。

夫婦げんかの「嵐」によって「もや」が吹き払われて、今まで見えなかった相手の良いところが見えてくることもあるのです。