

做家事是親密關係的助力還是阻力 ~ 談家庭角色與分工

開始同居或結婚後，許多伴侶及新婚夫妻面臨的第一件事情就是家務分工，常聽聞彼此會為了大小事爭吵，舉凡洗碗、洗衣、洗廁所，甚至撿起掉在地上的紙屑都可能成為衝突起源，而家事是天天都得做的生活瑣事，也常為親密關係帶來戲劇性的影響。

更甚者，在孩子出生後，母親會負擔較多的家事量，工作時數甚至必須削減。相對地男性的家事量只微幅增加，工作時間維持不變可能還會更多一些，妻子容易抱怨丈夫太少參與，而丈夫因為工作錯過與家人相處也感到不安。當然這樣的角色在現代社會中也可能互換。



談起家務事所造成的夫妻或親密伴侶的衝突，往往因彼此生長環境、行為規範，而產生對做家事的標準、方式及期待有所不同，那婚姻中每天都須應付的大小家務事，該如何面對呢？



範，而產生對做家事的標準、方式及期待有所不同，那婚姻中每天都須應付的大小家務事，該如何面對呢？

一、察覺不公平感，學習表達與具體協商：

當生活中察覺到不公平時並感到委屈，卻不懂得表達自己的需求或合理地尋求另一半的支持協助，就可能會是衝突的來源。常聽到許多女性抱怨先生不願幫忙，但當進一步追問，卻也會聽見「為什麼非要我說出來，他自己不會看嗎？」等回答，有些男性也會表示，其實很想參與，但不知道該如何著手，往往怎麼做怎麼錯。當我們在為伴侶沒有對家庭做出貢獻感到挫折前，可以先問問自己：「他們真的沒有做到任何事情嗎？」、「還是只是沒有做我在乎的事情呢？」，可以留意伴侶做的所有小事情，好好檢視自己的心情，並適時提出需求，提供另一半實際的妥協方法，持開放態度雙向溝通以達到彼此願意改變的共識。

二、重新定義家務事，適性分配工作：

每個人都有較擅長、喜歡或不喜歡的項目，可以一同討論家務事有哪些，盤點日常需要處理的事項(包括育兒、陪伴孩子玩等是否也算在家事之內)。例如可以讓太太列出不喜歡的家事，先生來分擔太太最不喜歡的部分，也許男性做的家事並不多，時間也不長，但就分擔家務的公平性來說，分擔了太太最不喜欢的家

事，可能一件抵多件，也會讓人心裡比較舒服；另一方面也可以從男性最容易上手的家事做起，因為成功率高，項目也不討厭，因此會增進作家事的成就感，更會增加做家事的意願。之後再慢慢調整兩人的分工份量以及增加家事種類。

三、改變語言，從「你做錯了！」改成「謝謝你為家的付出」，降低期待、釋出權力：

要求另一半多與孩子互動、分擔家務的同時，伴侶的支持和鼓勵更是重要關鍵，當彼此對家事有許多自己的標準，例如洗衣服的時候是否將衣服依照顏色分類，怎麼折內衣褲等等，若總以高標準檢視對方，那將會大大打擊做家事的動力，而且做了又被指責，那意願就更低了。

以我自己的經驗，當先生在廚房裡弄晚餐時，我會不由自主地走到旁邊指揮，先生就說：「妳要嘛全部交給我弄，不然我就不弄了。」，此時我才覺察我的確沒放下對煮飯所擁有的控制權。對許多女性來說，婚姻關係中的權力來自掌控家裡的一切和孩子們，但這種把一切都攬在身上的習慣反而會為婚姻帶來裂痕。或許要試著降低標準並交出一些權力，讓對方以自己的方式做事，不被時時監督或飽受批評，對方才更有動力參與，並且不忘常給對方具體的鼓勵，像是：「你幫我好大的忙」、「多虧你幫忙我就可以好好休息！」，適時的回饋可以讓對方感受他的付出是被看見的。當伴侶或夫妻能一起付出分工繁瑣的事務，會讓感情更加親密，也會帶來「我們是夥伴！」的團結感與成就感，尤其另一半透過做家事瞭解其辛勞，更能體會對方的辛苦。



此外，做家事可以幫助工作一天疲勞的大腦獲得休息，而分擔家事也可以為婚姻品質帶來大幅改善，甚至能提升性生活的品質呢！何不挽起袖子，整理家裡的同時也順道整理一下婚姻關係呢？

周怡蕙 諮商心理師