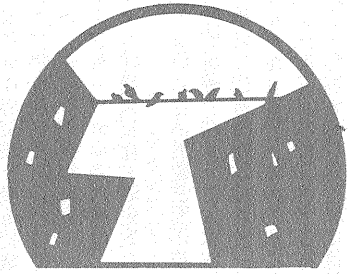


橋



地址：香港堅道明愛中心五〇二室
香港北角建華街三十號聖猶達堂
九龍窩打老道一三〇號教區牧民中心
電話：5-242071 內線259, 260
5-665019, 5-665020
3-366523, 3-388485

17
季刊

一九八三年四月

非賣品

第一版

「婚外情」個案的輔導

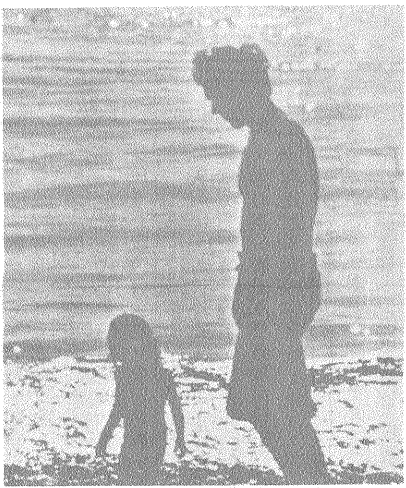
張愈壽詔

一旦發現配偶有外遇時，大多數的人最初是會惶恐，手足無措，繼而充滿憤怒，指責對方的不是，怨他忘恩負義。然而當靜下來時，又會發覺內心的感到悲痛，自尊心受損——甚至懷疑自己是否還有吸引力，而情緒低落，更是普遍的現象。



通常來見輔導員的，多是沒有外遇的那一方。他／她是很需要輔導員投入她的內心，了解她的心境和情況，輔導員能把她所感受和處境簡單地反映出來，當事人便感到被了解和被接納，信任之情油然而生，於是便願意向面前的人傾訴自己，包括自己的弱點等。一位太太告訴我，她的丈夫本來很喜歡親她和擁着她，但她總是推開他，她說：「這可能也是其中一個原因，令到他有另一個女人吧！」原來這位太太慣性地壓制自己的感情，因此不自覺地否定了需要丈夫的愛和支持，承認這方面的需要對她來說是「弱者」的行為，當我指出：「其實你雖然推開你先生，但妳內心是喜歡他親近你的。」她立即羞澀的，但面孔綻放着喜悅的點頭承認，我鼓勵她在此刻感受對丈夫這份愛的需要，好讓她一再品嚐「被愛」，這樣的接觸使她在以後的日子裏，變得溫柔很多。

有時當事人心情很紊亂，需要輔導員給予多些身體上的接觸，如按着她的手等，讓她感覺親切的支撐。也有些時候，當事人的心境猶如一個無助的孩子，很覺孤單，或對於目前的境況感到極度惶恐、顛倒，我意識到此刻的她需要很多的支持時，我會問：「我想擁抱你，不知你願意否？」當她點頭應許時，我會擁着她，讓她感到我的支持和關懷，而每當這個時候，她會哭起來，壓抑着的情感會因此得到抒展，就着我的擁抱，我會問：「你有否感到我的手在你的背上？也有否意識到你的手在我的背上？」這些話旨在讓她意識到此刻的支撐，繼而我會進一步的說：「你可否把我現在給你的支持變為你內在的支撐，當你感到低落時，你可以運用這內在的支撐來幫助你自己。」有些時候，面對着的人從未感到被人愛過，當我擁着她／他時（特別是當她／他淪地哭泣的時候）我會問：「你有否覺得這個擁抱是熟悉的？」如對方點頭，我會說：「這表示你曾經被愛過，因為我只是最近才認識你。」我這樣說旨在讓她／他重新意識到被愛的感受，因而個性得以擴展，並且加增了愛人的能力。在此之前，此感受可能已被遺忘或忽略，更或長期以來慣性的逃避這感覺，因而不自覺地便感到自己可憐和未被愛過。



在很多情況下，我發覺他／她對有婚外情的配偶甚至第三者充滿怨怒，這些情緒障礙，須要得到疏導，他／她才能客觀地去了解自己認識他們的婚姻情況，才能客觀的去明白配偶。就着他們說話的內容、語氣、面部神情、呼吸快慢或強弱、坐的姿勢和身體的表達，我會帶領他們抒發積壓着的怨怒

，有些時候，在怨怒的背後却是一股傷痛。一位丈夫在道出對太太和第三者的不滿之時也接觸到對父親的怨怒和已被刺傷的感覺。以前他會否定和懼怕承認，思想上認為父親對他這麼好，她不應「罵他」。當他能真外一致地道出怨怒和傷感後，他整個人變得力量很多，與太太一起時，不再受情緒牽制，進而能自由自在地擁抱太太，因着丈夫的轉變，太太漸漸減少外出，繼而不再與第三者往來，夫妻感情漸漸融洽，且有突破性的發展。（在這例子，太太是沒有接受輔導的。）

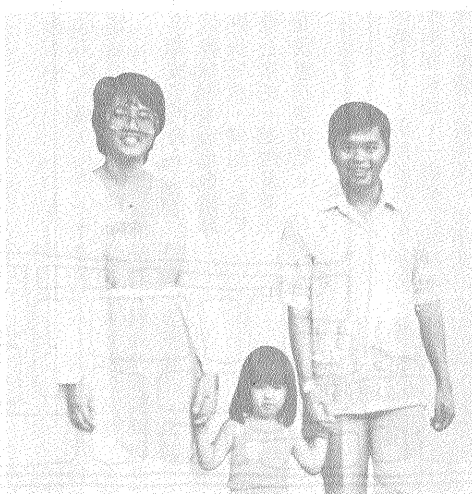


幫助接受輔導的一方恢復自尊，感情上不再受配偶牽制，是輔導過程中重要的一環。有些丈夫或太太刻意的在事事迎合對方，以討對方的歡心，但

在另一方面，又自覺或不自覺的在趨迫配偶終止與第三者來往或旁敲側擊的盤問對方，使配偶感到壓迫，在這種情況下消耗了很多精力，却忽略了自己的需要，人便日漸消瘦，內心更感失望和委屈。在輔導裏，讓他們發現自己與配偶的溝通方式，繼而意識到自己的需要，恢復自我價值，始能有力量和充滿活力的去面對困擾的事情。

跟隨當事人的心境去帶領他／她會有着意想不到的發現，令冷卻的夫妻感情能重燃愛情的火花。一位經我輔導了一段時期的太太（就此稱陳太太吧。此個案已得當事人同意刊登）。在一次見面裏帶點憤慨地說：「他有自由去認識另一女人，我就沒有！」我捕捉到她的感到不公平的憤懣和渴求相等的自由，便道：「其實你都想有自由去認識另一男人。她應道：「係啊！但有自由，我又夠可以有自由咯！」意會到她的渴求自由的需要，我說：「如果你有絕對的自由，你在家裏會做些甚麼呢？」她答道：「我會剛到晏晏，我會唔煮早餐，唔執拾地方！」（說時帶點孩子氣的反叛性，並夾着有一點兒的威風。）跟着我讓她接觸現實，看看她的需要是甚麼，我道：「如果在這房間，你有絕對的自由，你會做些甚麼呢？」她望望房間後答道：「我會整亂你的椅墊！」我道：「你整亂！」跟着她便把所有椅墊拋亂，隨即坐在雜亂的椅墊上。了解到她心情的需要，我問道：「還有甚麼你想做的呢？」她

張望了一陣子，跟着目光停駐在她的手袋上，然後把它翻轉，把裏面的東西全盤倒出來，隨着她的心情，我問道：「還想做些甚麼呢？她立即拾起一張從手袋裏倒出來的紙，然後把它撕成碎片，跟着她說：「我還想撕呀！」於是我便走出房間，拿入一大疊舊報紙給她，她一邊撕（像洩氣似的）一邊把碎紙向上拋（像無拘無束的小孩子），把一大疊的報紙撕完和拋完後，她語氣稍重的說：「唔夠嘍嘍！」於是我便再一次從外面拿入一疊報紙給她（前後三次），她一邊撕，一邊像小孩子不服氣似的說：「我唔要乖啊，我要壞啊，我鍾意做就點做！」跟着她便把紙碎拋滿房間（我了解這是一個過份被壓制的孩子底心聲和在自由無拘束下的行為表現，是有創造和建設性的），因此，我很平和的在旁觀察，並且跟隨她的心神去帶領她，為了想進一步了解她是否還有未滿足的渴求，我試探的問道：「還有些甚麼你想做的呢？」她仰頭四週望望，指着一幅壁畫道：「我想打爛這幅畫，不過這是你們的大日曆（你不要給我取來？）她點頭應允，當她把畫接在手裏，便立即高舉它，隨即揮拳擊，一面高聲尖叫：「咁抵死，管住晒我！我唔要聽你話啊！」隨即洩氣的坐在另一張椅子上，我走過去坐在她的身旁，用手按着她的肩膀，她隨即倚着我而哭，我溫柔的以手撫摸着她的頭髮，給予她無限的愛和支持。哭了一陣子，她安靜下來，隔了一會，她告訴我：「剛才我聯想到在十歲時我曾作一決定——那就是將來我結婚時，我一定要做個好太太，我要盡量遷就我的丈夫，我要有一個安靜的家，不要像我爸爸媽媽的，整天嘈嘈吵吵。」跟着她又告訴我：「剛才我意識到在十歲時我要叫自己很乖，很聽話，這樣才能得到媽媽的愛和注意。」



原來陳太太在婚姻生活裏，因為迫自己遷就丈夫和做好太太，也在不自覺的情況下同樣迫着丈夫滿足她高的要求，使丈夫感到被壓迫而疏離她。自從她在上述的會面裏接觸到那屬於孩子的感受並能讓個性裏被壓制的小孩部份釋放出來，她整個人感到很舒服、平和，而最大的轉變就是她能欣賞丈夫的好處，接納他就是他而不作強求；同時又能欣賞她五歲大的兒子底活潑天真而不刻意規範他，就這樣她的丈夫和兒子便漸漸喜歡接近她，最後，第三者介入的問題更不復存在。