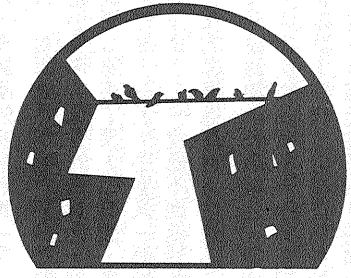


橋



(非賣品)

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

19
季刊

婚姻問題、輔導

和家庭治療

張俞壽詔

去年，本會所遇到的婚姻問題，以丈夫有外遇，個性不相容，及相互的溝通困難佔了大多數。據我的觀察，基本的問題是圍繞着溝通上的障礙，自我價值低或是缺乏適當的自尊。

這兩個基本的問題，其實在某些情況下反映了中國社會的傳統和文化。我們的社會，很少用說話來披露內心，更少運用身體接觸的方式來表達感情，我們慣常把感受和情緒，類似恐懼、痛苦、不滿、憤怒、甚至快樂、感情或愛等抑壓着。這些抑壓造成了障礙，令丈夫和妻子很難在愛或感情上有所接觸。另一方面，夫婦間也普遍上缺乏身體的接觸（除了「性」的接觸外），更加強了夫妻二人感情溝通的缺乏。至於缺乏適當的自尊，我認為這是一點與個人的成長有着密切的關連，因為通常父母對待兒女皆以「如果你唔聽我話，我就唔錫你」作為教導的標準。

個性的統一

基於以上的觀察，我們輔導的核心，就圍繞着以下兩點進行。第一點是協助當事人去感受、觀看、講述和聆聽現在的事與物，以別於起掛着過往的事物或憂慮將來。第二點是輔助當事人的個性更為統一。

大多數接受輔導的，都是單獨約見。去年，第一次單獨約見的有二百二十二位太太（佔總數百分之六十），九十六位丈夫（佔總數百分之三十），而十四對夫婦（佔百分之十）是在第一次會談時一起上來接受輔導的。見輔導員對很多男性來說無疑是降低了他們的自尊，因此接受輔導的以女性佔多。既然大多數人都是慣於壓制自己的情感，我發覺在個別接見時，有效的方法是把當事人的感受和心境反映出來，這樣做有兩個功能：第一是與當事人建立一個良好的輔導關係，第二是協助當事人清楚地去了解他們的境況。以本人的經驗來看，自己的個性越能統一，就越能準確地把當事人的感受和內心的情況反映出來，通過這個方法，當事人便能漸漸地把他/她們的內心感受和情緒向自己的配偶表達出來，當他/她把抑壓已久的情緒和感受舒展開來後，他/她便感覺到自己是一個有價值的人，同時能進一步從不同的角度和較積極的層面去看他/她的配偶；除此以外，在個別的輔導過程中，我察覺到輔導員與當事人真誠的接觸是最深具意義的，因為

這是輔導員協助當事人深切地接觸自己的先決條件。現在讓我引用一些個案例子來闡釋我們的輔導工作。

個案例子

一個已戒了酒的男子，斷斷續續的到本會接受輔導，約有十次，他的目標是尋求婚前的輔導（他的太太在十年前離開他）。最近，當我接見他時，我注意到每一次他都不是面對着我而坐，而他只是偶然的望我一眼，當我指出這個現象時，他才開始意識到，但避開的原因連他自己也不明所以，於是我便引導他清楚地注視我的面孔，我的樣貌，我坐的姿勢和我的衣着。在這個過程中，他感覺到困難，他緊張而且手心冒汗。在第二次接見時，他主動地告訴我他已找到理由，理由是他懼怕我；原來，當他注視我的時候，他聯想起他的太太。就在那個時候，他腦海中眼睛，看到一幅圖畫，那就是他看到他的太太打他的頭部，一看到這幅圖畫，他整個人也緊張起來，而且還感到非常憤怒。於是，我便引導他把他的憤怒情緒，直接地向她表達出來（在他的意識裏，太太就好像在他的眼前）。當他把所有的憤怒表達後，他整個人也感到平靜和舒暢，而且還能直接的望着我，當注視我的時候，再不會見到他的太太介乎於我們之間。經此之後



，他便能接觸到其他內在的情緒，這些情緒是與他的母親有關的。以往，就是因為這些情緒障礙了他去了解和接受他少年期的女兒。

告訴你：「我……」

每當接見一對夫婦的時候，我們的重點是幫助他們直接地把心裏隱藏而沒表達出來的事情直接地向對方表達。這樣他們才能有真正的接觸。舉一個例子，在一次接見一對夫婦時，當丈夫講述完他要說的話後，我便問他的太太心裏有沒有話要說，她搖搖頭，並且冷漠地說道：「我有嘢好講。」我察覺到有些事情正在佔據着她的腦海，於是我便鼓勵她把想到的講出來，但她依舊地說她無話可講。我為了肯定這位太太是否在這個時刻真正正地接觸到她的丈夫，便引導她從頭到腳去注視她的丈夫——他的髮型是怎樣的，他額上的皺紋，他深鎖的雙眉又是怎樣的……這一切一切正在使她清楚地看到了她的丈夫；最後，我問她是否看到了她的丈夫坐在她的面前，她仍然搖搖頭，我問她究竟看到甚麼？她說：「我看到他拿着一柄刀，對着我和兩個孩子。」她繼續說：「這是兩個星期前發生的事。」（原來這位太太一直被兩星期前不愉快的事盤踞着）我跟着問她：「你現在想到你的先生，看到他拿着刀對着你和兩個孩子時，你有甚麼感受？」她答道：「好驚。」我問道：「你怎樣知道你驚呢？」她說：「我感覺到我的呼吸在加速。」於是我便鼓勵她直接地把她的恐懼感受告訴她的丈夫。她說：「我驚你將來會用同樣的態度來對付我們，這種事情隨時都會發生，我不知何時再會發生！」這時，我便嘗試把這位太太從憂慮將來帶回到現實的情況（即現在），我便問道：「現在，你面對着你的先生，你有甚麼感受？」她立刻裏外一致地回答我說：「我好驚！」我問道：「你怎樣知道你是驚的呢？」「你的身體那部份體驗到驚？」她便把手放在胸膛和喉頭的部位說道：「我覺得這裏硬硬着。」我再問：「你這裏硬硬着是講些甚麼呢？」於是她極之憤怒的對着她的丈夫道：「我很懶你這樣欺負我們……當她把心中的憤怒全部傾吐後，她整個身體放鬆起來，雙腳向前伸展，在未表達之前，她整個身體是縮縮着的。當這位太太把這些強烈的情緒舒展後，跟着便清楚明白她的境況並且能表達出來，而態度亦逐漸轉柔。在會面的後期，丈夫亦同時說出他的感受，他感到被太太和孩子們拒絕，令他覺得十分孤獨，因此，他使用恐懼的手段來對付太太和孩子，使她們屈服。當太太了解到丈夫的心境時，她能以溫柔的態度對待他，這個轉變就是因為她能將內心的憤怒抒發出來。

看著「我」

在接見一對夫婦時，另一種普遍現象就是某一方會帶着配偶過往的壞形象來到目前，並且投射到將來去。換句話說，雖然配偶已經轉變了，但自己卻沒有改變對對方的看法，因此，他們實在是沒有真正的接觸。說起來很有趣，當我問及一些配偶，對方是甚麼樣子的時候，他/她

們竟不能作答。以下便是一個很好的例子——我接見一對夫婦，太太一開始便說他們沒有可能一起生活下去，因為她和她的丈夫少有溝通，同時她也不感覺到愛丈夫。相反的，丈夫非常堅決地說他愛他的太太。在那個時候，我開始懷疑這位太太是否和丈夫有着真正的接觸。於是，我便提議他們開始相互的注視，就像攝影一般，把對方每一個神態、面容和每一細節，都收入自己的眼簾，然後提議他們閉上眼睛，嘗試用腦海中的眼去看對方的容貌和神態，如發覺有任何遺漏或模糊不清的地方，可以睜開眼睛，再看清楚，然後再閉上眼睛，繼續看，直至清楚地看到對方為止。我使用這個方法是想對證一下，他們能否看到對方就是對方，而不加任何成見。



在進行的過程中，我發覺這位太太很費力的在思索，而且有很長的時間在定眼地望著丈夫，在閉目的過程中，她又緊鎖着雙眉。之後，她告訴我當她看着她的丈夫時，她感到非常困難，因為她要吃力地把他以往對丈夫的壞印象抹去，於是我便提議她直接地告訴丈夫。於是她便對丈夫說：「我正在想着你以前的衰嘢，你爛賭，你又花心！」其實這位先生早已戒賭，而他的「花心」也只是婚前的事，現在他不但對他的太太非常忠心，而且還給予她很多的支持。但每當這位太太帶着丈夫舊日的壞形象來接觸他，她便不能欣賞到丈夫好的地方，她甚至下一個結論說：「你將來也不會好到那裏去！」更壞的是她用盡心思去吸引其他的男士，就因為她沒忘記丈夫以往「花心」；同時更深的記着丈夫以前曾批評過她的說話，如說她瘦，說她頭腦簡單和沒有男人會喜歡她……等。

下續第四版