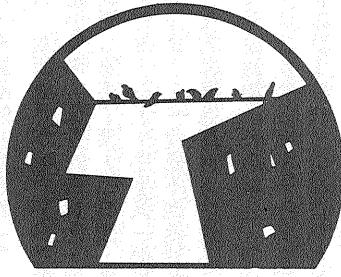


橋



(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



去年，本會遇到的婚姻問題，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），更加強了夫妻一人感情溝通的缺乏。至於缺乏適當的自尊，我認為這一點與個人的成長有着密切的關係，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三百二十二位太太（佔總百分之六十），而十四對夫婦（佔總百分之一十），九十六位丈夫（佔總百分之三十一），而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内心的情況反映出來，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出來後，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。

· 張俞壽韶 ·

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，他感覺到有困難，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，使他聯想起他的太太。就在那個時候，他腦海中的眼睛，看到一幅圖畫，那就是他看到他的太太搊打他的頭部，一看這幅圖畫，他整个人也緊張起來，而且還感到非常憤怒。於是，我便引導他把他對太太的憤怒情緒，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，他整个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……」

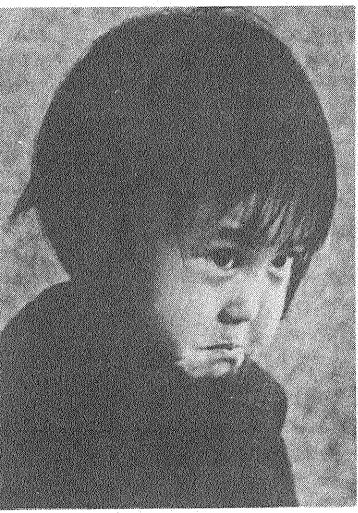
每當接見一對夫婦的時候，我們的重點是幫助他們直接地把心裏隱藏而沒表達出來的事情直接地向對方表達。這樣他們才能有真正的接觸。舉個例子，在一次接見對夫婦時，當丈夫講述完了他要說的話後，我便問他的太太心裏有沒有話要說，她搖着頭，並且冷漠地說道：「我冇嘢好講。」我察覺到有些事情正在佔據着她的腦海，於是便鼓勵她把想到的講出來，但她依舊地說她無話可講。我爲了肯定這位太太是否在這個時刻真正地接觸到她的丈夫，便引導她從頭到腳去注視她的丈夫——他的髮型是怎樣的，他額上的皺紋，他深鎖的雙眉又是怎樣的……這一切一切正在使她清楚了然地看到她的丈夫；最後，我問她是否看到她的丈夫坐在她的面前，她仍然搖着頭，我問她究竟看到甚麼？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個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。」於是我也鼓勵她直接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，我怎知何時再會發生！」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：「你怎樣知道你是嚇的呢？」「你的身體那部份體驗到嚇？」她便把手放在胸膛和喉頭的部位說道：「我覺得這裏哽塞着。」我再問：「你這裏哽塞着是講些甚麼呢？」於是她極力地對着她的丈夫道：「我很驚你這樣欺負我們……」當她把心中的憤怒全部傾吐後，她整個身體都放鬆起來，雙腳向前伸展，在未表達之前，她整個身體是蜷縮着的。當這位太太把這些強烈的情緒舒展後，跟着便清清楚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，他便用恐嚇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，這個轉變就是因爲她能把內心的憤怒抒發出來。

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，但自己却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，太太一開始便訴說他們沒有能力一起生活下去，因爲她和她的丈夫少有溝通，同時她不感覺到愛丈夫。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著真正的接觸。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。

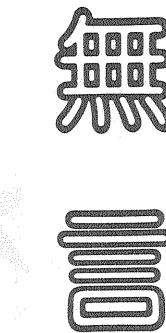


在進行的過程中，我發覺這位太太很費力的在思索，而且有很長的時間在定眼地望着丈夫，在閉目的過程中，她又緊繃着雙眉。之後，她告訴我當她看着她的丈夫時，她感到非常困難，因爲她要很吃力地把以往對丈夫的印象抹去，於是我便提議她直接地告訴丈夫。於是她便對丈夫說：「我正在想着你以前的哀慟，你爛賭，你又花心！」其實這位先生早已戒賭，而他的「花心」也只是婚前的事，現在他不但對他的太太非常忠心，而且還給予她很多的支持。但每當這位太太帶着丈夫舊日的壞形象來接觸他，她便不能欣賞到丈夫好的地方，她甚至下一個結論地說：「你將來也不會好到那裏去！」更壞的是她用盡心思去吸引其他的男士，就因爲她沒法忘記丈夫以往的「花心」；同時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



在英進修的夫妻手記

(編者按：筆者夫婦曾參加過本會的「婚前講座」。婚後年餘則各自到英國進修，此仍他們從英國寄來的書信原文。)



您

姑姑家中真熱鬧。表哥和表姊一面做蛋糕一面說笑話，但我聽不懂。小表弟在玩汽球，穿上毛大衣，真像一個小雪人。

爸爸答應一塊兒來姑姑家過聖誕節的，只是出門時和媽媽吵了架，媽媽惱氣不來，爸爸也不知跑去那裏。結果，只有我一個兒。姑姑對姑丈說，爸媽吵架是慣例，其實我也見過很多次。

「媽媽，聖誕樹的燈爲甚麼一閃一閃？」

「媽媽，廁所裏熱水爐中間爲甚麼有火的？」姑姑抱起小表弟，低聲的告訴他，回答他一切。小表弟裂開嘴笑了笑，點點頭，滿足地攬着姑姑，親熱的親了一下。小手又一面指一面問：「媽媽，爲甚麼……」我聽不到他問甚麼了，覺得很遙遠。我的媽媽爲甚麼與姑姑不一樣？

我愛看着姑姑和小表弟談話，這個感覺很暖。表哥的玩具比我的多很多，他有三架模型車，我沒有，媽咪說太浪費。但我沒聽過姑姑說浪費，不知道是媽咪對還是姑姑對。我還是想有一架姑姑取來小表弟的毛毛大衣，我把手伸進去，學小表弟般撒嬌，嚷着：「給我穿，給我穿。」姑姑，姑丈大笑，幸福就在這裏。

「姑姑，我要做小表弟。」我仰起頭，望着她。「我做你的兒子好嗎？」我問。姑姑點點頭，答着「好」。眼睛一面四處看，找尋小表弟，我就最愛看姑姑看著小表弟時的笑容。

毛毛大衣從我手上脫下，穿在小表弟身上。我知道這不是屬於我的，我知道姑姑並沒有答應我甚麼，她只是說了一個「好」字。

我怔怔地站在那裏，等待着姑姑他們送我回家。

親愛的大基：

又要與你分開，自己好唔開心。離開倫敦，的將往事重溫起來。我亦會與你在一起，這是最基本的要求，亦是遠的追隨你的身旁。若有需要放棄自己的事業，我亦會與你在一起，這是最基本的要求，亦是唯一的要求。雖然我不是認爲要作家庭主婦，放棄到英的抉擇時，當初自己倒是挺堅定的，必能抵得住昨天睡在你的肩膀，很舒服、很甜美。正當自己在陶醉中，又被那個收票員拍醒，匆忙地從袋中掏出車票來。雖然周圍有很多活潑的小狼隊在唱歌，亦提不起自己的情緒；慢慢的，斷斷續續，得起寂寥，以學習爲重，將感情放輕一點。但想起今次真正面對自己時，我知道我自己會再選擇，永遠的將往事重溫起來。

安儀於威爾斯
八三年十一月五日

另信中所提：「放棄自己的事業，也要要求

有點難過。想起你那天晚上發生的事情，令我驟然下淚，心中實在不好過，爲甚麼抱着看顧你的心情，却在見面時，更加重刺激和壓力，實在不該。而且口中還聲聲爭論着，究竟大家發生了甚麼事情呢？

先撥開對與錯不談，最重要的是你來信講出你的感受，更說出體諒我的話，我是很感激，多謝你的接納！事實我自己也未必很清醒。說起誰指誰，我偷懶的地方比起你的更多，正如你所說除鞋、吃提子等，加上本身就是漏氣的人，時時躺在床上，事事要你動手，整天懶洋洋，故此也難怪你心急，不得不提醒我。

不過，也許我就是這樣的一個人：除愛情、學術、改革，其餘的生活是不太認真，無所謂，如吃甚麼、穿甚麼、看甚麼、玩甚麼，就是隨隨便便的。只要大家能生活在一起，共同實踐心中所要，心中平安和寧靜，沒有期求甚麼了！事實上自己也是過份投入工作，加上身體不大好，精神恢復較慢，故此沒有甚麼魄力來處理生活細節，我更看重生活細節，常常花很大的心機去照顧我體會，並主動合作和欣賞！對，我實在要學識多變，事實上，身爲半懶精，我是需要你的司令和參謀。

有時成日「督」住晒。不過我會學吓少一點做總司令，多一點做參謀長，需要時俾吓意見？咁，我想都有機會俾你仔展吓！

我會去接車，我好想興奮吓！寫到這裏，我亦想睡了。我告訴自己，要盡量快些做好功課，見你時便不須再牽掛了。你都要自己保重一吓！我想同你傾計我便會寫下來寄給你，希望主能讓你有安寧的睡眠！

親愛的安儀：

生活在一起，這是基本的要求，也是唯一的要求。確實在言重了。我很欣賞你對我們的感情生活成長，自我實現，況且你充滿智慧和學識，和一的看重，但這樣有點對你不公平。我們每人都要體服務他人的心，同時更是一位實幹的能手，未都爲了受困苦，受不公平不公義看待的人，堅持自己的信念和道路，爭取機會實踐，爲消除壓迫而努力！

當然我這樣說，並不是不看重我們的生活；生活與改革，互相衝擊，可以結合於服務社會內心的愛恨和矛盾，人類一些弱點和引誘；亦從改革中體會大家愛心背後的精神、動力、創造和道德；彼此交織着，爲共同意向而發展。中國不是正在令異地工作的夫妻走回在一起建設嗎？我們的分隔不是正在促進更多交談、更多珍惜

相聚和相親，只不過我們的生活可以結合於服務社會內心的愛恨和矛盾，人類一些弱點和引誘；亦從改革中體會大家愛心背後的精神、動力、創造和道德；彼此交織着，爲共同意向而發展。中國不是正在令異地工作的夫妻走回在一起建設嗎？我們的分隔不是正在促進更多交談、更多珍惜

；生活與改革，互相衝擊，可以結合於服務社會內心的愛恨和矛盾，人類一些弱點和引誘；亦從改革中體會大家愛心背後的精神、動力、創造和道德；彼此交織着，爲共同意向而發展。中國不是正在令異地工作的夫妻走回在一起建設嗎？我們的分隔不是正在促進更多交談、更多珍惜

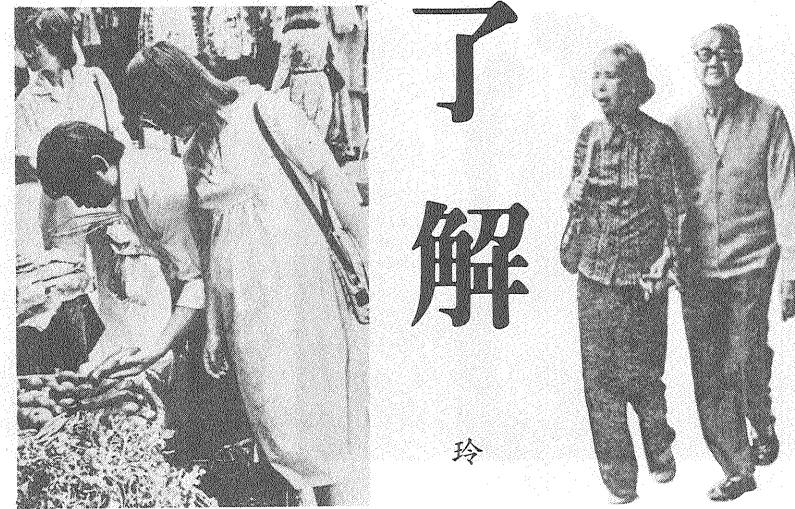
；生活與改革，互相衝擊，可以結合於服務社會內心的愛恨和矛盾，人類一些弱點和引誘；亦從改革中體會大家愛心背後的精神、動力、創造和道德；彼此交織着，爲共同意向而發展。中國不是正在令異地工作的夫妻走回在一起建設嗎？我們的分隔不是正在促進更多交談、更多珍惜

大基於倫敦
八三年十一月九日

夫婦很多時都會為一些小事爭論起來，但不一會兒，爭論的焦點就會從事轉移到人的身上，演變為人身攻擊：「你做甚麼也做不來，一事無成……」；「你不知如何當妻子的，家務也理不來……」夫婦互相為了自己的面子而攻擊對方，雙方的自尊均受到損害，使夫婦間的感情產生裂痕，漸至無法溝通。

很多夫婦都埋怨配偶在婚後改變了，變得不像從前那樣體貼，兩人的關係也不像從前那樣融洽，漸漸發覺再不甚樂意與對方分享，夫婦間變得無話可說，有任何討論都以衝突來收場。這是一件多可悲的事，夫婦二人因着互相之間的愛而結合，但在共同生活中愛的元素漸漸減少，使佳偶變為怨偶。

婚姻生活是否漸趨平淡與能否互相溝通有很大的關連。心理學家佛洛伊德說：「有一件事，是成功的婚姻絕不可少，就是作妻子的要培養一種母親對兒子的態度去對待她的丈夫，在某一個意義上，男人是娶了一個「妻子和母親」，而女人是嫁了一個「丈夫和父親」。事實上情形比較這樣更複雜，她所嫁的是一個「丈夫、父親、兒子」而他所娶的是「妻子、母親、女兒」，有時候夫妻每人都從一個自我跳到另一個自我。」在夫妻生活中，是需要用不同的自我來與對方溝通，如果老是用母親的督導和教訓的口吻與丈夫說話……「回家所脫下的外衣應掛起來，穿過的襪子應放在髒衣袋，不要將鞋子亂放，沒有一些手尾……」時常回到家中都聽到同樣的語氣，真



玲

不是味道。再者，若丈夫時常都像父親般不停地責罵妻子，記着這樣，把妻子永遠當作小女兒般的照顧周到，也會使妻子覺得不被當作一個妻子，而不好受，刻意不加理會。這樣循環不息只會惡化夫妻關係。

夫婦常犯的一個毛病是陷入他們不願意而又隨時發生的惡性循環爭吵當中。所謂言者無心，聽者有意，例如晚上丈夫比平常遲了一些回家，吃飯時他說：「今天的餸不大合胃口。」由於妻子對丈夫的遲歸已有了情緒，再加上他對饌菜的評語，使她感到不被接納，因而回應說：「那你可以在外邊食，為何又要回來……」。由於女性對丈夫所說的批評感受上遠比原意為深，自尊心受損，於是又有攻擊性的回應，又迫使對方也為了自衛而反駁，災端又開始了。

有時候，夫婦間的爭吵，也會因疏忽和誤解而引起。例如，妻子情緒不穩定，需要丈夫好像父親般的關懷照顧，但丈夫却因工作繁忙，說妻子應懂得照顧自己，不應像小孩般喜怒無常，忽略了妻子此刻情緒上回復小孩子的要求，使她感覺被冷落。又例如丈夫一日辛勞回到家裏，渴望舒服地休息一會，但妻子不停的講述今天的遭遇，使丈夫覺得煩悶而無心聆聽，妻子以為不被尊重或不理她而加以指責，丈夫也因心情煩燥而反駁，爭吵又告開始。



夫婦間的交談，首先要學習講出自己的需要及感受。以免對方猜疑及誤會。學習觀察配偶的心情也很重要，如果能在適當時協助配偶疏導情緒，有助雙方感情的發展。當妻子情緒不對勁時，丈夫可以用自我中的父親來加以關懷和保護。而當丈夫勞累回家渴望安靜的享受一會時，做妻子的也可以做一個女兒般侍候父親，送上一份報紙或一杯茶。

讓媽媽好好睡一覺

一個週日早上，十時半，我在廚房中正在弄早餐，妻子仍在床上酣睡。



書燕

電視台廣告的時候，十一歲的女兒站在廚房門前，見到我正忙着煎雞蛋、碎牛肉，她駐足而觀，跟着自覺地幫忙在厨櫃裏取刀叉，準備開始吃早餐。

就在她取刀叉時，一隻父子跌在地上，女兒嚇下腰拾取時，自言自語，憤然地說：「媽咪正一爛瞓豬！」

那時正在聚精會神欣賞着自己一手炮製的香嫩「奄列」，猛然發覺身旁的女兒正在不滿意仍睡覺的媽媽。

早餐準備上碟時，女兒呶着嘴兒再進廚房幫手，我正揩抹雙手，見她鬧着情緒，輕聲叫着她的名字，站近一點，對她說道：「媽咪不是爛瞓豬，昨天晚上替你們洗了很多衣服，收拾家裏雜物，很晚才睡；並且媽咪一星期都上班，身體一定很疲累，難得有個星期天可以好好地甜睡，讓

她睡飽了，我們下午才去街，切不可吵醒媽咪，因為沒有一個人喜歡在甜睡時被吵醒的。」

女兒好像頓釋前嫌，甜甜地望着我，似乎明白我這番話。

「還有，」我用手指頑皮地指着女兒那雙烏溜溜的眼睛，「唔，爸爸年紀較大，年紀大的人醒得早啊！」女兒嘆一聲笑起來，然後捧着爸爸親手製作的早點，帶着笑容走出廚房。

那一頓早餐，雖然簡單，但我們都吃得很快，尤其是女兒，吃得特別小心，怕碟碰撞聲，吵醒媽咪，更對弟弟說，不要把電視聲浪開得太吵，原因是：「媽咪熟睡了。」

見到女兒由嗔變喜，從一個任性，鬧情緒的女孩子，轉為一個懂事的姐姐，再能夠主動關懷母親，這個轉變，是多麼奇妙，多麼值得欣慰的一回事；所花費的，就是直接把自己內心的話，向女兒說個明白，使她知道爸爸做早餐，不是苦；能夠讓妻子好好睡一覺是自己願意的，是一件樂事！讓子女親嚐爸爸的廚藝，是值得驕傲而滿足的。更重要的一點，讓女兒感覺到家庭裏有「愛」的存在！

教導子女，未必需要板起面孔的嚴肅訓誨，每件事情，都是引導子女的好教材，尤其是對子女「愛心」、「寬恕」的培育，更需要以身作則，使他們在充滿溫暖和愛心的家庭中長大，假若家庭裏，每一個人都能夠互相體諒，彼此給予「愛心」，那才是我們最溫馨的「家」。

「國際家庭生活促進聯合會第三屆國際大會」於去年十一月下旬已在本港舉行。本會為是次大會的協辦機構，與會人數達四百餘人，其中約三百人來自世界各地，餘為本地的參與者。大會內容主要研討家庭生活、婚姻問題及自然法家庭計劃等。

婚姻問題，可由外在一環境影響及內在一個性問題兩大因素形成。本期的「婚姻問題、輔導和家庭治療」一文，講者從個人內在因素去探討問題的成因。她提出，第一、中國社會的傳統文化，很少鼓勵用說話，及身體接觸來表露情感，間接造成溝通上的障礙。第二，在個人成長的歷程中，普遍被塑造成自我價值偏低及缺乏適當的個人尊嚴。她透過一些個案例子與我們分享。

玲君的「了解」，點出不適當的溝通，會使生活中愛的元素減少，任何討論會變成爭論。互相攻擊對方，自尊受損，終於佳偶變成怨偶。文章中，她提供了一些可參考的方式。而事實上，不單是夫婦生活，就算是與父母兄弟、同事或好友的關係，也會因溝通信息的表達不當而做成不可彌補的遺憾。

以往數期，「橋」的文章也會談論到面對分居，離婚時所經歷的過程。海外來鴻「一封信」正是一位分居女士苦痛的心聲。在此，祝福珊君日後更有勇氣面對挑戰，更能從一個積極的角度看自己的成長和肯定自己的堅強。

「……當初自己倒是挺堅定的，以為必能抵得起寂寞，以學習為重……現在我若再選擇。我要永遠的追隨你的身旁……」一雙在英進修的夫婦，異地而居。思念愛戀之情，籍魚雁相通或假期短暫的相聚，多令人無奈、惆悵。但正如大基君所說：「……只要有更多分享、更多交談、更多珍惜、更多反省，和漸進的心理鍛鍊和準備，更長的分離也破不了我們的靈犀呢！」

「世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶……」記得兒時聽過的一首歌，歌詞還在耳畔回響，偶然也會唱它一遍。但如果你是「無言」中的「我」，你可以說甚麼？做甚麼呢？還會在夢裏發笑嗎？或許只有表弟才領略到「像個寶」的滋味。

「讓媽媽好好睡一覺」=「讓妻子好好睡一覺」因為筆者對妻子的體貼關懷，已是身教。更因為能直接表達內心說話，而把一場會破壞整日氣氛的爭吵轉化，直接教育到子女學習互相體諒，攜手創建一個溫馨的家。

「橋」是我們的，歡迎投稿共享！

編者的话

