

作者：李維榕博士

刊登日期：2021年1月23日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

相濡以沫，還是互相折磨

都說家不是講理，而是講倫理的地方。但是，當你發現自己真的沒辦法受得了老伴的無可理喻時，你可以怎麼辦？

這是一個一百萬塊錢的問題，卻沒有一個萬全的答案！

不同的夫婦都有他們自己不同的答案：

張大叔無法贊同張大嬸的持家之道，甚至不能容忍她每一句絮絮不休的言談。他的應對方式，就是把眼睛、耳朵、和嘴巴都關閉起來。全部器官關閉，是他維繫婚姻及防止失控的良策。

黃大娘也不能忍受與丈夫在同一空間呼吸。她不停地洗擦地板，打掃衛生間，就是怎樣也洗不掉心中的厭惡，只有日以繼夜，人人都說她患上強迫症的潔癖。

李老爹認為妻子情緒反常，一定是更年期之故。冷眼旁觀，老妻的一舉一動都逃不過他的法眼。他的處理辦法，就是不停向她訓諭、處處提醒。這也不對，那也不對，李老媽怎樣也躲避不了，患上憂鬱症。夫妻更是形影不離，卻是彼此活受罪。

何大媽對丈夫也是處處看不順眼。認為他工作無能，出不了頭，退休回來天天對口對鼻，更是難以相容。他不是好丈夫，不是好父親，大半生的悔不當初，都在她的一言一行中散播出來，連身邊的幾個兒女也是避無可避。

以上的例子，是很多人應對婚姻失調的方式。驟然看去，好像只是一個人的獨特風格；但是夫妻是一個陰陽合體，一方的明顯行為，反映的必然是那較為隱蔽的另一方。夫妻也是互相「訓練」的過程，你愈快、我愈慢，你愈要說話、我愈耳塞。因此，那個認為妻子有精神病的丈夫，我會讓他明白，他才是她的精神病；而那個埋怨丈夫無能的妻子，正正是她的不斷貶低把他的武功廢掉了。

夫妻之道，就是彼此照顧。如果你是她的病，也有可能成為她的藥；如果對方的問題與你全無關係，那麼這個婚姻就是名存實亡。當然，個人也要為自己的行為負責，無論夫妻關係多麼不堪，也千萬不要把自己變成癡男怨女，否則誰也幫不了你。

很多夫婦說要改善雙方關係，但是他們往往一坐下來，就互相指責，認為問題完全屬於另一方。也許很多話實在憋在心中太久，一有機會就會像鬧肚子一

樣，嘔吐不停，成為一種 verbal diarrhoea「語言腹瀉」。不去制止，就誰也別想插話；要去制止，就非得大戰三百回合。

婚姻治療與個人治療不同，後者是治療師提供一個特定的安全環境，讓來訪者盡吐心中情，怎樣發洩也無傷大雅，不必隱藏。婚姻治療卻需要夫妻一同尋求解決困難的模式，雙方都要有適當的節制；有些過於傷人的話，出了口就很難追回來。治療師不能任得他們自由發揮，否則後果就會更加不可收拾。

剛剛才見到一對夫婦，丈夫對妻子長年不聞不問，一回家就把自己鎖在房內，他說這是對抗妻子攻勢的唯一自救方法。丈夫的拒絕，讓妻子無法忍受，她心中的苦澀，化成一股攻擊性，誰都不能倖免。丈夫是遁形能手，每當妻子發作便立刻隱形，治療師首當其衝，每次見面都被她的冷嘲熱諷弄得啼笑皆非。

妻子還不停投訴：我們來這裡不是要表達心聲嗎？治療師的工作不就是要習慣聽別人訴苦嗎？你究竟有沒有同理心？一連串的攻击，讓你完全站不住腳。

記得早期在米蘭受訓時，老師 **Boscolo** 就給我們說過一個例子：也是一對不能停止吵鬧的夫婦，把他吵得心神俱裂。當時他心裡想：我也是個有資歷的治療師，幹嘛要這麼活受罪？想到這裡，他就突然站起來，舉起雙手，說：我投降！然後自己跑掉了。

據說 **Boscolo** 這當頭一棒，不但終止了夫妻那無止盡的爭吵，還特別回來感謝他的治療功效。

我可沒有這般幸運，因為不管我怎樣叫停，甚至用清潔劑去噴她，她都勝我一籌，甚至帶給我一支更先進更強有力的清潔劑，向我示威！

面對這種情形，即使深深明白這是一個嚴重受傷的女人，很多治療師也會知難而退，因為長期活在矛盾中的夫婦，都是折磨別人的能手。

每個婚姻治療師都有自己一套「防身祕笈」。我在處理夫妻瓜葛時，往往都會先與來訪者約法三章，擬定大家都要遵守的遊戲規則，才開始一起探索。

這些規則很簡單：既然婚姻是兩個人的事，雙方都要承擔問題的責任，雙方都要作出改變。在交談的過程中，彼此都要具備一點體育精神，不一定要認同對方，但是不可乘機攻擊或貶低對方。如果情緒失控，就要暫時鳴鼓收兵，只有在心平氣和的狀態下，彼此才有突破的可能。

當然，如果夫婦能夠遵守以上所說的規則，他們的婚姻就沒有解決不了的困難。只是沒有治療師的參與，很少夫婦能夠自行衝破他們日積月累的惡性循環。趁着歲晚大掃除，是清除怨氣的好時機。

畢竟夫妻關係是人生一個重要旅程，如果不能相濡以沫，就不如相忘於江湖。卻千萬別相互折磨，白白污染了大好人生！