

作者：李維榕博士

刊登日期：2023年4月29日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

情況絕望，但並非嚴重

這對夫婦已經分居半年，不碰面猶可，只要一碰面，就會吵得不可開交。吵什麼已經不重要，反正事無大小，只要一開始交談，就會情緒高漲，一發不可收拾。這是高度矛盾的夫妻一種最常見的互動模式，遇到這種情況，有理說不清，很多人都會宣布投降。

當夫妻關係面臨絕境，已經到了最後關頭，婚姻治療師如何協助他們解困？

剛好收到老同學 Peter Fraenkel 寄來的一本新書，講的正正就是這個主題。這本書名為 *Last Chance Couple Therapy*，中文暫且翻譯為《最後機會的婚姻治療》。作者認為如果夫妻關係已經到了決絕關頭，治療師就必須速戰速決，因為他們不會給你很多時間慢慢探討，極可能只來見你一次，如果沒有突破，事情就會告吹。

很多婚姻治療師都聚焦於協助夫妻尋求互相瞭解，表達心態，以達到共情，或回到原身家庭追溯前因後果。但是很多處於高度衝突的夫婦，就是無法從不斷升級的模式中抽身出來，才弄至情緒爆炸。所以 Fraenkel 主張治療師當下之急，就是制止這種互動模式繼續發展，讓兩人盡快以簇新的姿態學習如何成功共處。

匯合了以 John Gottman 為首的婚姻研究，以及各家各派的婚姻理念，再加上東方的正念及氣功練習，Fraenkel 這本新作可說是集婚姻治療的大成。當然，夫妻本身就是一個陰陽兩極的配搭，當這配搭出現大矛盾時，沒有千軍萬馬之力，又如何撐得住這兩根臨危的家庭支柱？

Gottman 是近代婚姻研究的先驅，他整理了各種夫婦互動模式的配搭，Fraenkel 在書中例出最常出現的四種問題模式：

1. 情緒升級（escalation）

這是指在一個衝突情境中，其中一人作出負面情緒的表達，另一人也回應以負面情緒，雙方情緒愈表達愈激烈，爭吵只會升級，這種關係模式往往導致情緒失控。成功的夫婦也會產生這種問題，但是他們很快就會自我察覺，及時制止。一句簡單的解釋，一聲賠不是，就可以停止矛盾升級。所以此時此境，治療師不是要教他們溝通，而是教他們叫停，暫時鳴鼓收兵，比什麼都實際。最理想的是夫妻兩人預定一個暗號，彼此提醒，互相撤退，防止情緒高昂。

2. 逃離現場 (withdrawal)

這是指在一個衝突情境中，其中一方或雙方都選擇逃避或避免直接接觸。這種關係模式與上述所提議的撤退並不一樣，前者是積極的防止衝突升級，等情緒安定下來再去處理彼此之間的分歧，後者是一種消極抗議，往往導致溝通障礙和距離感加大。根據 **Gottman** 的研究，比起女人，男人採取逃離現場的比率高三至四倍。可能是受了性別文化的影響，一般男士都容易表達忿怒，卻不善於表達脆弱的情緒，因此無聲反抗是最好的防禦選擇。

3. 否定對方 (invalidation)

這是指在一個衝突情境中，其中一方或雙方否定了對方的感受、需求或觀點，使對方感到被忽視或無助。這種關係模式可以分為積極及消極兩種。積極的就是明顯的批評或蔑視，暴力貶低對方的一言一行；消極的就是對於對方的情緒需要無動於衷，或不斷曉以大義。對方可能只需要你衷心聆聽，你卻大番道理說個不停，這往往會導致情感剝奪和信任破裂。

4. 負面解讀 (negative interpretation)

處於矛盾中的夫妻，常常會把對方的話語或行動解讀成為負面的訊息。不是覺得對方的行為是故意在針對你，就是認為對方在控制你、否定你、或沒有珍惜你，造成彼此猜疑和不信任。這種模式一般都反映夫妻長期的疏離和缺乏親密度，大腦的潛意識塞滿了過往所有不愉快的經歷，自主神經就會自然而然往最壞打算作出反應。

Fraenkel 的婚姻療程，首先就是確認來訪者是否犯了上述其中一種模式，是的話就立即示意他們停止。叫停的方法很多，傳統的方式就是做深呼吸或是認知重構，如果都不奏效，他就把氣功、太極拳以至佛教的正念技巧都派上用場，讓夫婦二人平復心態，或者弄到筋疲力倦，沒有氣力繼續惡鬥。

遇到情緒泛濫的夫婦，我自己也常說要有「一百種叫停的方法」，但是歸根究底，這都是一種情緒調節，人人都需要學習管理和調節自己的情緒，包括識別和了解自己以及他人的反應，從而不受情緒的掌控。因為困在這種不停相互反應的惡性循環當中，只會情緒升級，絕對沒有解決問題的可能。

總的來說，要解決問題，首先就要制止自動化的情緒反應，大部分出問題的夫婦，都是忽略了自己的感受，不是情緒大爆炸，就是讓自己窒息，當然也很難尊重他人的感覺和觀點。

Fraenkel 是執業於紐約的治療師，紐約人比較注重婚姻質素，不像我們很多夫婦，只為孩子而活。但是吵起架來，不管那個文化的夫婦，都離不開上述幾種模式。

情況絕望，但是並不嚴重，因為研究證實，人的大腦可塑性甚高，只要你肯下功夫，所有夫婦都有能力化干戈為玉帛！