

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年5月28日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

矛與盾的故事

矛盾的由來出於《韓非子》：有個楚國人在市集上賣矛和盾。誇讚他的盾說：「我這面盾非常堅固，任何鋒利的東西都刺不破它。」又誇讚他的矛說：「我這隻矛是最鋒利的，沒有什麼東西是它不能刺破的。」問題是：如果用這隻矛刺這面盾，那將是如何的結果？

可見矛盾是個千古難題，如果真如賣家所言，邏輯上根本無可破解。但是矛盾無處不在，有人的地方就有它，那麼我們怎樣解決人際間的矛盾？夫妻之間的矛盾尤其有趣，因為這本身是勢不兩立的狀況，二人關係一旦產生矛與盾，就會困在死角。我們究竟應該協助這隻矛去攻破這面盾，還是加強這面盾讓它抵得住這隻矛？很多最後選擇分手的怨偶，必然是達到一個結論，那就是：矛盾是不可共存的！

如此說來，矛盾都是無法解決嗎？

在本質上，矛盾的確無可解決。要解決矛盾，必須換個新的角度和焦點，正如心理學家 Alfred Adler 所提議的：要解決問題，就要找到不受這個問題所影響的平台，才有新的可能性。

例如：以前提到的那對男女：女的在情緒失控時要求男的前來安撫自己，而男的見到女的情緒失控就嚇得落荒而逃，這個難題正是矛與盾的現象，是無法排解的。又或者一方要求嚴格教養孩子，另一方卻認為應該放鬆，夫妻間很多諸如此類的矛與盾，如果只爭持在互相卡住的議題上，同樣是很難達到共識。

兩股互相違背的動力怎有可能達成一致？這真是超荒謬，違反一般物理規則。既然矛盾本身存有不可排解的特性，我們又怎能盲目要求解決？作為一個家庭治療師，我在自己的臨床生涯中，也曾經多次忽略矛盾的殺傷力，就督促別人解決問題。在訓練治療師的時候，也經常看到同學們在沒有弄清楚人際關係的各種牽制，就對困擾的人指手劃腳。因此多年來我一直強調家庭評估的重要性，並加入生理反饋的元素，不單由心理，甚至由生理的角度去瞭解矛盾的各種面貌。這些發現讓我更加明白矛盾解決不了時，其所產生的傷害會怎樣潛移默化地影響着上上下下每一代人的精神健康。

很多長期在矛盾中對峙的夫婦，明知道無法說服對方，為了防止爭執，往往選擇避而不談；但是並非甘心情願，不但問題沒有解決，久而久之，反而造成夫妻間更多芥蒂，最後出現的問題，更是高深莫測。

所以說，很多表徵問題，都不是真正的問題，必須抽絲剝繭，才能找到問題的本質。尤其是孩子的苦惱，大都可以追溯到父母長期沒有解決矛盾的困擾；跨代家庭的理論告訴我們，很多無法解釋的個人病態，都可以追溯到一些沒有排解的跨代矛盾。

怪不得心理家 Alfred Adler 說：所有問題都是人際關係的問題，而人的最大快樂，也是從人際關係而來。

要從人際關係找到幸福，就要解決矛盾；但是矛盾又是如此互相排斥，重重地阻礙了我們享受共處的時光。處理矛盾，就要明白問題的本質。人際關係的問題都是多層次的，遇到困難，每個人都會設法以自己的方式去處理，即使不去處理，也是一種處理方式。所以說問題不是問題，處理方法才是問題。

如果你接受夫婦關係是一個二人組合，組合是需要磨合的，矛與盾卻沒有磨合的可能。一個主攻，一個要防，必須脫離這種作戰狀態，才有生機。要解決問題，就千萬不要被矛與盾困縛，而是把矛盾提升到另一個層次，一個可以解決的層次。

例如前面那對夫妻，他們從本來一個追一個跑的互動模式，漸漸改變成互相躲避，尤其在孩子面前，處處表現得若無其事，把焦點都放在孩子身上。在治療師的引導下，他們開始表達自己的內在心態。

妻子：「你要處理我的情緒！」

丈夫：「我也有情緒！」

這種矛與盾的對峙，愈要解決愈是解不了！只有繼續對話，他們才會漸漸從你攻我守的位置，找到出路。

妻子：「那麼，在我情緒失控時你不來幫我，起碼不要在當時立即指責我，因為我本來也覺得自己有不是之處，但是你一罵我，我就更加忍不住氣！」

達不到彼此要求，起碼不要互相指責，就是把矛盾提升到一個可以處理的例子，只要繼續這個一同探索出路的過程，夫妻或遲或早都會找到互相接受的支持。

每次提出一些人際關係的互動模式，都會有人問我如何解決。對我來說，過程就是走向目標的路。就像唐僧取經，必須經過九九八十一難才達到目標。所以每一章節，都是走向目標一步，或是偏離了目標。而人際關係的處理，因人而異，沒有一個標準答案。夫婦之道其實很簡單，能夠適當地滿足彼此的需求，就會幸福快樂；反之，就矛盾相向，互相磨損。

人際關係的心路歷程，都是從錯誤中學習，沒有反思，就沒有醒覺。在過程中，總是尋尋覓覓、碰碰撞撞，治療師只是一個導遊，最好不要把途人帶入死角。