

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年7月9日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

我有一個夢

這個案例討論過很多次，本來是別的治療師帶來讓我作評估的一個家庭，我只見過一次，但總是念念不忘。

並非這個案例有什麼特別的地方，相反的，家庭帶來的是一個十分普遍的問題：那就是當女的焦慮失控的時候，最希望的就是男的在旁抱抱她；而偏偏這是男的最想溜掉的時候，這就是我稱為「千古難題」的難題，如何解決得了？當然，有人會說，抱就抱唄，有什麼大不了？但是如果本質問題沒有處理，即使勉強做到親密行為，也不會有效地解決夫妻間長期積聚的隔膜。

我們的團隊討論了很久，在丈夫也有情緒的情況下，如何讓他去接近老婆？這實在是強人所難。負責的治療師告訴我們，在跟進個案時，丈夫真的向他提出抗議：「怎麼老婆的情緒需求變成我的『緊箍兒』？只叫我去滿足她，那我的需要誰來管？」夫妻之道，真的不能以一方的想法為歸依，要達到琴瑟和鳴，必須找到一個雙方都滿意的互動方式，那是一種需要不斷經營的磨合。

治療師把這訊息帶給他們，又再帶來一段他們會談的紀錄。這一次，妻子似乎意識到當大家都有情緒的時候，是不可能要求親近的，她對丈夫說：「你不來安慰我也罷，但是不要當場指責我，尤其在管教孩子的時候，即使我有不對的地方，不然只會火上加油。」

丈夫理直氣壯：「我們已經很有進步，你不能總是要求完美。就像買股票，有升有跌，不能因為跌了一下，就大發脾氣…」

此時治療師也忍不住幫男人，對女人說：「你在表達自己情緒之餘，可否也顧及丈夫的感受？」

如是者三人爭持了好一會，最後女的被弄到啼笑皆非，哭了、又禁不住笑起來，說：「我已經這樣情緒激動了，你還要我去關注他，我怎辦得到？」

男的也追着問治療師：「你是專家，你告訴我該怎麼辦？」

治療師左右碰壁，一時之間，也不知道該如何回應。這是一個婚姻治療常常都要面對的現象，順得哥來失嫂意，如果你雙方討好，也可能讓雙方都生你的氣。

其實，治療師已經成功地協助這對夫婦由本來避免衝突的位置，勇敢地面對多年沒有解決的問題。但是當他們面對矛盾時，就會互不相讓，這是一個必經的過程。很多夫妻就是為了避免爭吵，或者在多次爭吵仍然無法解決分歧後，才採取避免矛盾的態度。問題是，避免矛盾並不等於矛盾就不存在，反而會為他們帶來冷漠和疏離，這種內傷往往只有他們的孩子才能體會。所以很多孩子都說，寧願父母吵架也不想看到他們冷戰。

因此，當夫妻這樣坦然面對他們的糾結，是一件好事。但是如果治療師無法協助他們成功突破，也會前功盡廢，再一次確實「問題是無法解決」的絕望。

這是一個關鍵時刻，也是一個治療師很容易忽視的時刻。我當時也只是隨意給了一個無厘頭的回應：「那就問問他們今天股市如何，是升是跌吧！」

當天晚上我做了一個奇怪的夢，夢中再次經歷這對夫妻的對話；這一次我明晰看到妻子不再要求丈夫在自己生氣時擁抱自己，只是請他不要在那時指責她，這是一個很合理的要求。但是丈夫仍然記懷着妻子以往失控時的嚇人模樣，談虎色變，完全聽不到她這次的表達方式已有改變，反而用股票的隱喻去揶揄她，這就真的是印正了妻子所說的「火上加油」了。

這是夫妻關係的一個微妙關卡，又再顯示一次女兒曾經向他們指出的「連鎖反應」。如果治療師把握良機，及時提醒男人不要在這時候用言語刺激妻子，男人也許會有所突破；而經歷到丈夫的突破，妻子也必然回報顧全他的感受。但是錯過了這個可以帶來改變的大好機會，男人就習慣性的振振有詞，繼續大談股票之道，妻子愈聽愈沮喪，結果又是不歡而散。

要察覺這種互動關係的微妙，治療師必須投入來訪者的系統內，從他們的互動中感受到夫妻關係的敏感度。我自己在治療及督導工作時，都須要全神投入，不但要聆聽說話內容，還要看到人與人之間的表達形式。有時不小心漏掉了一些重要關連，過後就會很不舒暢。意識不足之處，下意識也會在夢中給我提醒，讓我不會忽視。

這個夢，點亮了我白天的盲點，讓我清楚看到答案就在這對夫妻的互動中，只要在這關鍵上反覆調整，他們就有可能衝破這個把他們綑綁多年的輪迴。

好在個案的治療師也醒悟了，趕快把夫婦找回來，補償這次失誤。治療師是個說話溫柔的男士，我提議他對丈夫說：「你試試換個語氣對妻子說話，她的反應也一定會改變。我們把她弄哭了，如果是我的妻子，我就會走去抱抱她，此時最不适合給她講道理。」

何謂美滿婚姻，並沒有標準答案，每對夫婦都只能在經驗中學習。治療師的作用，就是為這個過程帶來焦點，有時還要以身作則，千古難題也就迎刃而解。