

作者：李維榕博士

刊登日期：2022年3月19日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

## 確診者的獨白

自年初開始，疫情又是來勢洶洶，我們的國際年會及訓練課程，幾乎全部改為網上進行。個案的處理，也是可延就延，甚至要求來訪者在現場接受檢測，口罩加上防面盾，如臨大敵。

被困家中，對於終日忙於奔命的夫婦來說，再也找不到藉口沒有時間相處，偏偏在這時候，更多婚姻問題浮現。有些家庭忍不住爆發了，冒險前來尋求解決方案。但是接二連三，不是清潔工人，就是員工的家屬染病，診所不斷關閉大清消。我是高危一族，自以為已經小心翼翼，卻還是中招了。

真有點兒不服氣，本來是為了防疫而採用 zoom，結果卻從幫我裝置 zoom 的員工身上染病。原來在一個數萬人確診的城市，疫毒比你最親密的人更親，它又無聲無息，走得比誰都快，讓你避無可避。發生在別人身上的事，同樣會發生在你身上。

好在已經打了三針，病徵只像小感冒，居家隔離就成。難得靜下來好好反思，才發覺這三年來，我們是生活在一個多麼荒謬的世紀疫情中，一切生活的常規都被打斷了，卻只能乖乖就範，自作鎮定。千萬別低估了這種長期積聚凝結的焦慮，它像是一團黑霧把人籠罩着，讓你無法感到安全，不管你走到哪裡，總是逃不出一片混亂。

怪不得那位從事精神健康的男人告訴我，即使他深知保持身心平和的技巧，卻被妻子幾句疑是埋怨的話，氣得呼天搶地，連他自己都吃了一驚；也可以理解那個十分有經驗的婚姻輔導師，怎麼在與自己丈夫對話時，連對她最忠心的女兒看了都說：「這種溝通方式，太恐怖了！」

因為任何人長期活在壓力鍋裡，都會失去理智，思考全部被情緒牽引，身不由己。偏偏在這時候，我們最喜歡為自己分析問題的所在，在這種心態的影響下，又怎有突破的可能？

像那位婚姻輔導師，很自然地就會引用自己的專業知識分析另一半的問題，因此丈夫的心態，前世今生，所作所為，全部逃不過她的法眼。她的觀察並非全無道理，畢竟那是她多年來的感受，但是她忘了加上自己的一份。婚姻不是一個人的事，如果不是陰差陽錯，問題又怎會一面倒？

又像那個孤獨多年的男人，為解決夫妻關係的困擾，上了很多自我成長的課程，也花了不少時間去研究自己的妻子。記得第一次見面時，他就向我提交一份妻子所作所為的詳細報告，一宗一宗地例出她某年某月的行為舉止，讓我一時也搞不清他是找我作專家會診，還是想改善夫妻矛盾。

有趣的是，這些男女的最大苦惱，就是無法邀請伴侶一起前來輔導。單從他們的個別報導，也不難想像對方為什麼不肯出席。因為很多婚姻不和的夫妻，總是覺得問題全在對方，與自己無關。懂得一些心理學名詞，甚至會隨意為老伴作診斷：「我老公患有戀母情意結」、「我老婆有人格障礙」、或乾脆問「老婆是否到了更年期？」讓對方聽了更是火上加油。

心理學家阿德勒 **Adler** 認為，人的所有問題都是人際關係的問題。如果你同意這個論調，就會明白上述這些男女的觀點與角度，本身就是造成婚姻問題的因素，對處理人際關係不但毫無作用，反而把對方逼入死角。如果雙方都是這種心態，即使一同出席輔導也無濟於事，只會公有公理、婆有婆理，吵個不停。

琴瑟和鳴，是我們對親密關係的期盼。其實和諧一辭，出自奏樂。不同的樂器如何奏出和諧之音？是要經過長期練習和配合的，否則發出來的聲音就必然刺耳。但是長期處於不調和狀態，當事人已經疲累不堪，甚至形成習慣，欲罷不能。只知道對方是多麼的不可理喻，辜負了自己一番心意；卻不知道自己也是製造噪音的一部份，同樣辜負了對方。很多夫妻都是這樣悲劇性地互相卡住，白白耽誤了大好時光。

阿德勒有個好建議，要打破人際關係的惡性循環，就要明白我們是怎樣被環境及經驗所誤導。即是說，要脫離互相對峙的狀態，就要從這個處境的局限超越出來，找到一個全新的位置，才有機會探索新的可能性。

因此，我對那不停研究老婆的男人說：「你試試做個新實驗，把自己變成一部錄影機，不要只照着她一人，拍攝夫妻兩人是如何互相牽動的，看看有沒有新發現？」

對那老是埋怨丈夫把她當母親的女仕，我說：「如果不想當母親，就試試不要像母親般說話，重新一同探討想做怎樣的夫妻！」

對那一直認為過度容忍老婆而導致爆炸的丈夫，我說：「如果你忍得住用一個月時間，靜靜地陪在她身旁，不挑她毛病，當她是這世上最珍貴的女人，她必然會有不同反應！」

人際關係的道理，就是放下自我中心，才能真正接納和投入。

確診讓我驚惶，也讓我學會對身邊人感恩，連菲傭姐姐都要另眼相看，千多謝萬感激。不懂珍惜眼前人，就是刻意與自己過不去！