

橋

婚姻與家庭季刊

MC 香港公教婚姻輔導會

季刊 2007.12
第101期
非賣品

情繫不變—— 初為人父母的婚姻挑戰

香港公教婚姻輔導會
恩悅綜合家庭服務中心主任
趙崔婉芬

「情緒取向治療」(Emotion Focused Therapy) 大師蘇珊·莊臣女士 (Susan Johnson) 借用了約翰·波比 (John Bowlby) 發展的「相依理論」(Attachment Theory) 精闢地闡述了現代婚姻的寶貴功能，她指出婚姻最寶貴的是夫婦所建立的連繫和相依，讓人感到世上有人和自己有福同享、有難同當；讓人覺得芸芸眾生中有人可互訴衷情；讓人有足夠的安全感去探索和面對困難。可是，很多時候這種連繫感會呈現不穩定的狀態，最常見的是在生了孩子後。有人問一位初為人父的男士，有了孩子後覺得最難於應付的是甚麼，他回答：「我和太太關係的改變。」那麼最美好的部份呢？他笑道：「我和太太關係的改變！」

做了父母，做不了夫妻？

很多夫婦反映：「自從孩子出世後，我們的關係差了……」。深入了解後，我們發現那些原本已有問題的夫婦，有了孩子後，關係會更差。關係變差的主因是夫婦在很多事情上有不同感受和看法，這些差異，不但無法消滅，更形成衝突，損害了夫婦的連繫。最常見的問題是：

- (1) **家務的分工**：在嬰兒襁褓期，夫婦因為面對無數家務瑣事，那種有難同當的感覺驟然動搖了。初生兒的媽媽因為與孩子的連繫與生俱來地比較強烈，她總會以最快速最好的方法去滿足孩子的需要，形成她對丈夫的倚賴也會比以前多。但是，初生兒的爸爸先要接受自己和孩子的連繫不及太太和孩子的強，又要克服自己在家事上不熟習的弱點，加上傳統對男士做家務的負面看法，他實在不容易公平地和太太分擔家務。夫婦如果互不接納和體諒，不滿和怨懟就會越來越多。
- (2) **親密感下降**：有了孩子後，夫婦疲於應付工作和家事，沒有時間和精力去培養感情。女性在當了母親後，她已被母親的角色佔據了，剩下的心理空間則給了工作和家事，以致她把配偶關係的重要性放到最低。反之，男士當了爸爸後，他的父親角色沒有佔據他對自己在工作和婚姻的認同，所以他比太太更忠於婚姻，特別是保持那親密感，因此他不大理解太太為何在性事和關係上變得冷淡，若再加上見到太太和孩子形影不離，他更感孤立。夫婦間的連繫感在此時是最脆弱的。
- (3) **溝通不了**：當人有了孩子後，很奇怪，那潛藏內心多時的「內心小孩」不期然復活起來，我們很容易把我們孩童時領受父母照顧而有的感激或失望，投射在孩子身上，以致我們分不清哪些是孩子的需要，哪些其實是自己的需要。夫婦因為各有不同領受，就容易為「孩子哭了，該抱不該抱？」等事有不同意見。「異見」多了，也不知從何溝通。如果夫婦之間一向有偏見，那些差異就會變成對立，嚴重損害夫婦間的連繫感，甚至造成「損傷」(Attachment Injury)。
- (4) **以孩子作家庭的重心**：上一代給我們看到的夫婦關係是那種胼手胝足地養育兒女的「拍檔」關係，所以夫婦間的感情，遠遠不及子女的重要。接受西方教育的新一代，其中一撮則偏向自我，寧願不要孩子；另一撮則仍然選擇要生孩子，但他們也是偏向以孩子的需要為主導。原因是他們把個人的希望、未圓的夢想投射在孩子身上，把所有資源都放在孩子身上，亦有一些夫婦藉著孩子維繫家庭，以避免處理大家之間的矛盾。故此，抱著這些目的的父母太著重建立親子的連繫，把夫婦感情放在次要的位置，慢慢地讓大家的親密感磨蝕了。

做了父母，如何做夫妻？

明白了生兒育女帶給夫婦種種的挑戰後，我有時會建議那些將要生孩子的夫婦抱著「要捱三年零八個月」的抗戰心情，手牽手地共渡時艱。有危機，才有轉機和成長，積極地裝備，才是面對挑戰的方法。要消弭夫婦間的差異及所引起的衝突，並維持夫婦的連繫相依，大家可以參考下列方法：

- (1) **建立健康的「自我」**：有健康的「我」、「你」，才可以有健康的「我們」。每個人成為父母後，自尊感和自我價值觀也有所調適，故此我們需要有空間和時間讓自己安靜和淨化心靈，管理自己的情緒。
- (2) **開位頻道，接收對方的訊息**：雖然大家忙於應付繁忙的生活，身心疲累，但仍然需要保持和對方的交流。最好的方法是作特別約會，迫大家放下手頭事務，作定期的對話，互訴憂喜。在溝通時，提醒自己（一）要謙虛地承認自己受制於自己的經驗，所以要盡力明白別人的想法，亦不要以為別人能夠全部明白自己的想法；（二）見到對方有錯失時，先歸因 (attribute) 於對方是一時之失，或是無法控制的外在因素，而不要時常歸因於對方的性格、人格或對方的父母家教不好。
- (3) **避免把孩子當作「第三者」**：遇到大家在孩子問題上有異見時，可以問問自己和對方：「為甚麼我們在這些事情上有不同看法和處理？我們可以一齊做些甚麼呢？」切忌太快堅持自己的意見，或是把自己的需要強加在孩子身上，強迫對方聽從自己。
- (4) **維持性事和親密感**：夫婦共同商討建立親密感的方式和時間，除了一般性愛方式外，盡量考慮其他非性愛的親密表達方式，讓夫婦都感受到配偶的愛和關懷。
- (5) **善用家人的協助**：不要把他／她們（例如傭人、姻親）變成夫婦間的「第三者」，也不要拉攏或打擊她們。夫婦需同心，認定她們是幫助自己的，避免製造更多敵人，節外生枝。
- (6) **嘗試參加或建立支持群體（例如夫婦小組）**：目的是透過同路人的分享，加強夫婦的抗逆力和支持。

結語：

縱然夫婦進入生兒育女的階段，會面對無數來自個人、婚姻、社會的挑戰，這個過程卻為夫婦帶來成長、興奮和滿足。從信仰的角度來看，孩子是上主所賜的，也屬於上主，父母的職責是做個好管家，養育子女。上主希望藉著養育子女，使父母的生命更豐盛，也讓父母學習做一對好伴侶。

註：如有興趣，可參看：

1. Susan M. Johnson, "The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy - Creating Connection". Brunner - Routledge, 2004.
2. Carolyn P. Cowan & Philip A. Cowan 所著 "When Partners Become Parents" (1992, Basic Books). 台灣譯本名為「做父母，也要做情人 - 別讓養兒育女啃蝕婚姻」遠流出版社，1994。