

橋

香港公教婚姻輔導會

地址：香港上環皇后大道中新紀元廣場
低座101室
香港北角建華街30號聖雅達堂
九龍白田邨第三座207-214室
新界元朗青山公路201號
香港堅道明愛大廈502室
電話：2810 1104
傳真：2526 3376
電話：2566 5019
傳真：2887 6340
電話：2336 6523
傳真：2336 9542
電話：2476 0122
傳真：2479 3769
電話：2523 3128
傳真：2523 3121

第74期
季刊

非賣品

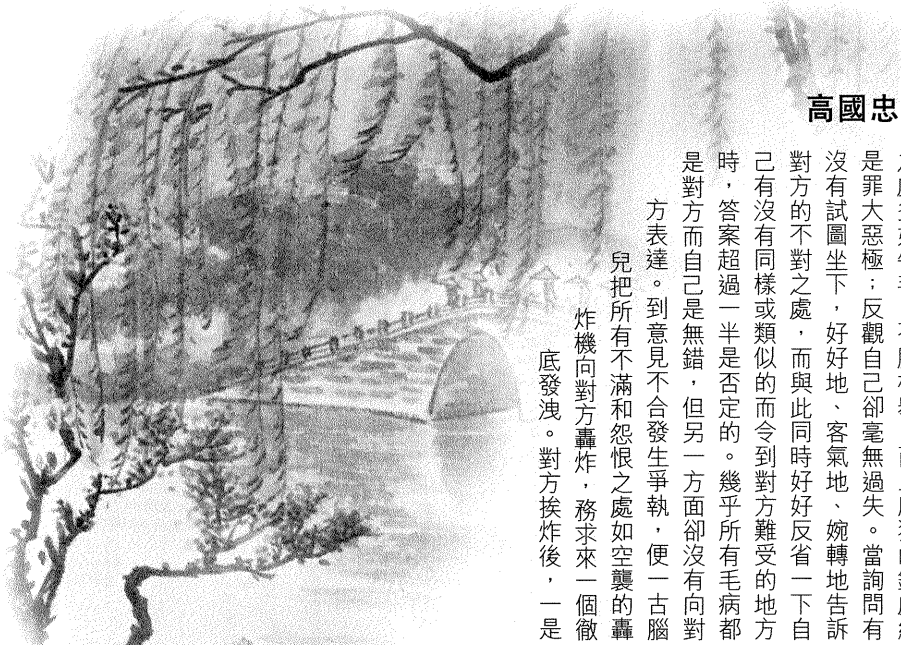
第一版

主題：同行共創

二零零一年三月

從斷橋殘雪到同行共創

高國忠



橋斷雪殘，白素貞待許仙。任何人士只要看過白蛇傳都不會忘記這一幕。去過杭州西湖旅遊的人或都聽過夕照靈峰和斷橋殘雪的故事，其實斷橋殘雪這一幕戲每天都在不同的地方，由不同的人扮演。可惜是，白蛇傳中的白素貞和許仙是情難斷、意難忘，最後是被逼分開。但今時今日卻情難續、意難通、恩意無奈斷。留下卻是午夜夢迴，怨恨難過後悔渡日。本文題目是斷橋殘雪，並非筆者賣弄文才，標榜對民間故事式戲劇的認識而是提出夫妻相處溝通之重要，誠如本刊之名《橋》，橋是溝通兩地的媒介。筆者從事法律工作多年，處理不少個離婚案件，有男方提出的，亦有由女方提出，箇中原因多不勝數，但因為溝通惹出的問題卻屢見不爽。

其實男歡女愛，總離不開溝通。少男少女互訴心曲。追求之道莫不始於互通心中景仰，繼而表達愛慕，再而盡訴心中愛，引起對方共鳴。不信？請已婚讀者想一想，婚前是如何向初相識身伴者開始追求而達成共偕連理。有些棍眼數十載又如何過。莫不過是把心中情、愛與關懷以不同的形式，按不同情況下輸送到對方的心中。這不是溝通又是甚麼？

在平日工作中遇到不少夫妻反目而導致離婚個案。雙方總是指責對方不是。對方的不是之處多如牛毛、不勝枚舉，而且所犯的錯處總是罪大惡極；反觀自己卻毫無過失。當詢問有沒有試圖坐下，好好地、客氣地、婉轉地告訴對方的不對之處，而與此同時好好反省一下自己有沒有同樣或類似的而令到對方難受的地方時，答案超過一半是否定的。幾乎所有毛病都是對方而自己是無錯，但另一方面卻沒有向對方表達。到意見不合發生爭執，便一古腦兒把所有不滿和怨恨之處如空襲的轟炸機向對方轟炸，務求來一個徹底發洩。對方挨炸後，一是全面投降受死，要不是全面反攻，結果，拆橋（離婚）收場。隨著而來的是數之不盡的麻煩：例如子女的撫養、財產的分配、日後贍養等等。

溝通，是日常掛在咀邊的話，但老一輩的人常說，夫妻相處之道必須互相遷就，互相忍讓方可天長地久。這點在某一度是可取，但實質是既不易做且後患無窮。不滿的怨氣，沒有正確地表達只是忍氣吞聲，如灌氣入氣球，總有一天爆發，一發不可收拾。如前言，當夫婦倆把不滿的情緒和意見積存到不能容忍才向對方全面性一次爆發。如對方能理解尚可，如對方也有不滿情緒，亦一次過發難，如果沒有深愛對方的基礎，雙方之間很容易便形成裂痕。夫妻相處，容忍是重要，但總不及互相溝通的重要。互相溝通不一定是向對方指出其不對之處，可以從生活小節，向對方表達愛意、關懷和欣賞。如有需要讓對方改善其缺點，可以具體的「期望」，幫助對方知道要改善之處。使對方不致感到被貶、侮辱和指責。

書信、情書、電話都是溝通的辦法。情侶在表達愛意、互訴心曲，很多時都不會面對面表達，或愛、或歉意、或請求，多是倚賴書信、情書和電話。有不少夫妻發生了意見後求助，在進行瞭解時都表示是沒法向對方溝通，忘記了寫一封信、一張字條給對方。故很多時候筆者都建議這些夫婦各自回家，寫一封信給對方，以平和的文字和語氣表達自己的感受和意見。這做法是常常收到意想不到的效果。

夫婦要同行共創，愛與溝通是重要一環。溝通是技巧，但不可不知，「愛」才是溝通的基礎。如溝通輔之以尊重和誠意，兩顆心才可以真正地連結一起，共同面對關係上的衝突和生活的挑戰。向對方表達尊重和誠意，我們首先要謙虛、體諒別人和檢討自己的內心需要和表達技巧。同時，我們要放下自以為是和批判的態度。唯有如此，斷橋可以「愛」來修補，夫婦才能共創前路。

輔導隨想

崔婉芬

記得小時候，我家有一個木雕猴子擺設。三隻猴子並坐，一隻用手掩著眼睛、一隻掩著雙耳、一隻掩住嘴巴。爸爸取笑說，這三隻猴子正好像一些人——視而不見、聽而不聞、有口難言。在我少年時代，很不幸爸爸因病突然去世。在他去世後好一段日子，媽媽和我們一方面努力去適應生活的變化，另一方面則用沉默的態度去掩飾心底的悲傷。一家人好像是共坐一條船的密切，但因為大家無言無語，大家的距離其實有如星球和星球般的遙遠。正好像那三隻猴子一樣，視而不見、聽而不聞、有口難言。幸好，在我成長的過程中，遇到好些良師益友，他/她們的誠意和愛心融化了我的緘默和封閉，使我能夠開放自己，接納自己，並走出那緘默和孤寂的內心世界。

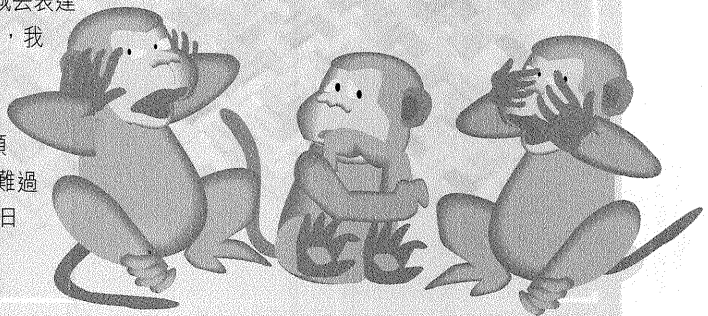
如今在輔導室中，我時常遇到一些同路人，他/她們有類似的經驗——家庭曾經發生變故，有憾事（例如疾病、意外）、有醜事（例如亂倫、精神病、入獄）、和怪事（例如無緣無故收到恐嚇電話）等等，他們都曾經恐懼、擔心、難過和質疑。但很多時候，他們所得到的對待都是一樣，就是家中的成年人只用緘默、拒絕解釋，甚至以責備來回應他們的情緒和疑問。於是他們模倣了成年人的反應，變得若無其事。可是，很多人告訴我，他們的悲傷和疑問並沒有化解，只是壓抑隱藏。到了他們成人，內心的壓抑令他們仍然活得不開心。他們問：究竟如何可以令自己解除壓抑？如何幫助下一代不走他們的舊路。

最近我有機會閱讀外國一篇研究，那是評估一個幫助孩子認識他們患有抑鬱症的父/母的服務報告，評估發現如果家庭成員有機會一齊認識抑鬱病、傾講大家的感受和

期望，那些子女的疑慮會逐步減少、家庭的內聚力也會加強。長期而恆常的溝通，亦會令子女學習到用積極和正確的態度去面對危疾和困難。反之，如果孩子模倣成人的收藏和迴避，他們多會循自己猜測去理解事情，久而久之，他們會活在自己假設和建構的世界中，長大後，他們需要加倍的鼓勵，才可以表達真正的自我。他們也會容易用自己的假設去和人相處，結果會因為發現現實和自己所期望不符合而失望、沮喪。

這篇文章鼓勵成年人去接納孩子表達的情緒，以適合易明的說話向孩子交待事情，給他們愛的保證，藉此令一家人有雙向的溝通，然後一齊面對人生的挑戰。文章亦指出一個道理：「痛苦」本身不足以使人成為「病態」，而是逃避和否定人的情緒和感受，會令孩子經歷多一層創傷。長期的壓抑和「理性化」卻會令人生病。

我認為，在幫助孩子渡過人生低潮之前，各人首先要學習接受自己的感受和情緒，放下雙手，不再去掩著自己的眼睛、耳朵和嘴巴，放膽地用我們的感官去接觸自己和世界，用誠意和真誠去表達自己。在接觸自己之後，我們再去接觸和接納別人（包括我們的孩子）。我相信這份連繫會給我們額外的支持和能力去化解難過和痛苦的感受，艱難的日子也會較易熬過去。



督印人：香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：江任燕瓊（顧問） 陸惠玲 李頌 崔婉芬 伍國華 謝龍騰

設計/印製：博滙出版印務公司 2675 0011

美滿婚姻 幸福家庭