

淒淒復淒淒，嫁娶不需啼，  
願得一心人，白頭不相離。 <漢-白頭吟>

近年從事輔導接觸為數不少的家庭暴力個案，在工作中目睹不少配偶的婚姻生活有點像聖經中描繪基督徒走的十架路。婚姻好像馬太福音耶穌登山寶訓教導的兩條門路：引到不幸福婚姻的門是寬的路是大的，進去的人也多；進到美滿婚姻的門卻是窄的路是小的，找到的人也少。當然筆者因工作接觸的大部份不是模範夫妻，但當今社會，家庭普遍離異率高至四成，讀者從日常接觸中亦可見証美滿婚姻確實是少數。

為何會這樣呢？在輔導中往往需要了解夫婦婚後的重大事件，他們感情生活發展的面貌，發現絕大部份都承認婚姻關係從婚後都是每況愈下；所謂冰凍三尺非一日之寒，夫婦大家疏忽自己的婚姻，無太大努力發展，不耕耘也就無收穫，大家結婚後就從寬大的生活路上走下坡去，到一天發現路變得崎嶇難行，甚至婚姻沒有出路。從輔導這些有家庭暴力的婚姻中，婚姻對他們的煎熬的原因粗畧有三個：

### 婚姻生活窒息

有些夫妻婚前戀愛時間與經歷本來就不足，例如拍拖連關係性格也未了解就糊塗結婚，另一些從外地忽忽娶妻也未摸清對方嫁娶的動機。以耶穌撒種的比喻來作個借鏡，這些婚姻就像落在淺土裏的種子，苗發得快，但太陽出來一曬，因為沒有根就枯乾了。也有婚姻像落在荊棘裏的種子，常見的婚姻荊棘如金錢糾紛、不和的姻親關係、忙碌的事業、移民適應壓力、太空人家庭的聚少離多、婚外情、並且日常養兒育女的瑣碎事與担子，都可以像荊棘四面汹涌的長起來，把婚姻完全擠住窒息。

### 容易厭倦對方

許多夫婦為免希望大失望更大，也不奢望神仙眷侶般的姻緣，但求互相體諒和諧，並肩生活，彼此沒太大磨擦，互相有點空間，生活彼此互助有點方便，已算是美滿婚姻，但就有一點很難逃避得了的，是把起初的愛情淡忘了，彼此日久生厭，覺得很難忍受對方的短處。婚姻像背上一個沉重的十字架，首先發生許多言語的傷害、批評、不滿、責備中；從而產生忿怒、憎恨的情緒；直接誘發家庭暴力的行為。

### 自我需要膨脹

慷慨付出的婚姻可以像五餅二魚，滿足彼此許多人身體和心靈的需要，但相反如果計較要自己先吃飽，就很難有成為別人的祝福。就好像「要得着生命的將要喪掉生命」，處處要從關係中得着自己需要，反容易窒息喪掉關係。在接觸家庭暴力的個案中，雙方都經常投訴感受對方很自我，自己的需要被對方膨脹的自我壓迫。侵犯的一方往往亦以指責對方不重視他，不尊重他的尊嚴為犯事的藉口，企圖以控制、暴力的方式來使對方就範。不幸的是縱使短期目標得逞，長期卻把迫對方離

開自己，婚姻的路走不下去。從輔導過這些較嚴重婚姻暴力的個案中，針對上述問題，反省婚姻的出路並提出以下三項建議。

### 以關係為重的人生

你有了世上珍寶還要拿什麼呢？可能的答案是要留名給不認識你的人敬仰你、要認識你的朋友尊重你、希望你身邊的最重要的人敬愛你是嗎？其實人生最重要的意義之一是關係的建立：基督教的救恩不是要還原神人的兒女關係嗎？然後是愛人如己，與至親的人際關係、甚至建立與物件的適當關係。如果當你能夠調整對關係的重視，人際婚姻關係便可以有成長的空間，不太容易被其他荆棘擠壓而犧牲。我的事業怎樣影響婚姻，可以平衡嗎？生氣的時候，考慮一下怎樣維持關係才作出反應、爭取一口氣會破壞婚姻嗎？

### 互相尊重成為對方的良朋

輔導中當被問及配偶曾經是否是你的知己朋友時，絕大部份男仕都詫異的表示並不懂得這樣的相處。許多夫婦相敬如賓式的相處反而過度陌生，當夫婦若能重建如好朋友般的情義，有一些共通的話題興趣，加上過往的種種戀愛恩情，及婚姻的閨房之樂，許多夫婦都能破鏡重圓。許多夫婦以為既為夫妻應該相熟就無需客氣，反而態度非常苛刻，他們亦須學習互相尊重的態度。互相尊重的夫妻關係，包括接受對方應享的權利、性別的平等、懂得衝突的處理、管理情緒。

由於自我需要往往過度膨脹，夫婦要停止攻擊式的溝通，不要流於發泄情緒式的謾罵，學習以親情式對話來表達自己的感受、要求或不滿。要負責管理自己的憤怒，第一步可以先明白憤怒的深一層是什麼意念和感覺，例如妻子表示今月家用不足夠支出，丈夫便發很大脾氣，男的若能夠脾氣不是針對妻子反而是氣憤自己工資被剝削，夫妻或可以更同心解決困難。

### 輕省地重新上路

其實聖經有應許「我的軛是容易的，我的担子是輕省的」；所以若處理得宜，婚姻之道就算是背十字架也可以是輕省的。當家庭遇到重大困局，當事人若盡了本分，其他人若能互相支持，接受生命有我們無法控制的一面、如疾病、患難、受辱、失業、各種打擊；若你倚靠信仰的應許，就嘗試和身邊的家人輕身的上路，希望體會到能力的盡頭是神帶領的開始，。

黃玉璇/何冠明 (黃玉璇博士為 BC 省輔導心理學家/何冠明碩士為 BC 省臨床心理治療師)