

婚姻衝突中躺平 避了炸彈 却服下毒藥

據統計處數據，2020年有27,863對新人登記結婚，同年卻有16,020對夫婦獲頒離婚判令。愛與親密的承諾，為何變成讓人倍感寂寞的囹圄？甚至最終走向末路？

當中一個重要原因是：大家沒有做好準備去處理婚姻關係中的衝突。

文：梁玉麒（香港中文大學社會工作學系 社會工作專業應用副教授）、
徐莎莎（香港中文大學研究生）



（設計圖片，模特兒與文中個案無關，PonyWang@iStockphoto）

人們總是帶着對幸福的憧憬走入婚姻，但不少夫妻在婚姻關係中難以覓得幸福，更有相當多伴侶最終走向關係的終結。

婚前無做功課 迴避矛盾

婚姻將兩個人甚或兩個家庭拉得很近，在日常接觸中，總會有意見不合、習慣迥異、期望不同而出現齟齬的情況。婚姻正是兩個人在分歧中成長，去愛自己愛他人的修行。進入婚姻，雙方就應該預備要處理衝突，但許多男女在婚前並沒有做足功課，或者認為自己毋須刻意學習如何應對關係衝突，於是婚後面對矛盾和分歧時，容易採取不良應對方式，導致關係疏遠或終結。在遇上衝突矛盾時，其中常見的不良應對方式是迴避和情感操控。

猜疑委屈傷心 變慢性毒藥

避而不談、視而不見是不少夫妻處理婚姻不和諧問題的常見方式。在諮詢經驗中，有來訪者說：「我不想、不敢去跟伴侶談這些問題。大家爭吵起來，好似炸彈爆炸一樣，我好驚。」迴避爭吵、避免衝突，讓家庭生活沉入看似平靜的深海，沒有巨大波瀾，沒有讓人驚懼的火山噴發，但並不能掩蓋房間裏的大象。夫妻之間的不和、猜疑埋怨、委屈



分歧中成長

婚姻是兩人在分歧中成長，學習愛自己愛他人的修行。

（設計圖片，模特兒與文中個案無關，SunnyVMD@iStockphoto）

傷心被迴避了、被忽略了，變作一劑慢性毒藥。毒藥雖不馬上致死，卻讓婚姻在痛苦中走向癌症。

心門緊閉 流於表面問候

1. 感覺煩悶無聊

迴避關係中的矛盾和衝突，會讓雙方心門緊閉，減少真切的心靈交流。平日只流於表面的問候，沒有深層思想的分享，夫妻間交流變得膚淺而煩悶。

2. 性生活品質不高

夫妻雙方迴避談論自己真實感受，在性生活中同樣保持距離，雖身體相合心卻遙遠。因擔心對方不開心不說出自己不舒服和真實渴望，或因為害怕對方的權力而無法表達自己的感受。迴避的處理模式使得性生活品質不高，並從而變作又一個迴避談論的問題。

3. 子女出現行為問題

開始以「躺平」、「不想理」的心態對待親密關係中讓自己不愉快的問題。徹底放棄處理，杜絕爭吵的出現。但家庭中可能出現其他問題，比如不少來訪夫妻因為子女在這樣家庭關係中出現了行為問題、精神健康障礙，才開始學習處理衝突。

「教練」指引

婚姻是一項長途挑戰，即將走入婚姻的男女可以尋求「教練」指引。

（設計圖片，模特兒與文中個案無關，SDI Productions@iStockphoto）

情感操控 只在小事發難

與迴避不同，情感操控這一處理方式不避諱製造衝突，也不憚於大吵大鬧。不過，並不是有「動靜」、有吵鬧，就是等於良好地「處理」矛盾，有可能只是一種情感操控，並沒有真的審視關係中的重要問題。舉例說，一個在性生活中不愉快但並不表露自己心意的丈夫，常常因為雞毛蒜皮小事向妻子發難。妻子遲到了幾分鐘，他可能責怪半小時。因為迴避了要緊的問題，所以情緒轉而投向一些不會導致關係破裂的小事。再舉例，有的情侶、夫妻，一遇到意見不合就發脾氣，或者一方摔門而去，離家出走，從而迫使對方接受自己的安排，但雙方在意見不合上的真正原因卻從未被傾聽過、探究過。

這樣的處理方式，往往是受原生家庭影響。父母也習慣用這樣的方式解決問題，求得暫時的和平。但它對婚姻關係同樣是慢性毒藥，會破壞兩人的親密感，受情感操控的一方會感到煩躁甚至憤恨。

當伴侶說起，「你愈來愈似你阿媽/阿爸」；或者父母說起「你愈來愈像以前的我」，就需要注意了，自己是不是採用父母的舊有方法處理自己的新問題？

求助拆「彈」專家

幫助親密關係增潤的輔導員、社工常常會問：「你是怎麼處理衝突？你的父母怎麼處理衝突？你的伴侶是怎麼處理？你伴侶的父母又怎麼處理衝突？」這些問題會幫助夫妻慢慢地拆解婚姻關係中，那些讓人害怕的「炸彈」。婚姻是一場修行，像是攀登喜馬拉雅山的長途挑戰。登山會有教練指導協助，幫助登山者應對途中的暴風雪或掉落的巨石。即將走入婚姻的男女，也可以尋求「教練」指引，提供婚姻關係、親密關係增潤。

個案

顧慮面子 漸行漸遠

阿文是一名年輕女性，剛剛開始婚姻生活不久。婚前十分親密的兩人近來卻愈來愈陌生。丈夫回到家多是處理工作或打機，兩人交流逐漸減少，阿文感覺到婚姻可能「分崩離析」的壓力，遂尋求社工幫助。

和社工討論中，阿文提到與丈夫的性生活很少，兩人從來也沒有談論過這件事，她不知怎麼談，也害怕因此帶來爭吵和猜疑。當阿文的丈夫也來到輔導室，兩人發現原來彼此對無性生活都有擔憂。阿文的丈夫因為感受到妻子的不樂意，就不再主動邀請；阿文則以為丈夫對自己失去興趣。兩人都因為對方的「面子」着想，迴避談論這個話題，卻在迴避中漸行漸遠。

在社工幫助下，阿文道出了自己曾經在童年遭受性侵害的經歷，從而對插入式性行為有恐懼。當雙方開始談論他們關係中的問題時，也開始處理這個生活中的不和諧，尋找適合他們的性生活方式。



影響雙方關係

因擔心對方不開心而不說出自己感受，這種迴避的模式會影響雙方關係。

（設計圖片，santypan@iStockphoto）