

親子同路



拼出幸福家



愛的代價

這一年多以來，不少家庭都因着疫情被逼困在家中，家人密集的相處，有時會成為情緒爆發和言語衝突的導火線。羅納德·理查森(Ronald W. Richardson)撰寫的《原生家庭療法》提出在婚姻關係中，兩人各自有原生家庭的一些「顯規矩」和「潛規矩」，因此在相處上也不自覺地運用這些規則，當雙方規則牴觸，就有機會成為溝通上不能解決的矛盾。

「潛規矩」就是沒有說明但附有約束性的不明文規定，甚至被查詢時也未必承認有這隱藏的前設，例如即使在工作中遇到不如意的事，回家後也不可以抱怨和發脾氣等。「顯規矩」比較明顯，就是實際定立或講述的規則，包括食飯時不准玩電話、播音樂要降低聲浪等。

志華和美芬在疫情前結婚，婚後三個月，兩人經常為生活小事而爭吵，如洗衣與乾衣流程、安排到父母家晚飯、疫下整潔習慣分歧等。兩人慢慢開始為這些事爭論，繼而變成回家後沉默不語。自此，美芬開始頻繁回到母親和姊姊的家探望，志華亦經常放工後和朋友或同事到酒吧解悶。兩人都為迴避溝通上

的衝突而減少共處一室的時間。直至一位見證他們相愛以至組織家庭的朋友，建議他們為着當初那份愛去尋找輔導，幫助打開內心的死結，才有轉機。

不難發現，美芬和志華的生活故事似曾相識。一些原生家庭的潛規矩，原來暗中在新家庭中影響夫婦的互動而自己也不自知。

很多時在自己或伴侶的心中，這些句子會在內心盤旋：「如果他愛我……他會知道並願意遷就，甚或配合以至改變。」每人內心都在「他會_____」這空格上填寫一種或多種愛的代價。這代價時而容易、時而沉重；時而具體、時而抽象；雙方為這些代價時而爭吵、時而不語。在眼前婚姻關係中不想錯失對方，卻又無奈地在重複的衝突中選擇逃避而失去對方。

默想在新家庭中，你和配偶是否都不經意地遵行原生家庭的潛規矩呢？還是考慮放下前設去重新學習聆聽對方？由願意肯定雙方因潛規矩所產生的衝突與傷害開始，重新選擇以溝通的過程認識對方為自己付出的愛的代價。(以上描述的故事人物名字均屬虛構，並不來自單一個案。)

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為關曉暉姑娘。