

親子同路



拼出幸福家



## 情緒切割

儀與俊是中學同學，儀每有特別要求時，俊都樂意聽從，他的順從使她感受到被愛！故便認定俊是戀愛對象，久而久之，俊的忍耐和包容變相鼓勵了儀的任意索取，二人交往模式漸漸發展成女尊男卑。當俊未能滿足儀的要求時，儀便會埋怨及以分手來威脅俊，但往往不到一星期，儀又會主動折回，繼續以往的模式直到下次再爆發爭吵！這樣的模式在交往十年裏，已發生最少五次！

儀在每次分手時都來找輔導員力數俊的不是，希望得到輔導員的同情和支持。她哭訴俊如何不明白她的心意及不主動為她安排一切，故認為俊不夠愛她，嚷着要分手！在輔導員多次的聆聽及引導下，儀開始明白這段欲斷難斷的關係是如何結構及發展的，並知道該如何改善。

儀的母親高要求及強勢，父親則較隨和及隨遇而安，父親多年前因生意失敗欠債，經常借酒消愁，母親常轟炸式責難他，甚至波及孩子。儀在這種缺乏愛及關注的家庭氛圍下成長，自小與父母在情感上切割來保護自己以減少情緒

牽連；加上哥哥和妹妹很早便逃離家庭，令儀與家人的關係疏離，推使她把所有情感需要都依賴俊來供應。這可解釋為何多次與俊分手後，儀都很快重修舊好，因她需要用俊的順從，來充當缺乏愛與關懷的止痛劑。

很多長期觀察家庭互動的研究發現，常用情緒切割來保護自己的孩子，較容易把情感需要完全投放在親密關係上，對於對方有過高期望，對方若承受太大壓力時便會出現過度反應。還有，當對方不能滿足自己需求時，便重施故技再度以情緒切割來處理關係上的緊張，但因情感上的需要又逼使自己折回，這樣「盪來盪去」的互動，會逼使對方尋找第三者以紓緩關係中的緊張！

最適切解構儀這種欲斷難斷的模式，便是她要重回原生家庭，重新學習與家庭各成員保持適度的聯繫及建立健康的互動界線，如此才能使她不再視俊為情感的提款機來填補自己情感的空洞，以及使她與俊重新學習彼此同時給予愛也接受愛。

網址：[www.npac.org.hk](http://www.npac.org.hk)

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；本文作者為戴惠嬉姑娘。