"In difficult times carry something beautiful in your heart."

在艱難的時侯，在心中懷著美善的事物。

— Blaise Pascal 布萊茲．帕斯卡（法國哲學家及數學家）

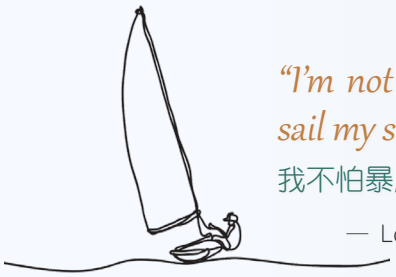
輔導簡訊 2023年冬季

逆境勵語

"There is no education like adversity."

沒有比逆境更好的教育。

— Benjamin Disraeli 班傑明．迪斯雷利（19世紀英國前任首相）



"I'm not afraid of storms, for I'm learning how to sail my ship."

我不怕暴風雨，因為我正在學習在風浪中航行。

— Louisa May Alcott 露意莎．梅．奧爾柯特（美國小說家）

"I know God is with me not just because of the storms He stopped, but also the storms He got me through."

我知道神與我一起，不僅因祂停止了風暴，也因祂幫助我渡過風暴。

— Becomingchristian.com

本期內容

1 逆境勵語

2-3 主題分享：婚姻困境..關係破裂的五個歷程

4 自我測試：負向感覺瀰漫問卷
服務介紹

輔導服務

由心理輔導員提供的專業輔導：

- 情緒壓力
- 病患適應
- 哀傷處理
- 照顧者壓力
- 婚姻關係
- 婚前輔導

Counselling and Patient Support Centre

輔導及病人支援中心

查詢/預約 2339 5812

地址

香港九龍聯合道320號建新中心一樓

輔導及病人支援中心

網址 www.hkbh.org.hk

電郵 cpsc@hkbh.org.hk

12/2023

婚姻困境..關係破裂的五個歷程

按常理相信沒有一開始就計劃著背叛或離開對方的婚姻。那麼原本相愛的二人是怎樣走進婚姻困境？知名的婚姻關係研究專家 – 約翰•高特曼博士(John Gottman)藉科學研究從他設立的愛情實驗室中，找出能預測婚姻穩定或離婚的指標，以及讓夫婦意識到步向關係破裂的五個歷程。

從信任度能預測婚姻困境

John Gottman 認為信任是決定關係強度的基礎，而所指的信任是夫婦二人是否深信兩人的快樂是密切相連的，兩人願意改變自己的行為來增進對方的益處。關係裡存在愈多信任，就愈會為對方著想，你撐他，他也撐你。伴侶成功時你很高興，伴侶不開心時你同感憂心。如果追求你的益處會傷害另一半，你也不會快樂。相反，如果對伴侶沒有信任，個人就會認為對方應該改變，好讓自己得到最大的益處。

怎樣增加信任度？轉向伴侶的邀請

在婚姻關係裡，伴侶經常會以言行尋求彼此的支持和了解，這稱之為「邀請」。「可以拿電視遙控給我嗎?」或是較深刻的，例如祖兒面對親人的離世，告訴丈夫亨利：「我很難過。」心裡期望得到亨利的安慰，而亨利可以有很多種反應，安撫妻子說：「我會一直陪著你，不讓你孤單面對的。」這種反應可稱為「轉向」(turning towards)伴侶。或者亨利正在忙碌工作上的新計劃：「但我真的未有空和你散心。」在對方表達邀請時，我們有否轉向配偶將會加增彼此的信任度或是對於繼續信任產生懷疑。

具殺傷力的互動 – 關係破裂的五個歷程

當邀請落空，出現小裂縫沒有效地修復，互信的基礎被動搖，累積下去將難以避免具殺傷力的互動，陷入關係破裂的局面。John Gottman具體地描述陷入婚姻困境的五個發展歷程：

第一步：「叩門時刻」

關係中的每一次邀請都會開啟「叩門時刻」，但並非所有邀請都很明顯，很多會錯失、輕忽或誤解，亦可能因為疲倦、心煩或只是專注在其他地方而未能回應。

通常我們不認為對這類小事的反應有那麼重要，但這些互動常以不愉快的方式結束，事後又沒有討論會釀成危機。

慢慢地，一方或雙方會懷疑：我是他心中是不是第一位?或者別的人或事更重要?我的伴侶是自私的人嗎？繼續信任他會不會太危險?

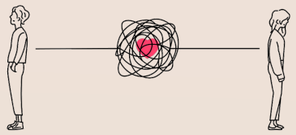
第二步：「發生遺憾事件」

叩門時刻背轉身後，你可能注意到伴侶臉上有受傷或指責的表情，如對方坦白地告知問題出在那裡則容易一點處理，錯失的一方若承認剛發生的事，接受自己的責任，那麼裂痕還能修復。但如果錯失的一方背轉身，接下來的傷害和憤怒便會引發「遺憾事件」。

當門關閉時，雙方都會覺得受傷。祖兒對亨利說：「你沒有在意我，只顧著工作。」亨利疲憊地下班回來，面對妻子的指責亦感到不被明白，沒有回應就關上房門。隔天兩人如常對話，但什麼都沒有解決。這就是叩門時刻導致的遺憾事件，偶爾發生雖不會毀掉關係，但如果經常背轉身後，又無法承認與修復裂痕，會一點一滴削減夫妻的互信。

第三步：「出現柴嘉尼效應」

有一種心理現象叫「柴嘉尼效應」(Zeigarnik Effect)，是指我們對未完成的事情總是念念不忘，相比那些已處理過或已了結的事，我們較容易想起「未完成的事」。夫婦間的爭執最後若是歉意、改正、互相有了更深入的了解，通常很快就會忘記，結果反而讓關係更穩固、更持久。但如果叩門時刻導致遺憾事件而又未處理，受到「柴嘉尼效應」的影響，傷害會停留在短期記憶裡，讓人一次又一次拿來炒冷飯，因為那事一直耿耿於懷，導致對伴侶表現出更多負向態度。



第四步：「負向感覺凌駕現象」

當發展出信任遭破壞的模式，伴侶會開始覺得關係變得空洞，不再像朋友，愈來愈常以負向角度看待彼此，這種情況心理學上稱為「負向感覺瀰漫」(Negative Sentiment Override)，其常見徵象是容易將無害或中性的說話/行為視成負面的。

在公路上，妻子對丈夫說：「這程車我們比平常花多了十五分鐘。」如果他正陷入負向感覺瀰漫狀態，內心的對話可能是：她又來抱怨我，塞車又不是我的錯！ 反之，如果沒有在傷害與懷疑影響之下，他可能認為妻子的意思是今天的公路比較塞車。如果妻子也處於負向感覺瀰漫狀態，看到他皺眉望向窗外，可能會將他的表情解讀為不滿、憤怒、輕蔑，而不是單純擔心快要遲到。「負向感覺瀰漫現象」一旦開始就不容易消除，堅信對方不只是偶爾欠缺考慮，而是個自私的人，假定並預期伴侶會表現負向態度，關係便會更常進入惡意狀態，很難再接收對方愛的訊息。

第五步：「破壞力十足的四騎士」

夫婦的互動一旦變得很負面，嘗試溝通的努力便愈沒有效果。若無法以建設性的方式抒發不滿，即可預見將出現四種負向溝通模式，John Gottman稱之為末日四騎士：

末日四騎士	事例	正向的溝通
批評(Criticism) 不是指對事情的負面評價或投訴，而是攻擊伴侶的人格之批評	批評：*「同咗你講要低糖檸檬茶，你每次都唔記得我同你講嘅嘢！」* 每次、總是之類的詞彙暗示對方有性格缺憾	溫和起頭：*「噢，其實我想飲低糖檸檬茶，不是一般的。」*
輕蔑(Contempt) 以語言暴力暗示伴侶較差，取外號、諷刺、嘲笑和貶抑	輕蔑：*「你睇下個標籤，你唔識睇咩?你話我知上面邊度寫著低糖檸檬茶?」*	欣賞對方的付出：*「唔該你專登去幫我買檸檬茶。」*
防衛(Defensiveness) 憤怒、反擊、表現出無辜受害的樣子(通常是抱怨)，防衛似乎合理，卻令衝突升溫	防衛：*「你又講得唔清楚，唔關我事喎！」*	為問題某些部分負責：*「係啊，我忘記了，不如幫你買返低糖好嗎?」*
築牆(Stonewalling) 一連串的緊張關係導致壓力氾濫反應，為阻擋所有刺激，伴侶不再釋出平常表示傾聽的提示(點頭、眼神接觸、回應)	築牆：*(沉默，不發一言)* 受壓的一方嘗試從「壓力氾濫反應」中復原。只可惜築牆會關閉解決歧見的希望	先安撫自己：*「我狀態不是太好，暫時未能繼續談下去，或許我們休息一下，稍後我們再一起好好處理這件事好嗎?」*

避免四騎士的溝通模式，可減少促發負向狀態的困局，但不足以解決夫妻所有的問題，唯一的解決方法是重建互信，學習修復、強化協調能力及改變負向觀感。就如聖經中談到夫婦是：「二人成為一體。既然如此，夫妻不再是兩個人，而是一體的了。」(馬可福音10:8)。深信兩人的快樂與人生是密切相連，培養二人的信任能幫助走出婚姻困境。

文章撮錄自：
Gottman, John 和 Silver, Nan著，張美惠譯 (2016)。信任，決定幸福的深度：世界頂尖婚姻治療專家最衷心的建言。臺北市：張老師文化。(原著出版年: 2012)

自我測試

負向感覺瀰漫問卷

當我們一次又一次沒有在對的時間轉向伴侶，彼此背對而又未能修復的話，留下許多遺憾的伴侶，會開始對彼此的行為，採取一種負向的詮釋。想了解自己有沒有處在負向感覺瀰漫，想想最近幾個月裡發生過的爭執、誤解，或針對目前關係裡某個問題的討論，回答下列是非題。

在最近的關係裡，我常感覺到：

1.	受傷。	☐是	☐否
2.	被誤解。	☐是	☐否
3.	「我不必承受這些。」	☐是	☐否
4.	自認無辜被怪罪。	☐是	☐否
5.	想要走人。	☐是	☐否
6.	憤怒。	☐是	☐否
7.	失望。	☐是	☐否
8.	遭到不公平指責。	☐是	☐否
9.	「伴侶沒有權利說那些話。」	☐是	☐否
10.	挫折。	☐是	☐否
11.	遭到人身攻擊。	☐是	☐否
12.	想反擊。	☐是	☐否
13.	我在阻擋一連串的攻擊。	☐是	☐否
14.	想報復。	☐是	☐否
15.	我要保護自己。	☐是	☐否
16.	我認為伴侶的抱怨是在表達輕視。	☐是	☐否
17.	伴侶想要控制我。	☐是	☐否
18.	伴侶有很強的操控欲。	☐是	☐否
19.	遭到不公平的批評。	☐是	☐否
20.	只希望能停止這一切負向狀態。	☐是	☐否

資料來源：
Gottman, John 和 Silver, Nan著，張美惠譯 (2016)。信任，決定幸福的深度：世界頂尖婚姻治療專家最衷心的建言。臺北市：張老師文化。(原著出版年: 2012)

如欲與心理輔導員傾談及了解婚姻關係的調適，歡迎致電本中心查詢及預約。

計分：計算有多少題答是，加總後除以20乘100，就是你的百分比。

40%以上表示你此刻正經歷負向感覺瀰漫。

服務介紹

應邀講座

婚姻調適評估及講座

婚姻關係是動態的，夫婦可透過「婚姻調適問卷」(The Dyadic Adjustment Scale」(DAS-32) 了解婚姻關係四大範疇：一致性、滿足感、凝聚或團結、情感表達，由心理輔導員講解如何協調出更有共識的婚姻生活。

❶ 婚姻調適問卷 DAS-32
(由參加者於網上問卷完成)

❷ 實體/網上Zoom講座

時間：60至90分鐘
對象：已婚人士
人數：15-30人
費用：歡迎查詢

輔導服務

婚前輔導計劃

讓你和你的伴侶更認識自己和對方，更瞭解兩人間的關係，更明白婚姻，更懂得相處，為未來婚姻打好基礎。

❶ PREPARE ENRICH 婚前評估
(由參加者於網上問卷完成)

❷ 五節輔導(每節75分鐘)及評估報告

內容：婚姻期望、原生家庭、性格、溝通、衝突、財務、親子、性生活、宗教等。
費用：**HK$4,010** / **HK$4,610** (繁忙時段晚上六時開始)
申請：填妥婚前輔導服務申請表後，電郵至本中心。中心將通知確認閣下的申請及繳費事宜。

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

電話：2339 5812　網址：http://www.hkbh.org.hk
傳真：2339 5813　電郵：cpsc@hkbh.org.hk