

進深輔導叢書
In-depth
Counseling
Series

走出婚姻戰場

家庭系統法的婚姻輔導

Couples in Conflict

A Family Systems Approach to
Marriage Counseling



李察遜 著 朱淑嫻 譯

走出婚姻戰場

家庭系統法的婚姻輔導

Couples in Conflict

A Family Systems Approach to
Marriage Counseling



李察遜 著 朱淑嫻 譯

基督教文藝出版社

進深輔導叢書10

走出婚姻戰場

家庭系統法的婚姻輔導

作者 李察遜

譯者 朱淑嫻

編輯 蘇淑芳

設計 許佩茵

發行人 翁傳鏗

出版 基督教文藝出版社有限公司

總辦事處：香港九龍柯士甸道140-142號14樓

電話：2367 8031 傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk 網址：www.cclc.org.hk

發行：新界沙田火炭黃竹洋街9-13號仁興中心702室

電話：2697 0286 傳真：2694 7760

電郵：warehouse@cclc.org.hk

承印 陽光印刷製本廠有限公司

二零一三年四月初版

版權所有

In-depth Counseling Series 10

Couples in Conflict

A Family Systems Approach to Marriage Counseling

Author Ronald W. Richardson

Translator Isabel Chu

Editor So Shuk Fong

Design Joys Hui

Publisher Yung Chuen Hung

All Rights Reserved

First Edition April 2013

Chinese Christian Literature Council Ltd.

14/F, 140-142 Austin Road, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2367 8031

Fax: 2739 6030

E-mail: info@cclc.org.hk

Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 3034

1.5m128

ISBN 978-962-294-867-9

Couples in Conflict by Ronald W. Richardson

Copyright ©2010 Fortress Press, an imprint of Augsburg Fortress.

All rights reserved.

序

所有夫婦都有衝突。這是正常的。衝突中的夫婦指那些時常為不同事情而爭吵，不能達致雙方都能接受的解決方法。不能成功協商在關係中的情緒問題，衝突中的夫婦會感到婚姻不愉快，而這感受通常維持多年。有些夫婦離婚，因而對所有涉及的人產生極大的個人和社會分裂。但是選擇繼續不開心地在一起而不是離婚的，也會產生一些可能不是婚姻衝突的問題。那些問題會以身體、情緒或社交功能障礙的形式出現在其中一位配偶身上（例如抑鬱症或酗酒），或子女出現問題。不能處理婚姻衝突會對夫婦的直系親屬和延伸家庭、教會弟兄姊妹的關係、信仰生活，以及累積對整個社會都有影響。

一個獨特的方法

這本書是給予受過訓練的牧者、平信徒和教牧輔導員（pastoral counselor）的指引，提供輔導的理論和實踐方法，幫助有嚴重婚姻衝突的夫婦。本書獨特之處在於運用美國精神科醫生梅利·保雲（Murray Bowen）建立的一個家庭系統理論（family systems theory）去了解婚姻衝突，以及如何牧養衝突中的夫婦。我在這裏提出的是根據保雲影響深遠的文本《家庭治療的臨牀實踐》（*Family Therapy in Clinical Practice*, New York: Jason Aronson, 1978），以及我多年實踐保雲的系統所得的經驗結合而來的。

我採用的這個幫助衝突中的夫婦的方法，並不涉及讓配偶經歷和表達他們對另一方的感受，縱然這可能會出現。它亦不需要教牧輔導員深深的同情、表達溫情和支持夫婦的掙扎，縱然夫婦可能會經歷到。它不涉及教導夫婦不同的溝通技巧，以及其他解決問題策略以達成一個成功的關係，縱然夫婦這方面的技巧無疑將可改善。它也不涉及直接教導我們的信仰怎樣看婚姻和美好的生活，雖然我相信夫婦對這些事情將會變得更清楚。

這裏提出的輔導方法並不簡單，也不能立刻改善婚姻不和。這是在輔導中製造氣氛，讓人可以清楚地思想，根據其個人信念、價值和投入感，想想自己與其他人希望有怎樣的關係。輔導員學習了這本書描述的技巧將會發現它們是多麼的實用，不單只是在輔導的情況，而且是在整個牧職事奉中。

雖然我是根據保雲的理論，但這裏所表達的不一定是保雲醫生的處理方式，反而這代表我一直盡力理解在教牧輔導的框架中，如何實際應用其理論。這本書的結構很簡單：第一部分探討保雲的理論如何看婚姻衝突的處境和性質、在家庭中不同的表達方式，以及保雲的理論概念如何應用在情緒動態（emotional process）中。緊接這個輔導關係的概要，第二部分提出實際運用理論在衝突中的夫婦身上，並會逐字敘述我與一對夫婦的輔導過程。若不先去了解第一部分，第二部分會變得毫無意義。其實，沒有好好了解理論，實踐是不可能實現的。

一個特別的觀眾

這書是關於向情緒衝突中的夫婦提供教牧輔導的方法。我基本上是指已婚的夫婦，主要是指婚姻衝突；但這原則可以適用於幫助任何兩個（或更多人）在親密的情緒關係中正在經歷衝突的人。雖然我提及兩人、一對，但是這書真正是關於親密並互相緊連的強大系統，稱為情緒系統（emotional systems），我們所有人都活在裏面——通常我們沒有察覺到這些連繫的影響是具滲透性和強大的。

我提出的輔導方法，包括尊重我們輔導的個人及他們的關心事項，以及與他們親密連繫的人和與他們的關係質素。這書是向整個家庭或整個系統內的夫婦的福祉表達尊重和關懷。當我們尊重他們的家庭，我們就是對受導者的極大尊重。

我所指的「教牧輔導員」主要是已按立的牧師或神父，但我不僅僅指已按立的牧職人員，也指許多正提供牧養關懷和輔導的平信徒。在這裏牧養的意思是指基於神學的態度或意向進行輔導，而非以輔導員的專業稱號、資格和受訓類別來界定。婚姻和家庭治療員（family therapist）、社工、心理學家、精神科醫生，以及我們的鄰居都可以是牧養的人。

然而，進行輔導的牧師跟以教牧輔導為專職者是不同的。舉例來說，我認為曾接受訓練，並獲美國教牧輔導員協會（American Association of Pastoral Counselors）認可的才是教牧輔導員。持續接受督導是成為好輔導員的要素，只是作為好的牧師或關心人的人是不足夠的。專業協會如美國教牧輔導員協會

的資格認可，代表其他專業人員認同某人的專業程度、較客觀評估個人才能，並顯示個人不斷努力提升自己去幫助其他人。如果牧者希望持續輔導信徒，但又不接受訓練和督導的話，這是不負責任和不道德的，他們更可能牽涉入法律糾紛中。

簡而言之，有效的夫婦輔導需要輔導員：

- 了解理論中情緒系統如何運作；
- 看到整個複雜的系統，而不只是獨立的部分；
- 為衝突的情況帶來較低程度的焦慮；
- 界定自己，即保持自己對系統運作的想法，沒有需要教導或說服他人系統是真確無誤的；
- 在正常的輔導三角關係 (counseling triangles) 中，保持自我分化 (differentiation)，以及維持中立；
- 不因個人取向的診斷和分析而搖擺，這些診斷和分析會受人的情況影響；
- 不會因他人的壓力而改變思想方法；
- 仍然與所有涉及的人保持情緒連繫。

大部分牧者可以進行輔導的時間很少，因此要限制輔導夫婦的節數。再者，大部分牧者沒有接受較深入的輔導訓練，這表示他們不能承擔較困難和複雜的個案。在偏遠的地方，這更是一個嚴重的問題，因為需要輔導的人通常只能找牧者幫忙，而沒有其他選擇。

保雲的家庭系統理論能幫助忙碌和沒有接受較深入的輔導訓練的牧者，以短期方式（最多十節）去幫助衝突較溫和的夫婦。曾接受保雲理論的人，甚至只需提供一節的輔導，也會對許多接受輔導的人有幫助。如果衝突的程度激烈，較難解決，則需要轉介至專業輔導員，這不單是因為專業知識的緣故，更是時間的緣故（當然，如果該地區只有牧者能提供協助的話，則另作別論。）

就算只曾接受保雲理論一些訓練的人，也能善用這書。沒有受過訓練的，我極力鼓勵他們報讀課程，接受關於這理論的教導和實踐訓練。許多這類課程提供遙距訓練模式，所以毋須親身到校舍接受訓練，通常透過電話已可進行督導。我特別向全職的教牧輔導員推薦這訓練。牧者事奉的工場如經濟資源有限，可嘗試向所屬宗派申請訓練資助。我在附錄二內列舉一些提供保雲理論課程的訓練中心。全職的教牧輔導員和有較多時間提供輔導的牧者，可運用本書所述的方法於較深入和長期的個案中。

基於一個好的理論比任何東西更實際的概念，本書旨在提供一致和完整的方式去了解人類的情緒運作，包括我們自己的運作和關心的行為。我希望這書能向牧者提供一種思維方式和能力，去給予他人有效的輔導，即使他們認為自己在極不尋常的婚姻情況中——就如我們經常感受到的。

從牧養的角度看輔導關係

作為基督教牧師，我們會熱切於傳福音，視傳福音為生命

中上帝的首要呼召。上帝也呼召我們關心他人。其他信仰的神職人員在他們的信仰框架內也有類似的關注。我們有許多方法傳揚福音信息和表達關心。基督教內容的傳播可以用一把尺來測量，當中的刻度表示信息是傾向於以教牧為中心或以人為中心：

1. 傳道是完全以牧者／信息為中心。
2. 教導某程度是較互動的。
3. 牧養關懷傾向似乎是牧者的聆聽任務。
4. 教牧輔導甚至是以多人或家庭為中心。

有一種輔導模式較集中於傳達信仰的內容，我稱它為「基督教輔導」(Christian counseling) 而不是教牧輔導。這模式視輔導為傳福音或教導福音內容的機會。基本上，這模式傾向說：「耶穌是你生命中所有問題的答案。」可能答案會較這個更複雜，但這輔導模式所傳達的信息會是一樣的。受導者是否傾向有改善，是基於他們對信息的接受程度。曾經有一名受導者見我之前，曾與基督教輔導員面談。我不知道那位輔導員對她說甚麼，但是她得到的信息是：「你不會有改善的，除非你吃喝耶穌基督的身體和血。」她不認為這樣會對她有幫助。

我採用的輔導方式並非視輔導為傳福音的機會，或甚至教導福音的機會。我希望我是以福音的真理與受導者相處，這是我通常盡力做的。我通常不會用信仰的字眼去解釋我的行為，這普遍是美國教牧輔導員協會所界定的教牧輔導員所做的。我採用的方式是以受導者為中心和就他們所關心的而工作。當我

們清楚看到所做的涵蓋神學範圍時，我們也不會特別宣講信息。這是關懷的方式，基於行動，而非口頭信息。

對讀者的補充

雖然我是一名退休的教牧輔導員，但我是按現在的時代處境撰寫我的工作。就過去的事情，我會以簡單直接的方式撰寫，盡量避免累贅的句子。在整本書某些地方，我用「我們」來表示受導者，原因是所討論的事情，其實是人人都可能會經歷的，而在書內討論的資料跟我們是有關的。

書中的個案由不同輔導個案所組成，受導者的身分保密。然而，書中的個案代表了在輔導中實際出現的情況，以及是真實的。

鳴謝

我十分感謝騰出寶貴時間審閱我的文稿的朋友：德格拉斯·安達遜 (Douglas Anderson)、雲迪·科士 (Randy Frost) 和米高·福格爾 (Michael Fogel)。他們的意見和建議十分有幫助，使這書的內容更充實，見解更精闢。我也要感謝出版社 Fortress Press 的蘇珊·莊遜 (Susan Johnson) 及她的編輯人員，他們的努力使這書更符合讀者的要求。當然，所有不足之處完全歸我的。

我也要感謝那些願意將生活與我分享的夫婦，並讓我加入學習婚姻衝突如何在他們的關係中運作。他們有勇氣面對自己的成長，並作出承諾，令人欽佩。

目錄

序	vi
第一部分 家庭系統理論和婚姻衝突	
第一章	關懷的新方向 2
	理論的重要性
	保雲家庭系統理論的簡史
	家庭是個情緒單位
	在情緒處境中了解人
	系統思想、神學、因果關係和輔導員的角色
第二章	情緒系統 15
	系統的意念
	保雲理論中的情緒、思想和感受
	生命力量：一體性與個別化
第三章	焦慮與情緒系統 26
	兩種焦慮
	焦慮與融合狀態
	焦慮與兩股生命力量
第四章	自我分化 34
	融合狀態與親密（或者是兩個「我」 不能變成一個「我們」）
	我對親密的定義
	甚麼是自我分化？
	分化的延續體
第五章	三角關係 49
	三角關係的例子
	親／疏的舞蹈與三角關係的源頭

流動與固定的三角關係
處理三角關係：保持中立

第六章	夫婦和家庭的情緒發展	68
	婚姻合約與輔導的出現	
	二人成為一體？	
	信仰與婚姻	
	家庭發展階段	
	兄弟姊妹排序	
第七章	症狀機制	78
	情感疏離	
	婚姻衝突	
	過分主動和依賴的相互作用與個人功能障礙	
	投射焦慮在孩子身上	
	三角關係	

第二部分 輔導上如何運用家庭系統理論

第八章	保雲理論中的輔導關係	94
	輔導關係是治療方法？	
	保雲的理論、輔導和「個人問題」	
	情緒緯度與自我分化	
	輔導員的家庭歷史	
	從較大的角度看輔導關係	
	其他重要人物的假設和被分配的重要性	
	保雲的不同方法	
	輔導中的感情表達	
	輔導作為指導	
	保持中立與牧養關懷	

第九章	開始及評估夫婦	110
	第一次接觸	
	避免祕密	
	雙重關係	
	個案評估	
	溫和及嚴重婚姻衝突的評估標準	
	評估身體虐待和打架	
第十章	輔導過程的目標	133
	減低焦慮	
	改變情緒氣氛	
	在過程中負責帶領	
	追蹤關係動態	
	與佐治和瑪莎的第一次輔導面談：探索反應	
	中斷對話和帶領辦公室內的動態	
	增加自我聚焦	
	使雙方參與和「阻力」	
	轉移關係動態	
	想想家庭	
第十一章	處理輔導中的三角關係	160
	在輔導的三角關係中界定和管理自我	
	處理夫婦的三角關係	
	婚姻中三角關係的例子	
	三角關係與改變	
	婚外情的三角關係	
	開放的溝通	
第十二章	輔導過程——開始階段	179
	自我聚焦的工作	
	改變的本質	
	對話的例子：開始發展自我聚焦	

第十三章	過渡至中期輔導階段	198
	中期階段的特徵	
	檢視瑪莎的傷痛	
	處理瑪莎的痛苦	
	下一節面談與瑪莎的空虛感	
	瑪莎的轉捩點和「家庭歷史」	
	過渡階段的一些具體方向	
	心靈的危機	
	邁向家庭及未解決的情緒依附	
第十四章	輔導過程：中期階段	224
	未解決的情緒依附	
	準備本源家庭分析	
	指導佐治的家庭分析工作	
	瑪莎更深入她的情緒截斷	
第十五章	指導本源家庭分析	241
	以研究員的角色再進入家庭	
	建立多世代家庭圖	
	自我分化和三角關係	
	指導時要特別關注的要點	
第十六章	輔導過程：終止階段	254
	過早或提早終止	
	輔導後期的終止	
	與佐治和瑪莎的終結	
	重新思考信念和價值	
後記	有關個性	262
附錄一	家庭圖的符號	268
附錄二	保雲家庭系統理論訓練課程	270
參考書目精選		273

第一部分

家庭系統理論和 婚姻衝突

第一章

關懷的新方向

佐治與瑪莎來到我的教牧輔導室與我見面，經過初步了解後，我問：「你們為甚麼來見我？」佐治說：「超過 26 年的婚姻生活中，我們差不多每天都吵架，我們考慮分開。成年的兒子都認為我們應該這樣做。我的朋友告訴我或許你可以幫助我們。」瑪莎用較憤怒的語氣補充他們為何吵架。對於她來說，她所感到極度憤怒的情緒比她提及的問題更重要（「我的所有朋友都說會與丈夫因同類事情而吵架。」）她對佐治多年來所說、所做及不能履行的事情感到非常憤怒，她覺得不可能再原諒他，或對他再有溫馨的感覺。佐治比較樂觀，但對於瑪莎為何這麼失望，他似乎茫無頭緒。他說他沒有這些感覺。我將會在本書中記述我輔導這對夫婦的過程。

夫妻之間可以為無數的事情而吵架。一般的事情如金錢、性、愛（如「你愛我嗎？」）、婚外情、孩子、親戚、工作時間、家庭內外的角色、可靠程度、可信程度、假期、信念、政治等等。在這些事情上，每對夫婦所經歷的都不同。佐治與瑪莎也為以上的事情爭吵。此外，佐治曾數次在參加會議後與其他女士發生一夜情。

那麼，當衝突中的夫婦向我們述說其與伴侶鬥爭的獨特故事，並希望我們幫助，我們可以怎樣做呢？處理的過程可以怎樣呢？我們怎樣提供教牧輔導？甚麼才真正幫助到他們？我將會介紹一個新的關懷方法，幫助情緒受困擾的人。

有一位資深的牧者因善於幫助受困擾的夫婦而知名。有一名神學生與他一起事奉，知道這牧者在這方面有很好的名聲，便問牧者可否在一節輔導中旁觀。牧者說：「當然可以！事實上有一對夫婦快要到來，你可以加入。」當那對夫婦坐下後，牧者便問他們有甚麼問題。丈夫一開始就說出對妻子一連串的不滿，以及投訴她所做的都是錯，行為差勁。當他投訴完畢後，牧者回應丈夫說：「你知道嗎？你完全是對的！」然後，他轉而問妻子怎樣看那些事情。妻子同樣地列出與丈夫類似的投訴，數說丈夫的不是，以及她如何不快。牧者然後回應她說：「你知道嗎？你完全是對的！」這個神學生帶着不相信的眼光盯着牧者大聲說：「但是牧師，你剛剛分別對他們說他們都是對的。他們不能同時是對的！」牧者對神學生說：「你知道嗎？你完全是對的！」

這不是一本有關相對立場的後現代書籍，也不是認為世上沒有絕對的好與壞、對與錯。作為本書的作者，我會傾向是個實證主義者。我相信事實、我相信價值、我相信有好和不好的途徑去達到我們的目的。這故事的部分重點是要指出我們要如何看事情。我希望從這點開始這本書：我們怎樣看人？怎樣看在親密關係中的困難呢？此外，有甚麼好的解決方法，以及怎樣在生活 and 婚姻關係中持續美好呢？