

「第四者服務」來處理婚姻問題？

近年有偵探社引入趕走小三的「第四者服務」，利用俊男美女撬牆腳追走小三，藉以處理婚姻危機。其實當小三能介入這段婚姻時，問題並不只在小三的出現，夫妻的關懷已積存不少問題。聘請「第四者」撬走小三，只是治標不治本的辦法。若有心挽回婚姻，必須找出問題癥結，從而對症下藥，重新建立一段更鞏固的關係。除了雙方要坦誠溝通和真心愛惜對方這些老掉牙的建議外，婚姻治療(marital therapy)也着重彼此溝通的技巧，自我認知和情緒管理。

1) 想想甚麼才是最重要

夫妻間的爭執最大的問題就是執着於對錯。「這是他(她)的過錯！」，「問題在他(她)那方，我沒有做錯！」這些想法都只會延續爭拗，對解決爭執的幫助不大。反問自己，「對錯」重要，還是「快樂」、「幸福」重要，便知道要放下對錯的執着，互相配合，共同建立一個幸福的家庭。

2) 試穿對方的鞋

英文是：in one's shoes，意即「站在對方的立場去想」。不能每件事只顧自己，站在對方的立場想想，嘗試了解對方的想法，爭執自然會少些。

3) 坐言起行

每天都抱着「明日就是世界末日」的想法，便會更加珍惜對方，不會有「下次才再陪你去」的心態。夫婦間的不滿很多時就是因為「下次才再陪你去」這句說話而引起的。

4) 溝通也要有技巧

有時面對面開口說話可能會覺得難以啓齒，可以嘗試寫封信給對方。此外，也可運用空凳技巧(empty chair technique)，幻想對方坐在空凳上，與空凳象徵的人物產生互動或溝通，將內心的各種想法和情緒宣洩出來，整理好自己的情緒和想法，到真正面對配偶時更能將內心的說話清晰的表達出來。空凳也可以是象徵自己的內心，透過與空凳的互動，讓自己更能明瞭內心深處。

香港精神科醫學院鄭志樂醫生



Email: drclchang@gmail.com