

### 輔導隨想(三)—情感暴力

接觸「男」天再現計劃的男士都面對不同程度及種類的暴力。親密關係暴力包括身體虐待、性虐待、精神虐待及多種虐待。而當中需要正視的，是大部份男士均承受著一段長時間、很大程度的精神虐待。

精神虐待呈現的形式包括：恐嚇或威脅、情感暴力、跟蹤及社交控制。當中的情感暴力（Emotional Abuse）的表達有嘲笑、貶低對方、羞辱、呼喝(或不禮貌地直呼其名)；然而，更多時候不單是通過語言，而是透過諷刺或輕藐的態度、冷漠、嫌棄、拒絕、忽視對方需要、剝奪性行為作懲罰等，都是普遍情感暴力的例子。心理學家提醒我們，關係中的情感暴力往往比身體暴力對個人自尊及人格發展、親密關係更具破壞性。

相對於身體暴力，情感暴力往往更頻密地、微細地進行，這些看似微小的動作，卻往往比身體傷害更能拆毀一個人的自我價值。若對方對自己施以身體暴力，我們容易確定這行為是有問題的；然而，當對方貶低、嫌棄自己，卻會使當事人覺得「可能是我錯了」、「我不值得被尊重、被愛」、「是自己有問題」，這份由情感暴力而內化了的「羞愧感」和「深層自責」，導致負面的自我認同，以及心靈的創傷，需要長時間的輔導來復原。

以阿聰為例，是一位生意人，零晨五時工作，通常下班後買餸回家煮飯。每當他憶述伴侶的冷漠、多次在晚飯時露出一副對其煮的飯餸厭惡不屑的樣子，還跟其三歲的女兒訴說「世界上那會有這樣難吃的東西」時，他的聲調變得會越來越細，頭部和身軀會慢慢縮小。他由腦海裡「十萬個為什麼」、憤怒、委屈，再轉化成「好無面」；不單面對伴侶，對工作中的下屬也開始唯唯諾諾；晚上看著女兒睡覺，會悲從中來及看不起自己，覺得自己不是一位好爸爸。

還有阿志，結婚七年，三年前他有機會升職，亦因此日以繼夜工作，希望為將出生的嬰兒提供更好的生活，然而太太卻意外小產。此後太太事事挑剔不滿、於公眾地方大聲呼喝他、著他當眾「扭耳仔」等。阿志憶述那刻是一種「自尊心碎裂一地」和「搵窿搵」的感受；然而，他卻認為婚姻關係弄至此，是他個人的責任，太太現在情緒表達也是自招的。

以上的例子呈現著雖是互動的小部份，卻帶來深遠影響。親密關係的衝突，背後往往藏著累積的情緒、期望甚至個人的成長背景（包括家庭或創傷經驗），這些因素同時亦牽連著雙方的處境如社會階層、經濟狀況、性別以至文化背景而不能一概而論。我們關懷的，是伴侶間對暴力的意識及覺醒，能夠察覺到暴力的面貌、其滲透性及影響，及早關注，以減輕對個人及關係的傷害。

和諧之家

男天再現-受虐男士自強計劃

臨床督導

胡啟恩女士