

《空中辅导》家庭暴力

第7讲：有暴力倾向的人应该做什么，不让自己再伤害家人呢？

感谢神，让我们再次请到香港明爱中心的副主任王先生。透过这些内容，更深入的认识和理解，能够帮助我们去关心有这方面需要的人，而不是用一些批评指责的眼光去看待他们。今天，我们要再次深入地讨论有暴力倾向的人。

当一个人明明知道自己有暴力倾向，也知道暴力是错误的，不应该的，却控制不了自己。他应该做一些什么预防措施，不让自己再用暴力对待家人呢？

假如暴力是想让太太明白先生自己的一些想法，却用了那种控制太太的暴力手段，就会更加令太太对婚姻失去信心。所以，我劝勉那些有正确认知的丈夫们认真思考一下，除了暴力，还有什么新的方法同样可以让太太明白自己的需要？有什么既和平又守法的方法，让自己的想法讲出来？先生或许可以：

- 训练自己怎样说话，怎样表达自己不同的想法给太太听。
- 思考为什么自己会那么容易愤怒，是否自己要改变一下。
- 要接受太太也有她自己的想法。婚姻不是讲控制，而是互相体谅，互相接受。

施暴者应该在思想上有所改变。如果发觉自己真的很愤怒，在下一秒已经想打人时，就要立即想到不容许自己施暴的新决定。让自己在想法上有个更生，然后立刻：

- 在心里数十秒，做深呼吸，让自己冷静下来。
- 当怒气稍微缓和、减少之后，离开现场，让自己平静。
- 再找机会回去与太太相处。

以上是避免自己再施暴很有用的方法。

- 丈夫也可以用简单的一两句话，让太太明白“他现状很愤怒，但在努力控制自己。”愤怒本身是每个人都有的情绪，愤怒背后只显示自己有一些不满，但不等于要用暴力。
- 愤怒与暴力完全没有直接关系。你是很愤怒，但因为不想让太太对你没有信心，不想破坏婚姻中的互相信任，所以你选择暂时走开。可以尝试和太太这么沟通：“太太，我现在很愤怒，因为我有一些想法和你不一样，但为了不想再破坏我们的婚姻，所以我在稍微离开一下。”可以尝试让太太明白你，因为如果不说就走，太太可能不知你为什么这样。
- 当然，回去之后，再与太太说清楚就更好。此时，你立刻要做的就是暂时避免让暴力影响自己。我们要做情绪的主人，不要让愤怒情绪所控制。
- 做妻子的当然也不要凡事都挑先生的错，他也有做得好的时候，妻子可以让他知道，你看到他很努力尝试。让先生也能从太太口中听到一些勉励的话，这对一个施暴者的改变有一定帮助。

人都会有软弱的时候，万一丈夫又失败使用暴力了，他应该怎样面对自己并如何寻求家人的饶恕和复合呢？

我个人认为，使用暴力就要面对责任。希望你在每个行动之前，想好后果才去做。我们有控制自己的能力，如果真的施暴之后：

- 首先，要承认你的责任，不能推卸。
- 其次，是否需要寻求与家人的复合及饶恕。

又或者，其实施暴者自己也很恼怒为什么自己又一次失败。可以在信仰上，寻求上帝的怜悯和帮助。不容许自己一直跌倒，让信仰提醒你要寻求上帝的饶恕。然后在一个不强迫的情况下，让家人和太太给你一个机会。但他们也有选择权，如果家人或太太不给机会，施暴者也应该要明白并接受，而不是愤怒地责问太太为何不给自己机会。所以，施暴者尽量做好自己的每一个行为，施暴之后除了要表现出真诚的悔意及行为上的改变之外，更不要指责家人为何不给自己机会。

王先生分享的真实个案

有一个弟兄由于工作压力过大，再加上家庭经济的问题，常常回家后埋怨妻子。甚至有一次因为控制不了情绪，就打了太太。从那时起，太太就很害怕丈夫，觉得丈夫不能给她安全感。虽然这位弟兄很努力地改变自己，但是那位太太说了个比喻：就像一个银行户口中有些钱，每打一次，每骂一次，就在户口中扣了钱。现在那个户口已经负数了，不但没钱，还欠银行债。

如何让丈夫改变就需要时间。在之后半年里，弟兄就很固定地展现他怎样去关心太太，控制自己的愤怒情绪。太太就觉得丈夫像在慢慢地存一些钱，有了一些盈余。当然，有时太太也不是一下子就能与丈夫有很好的沟通，所以，施暴的弟兄也要接受这个过渡期，不可以强迫及指责太太。结束这储存期大约需要半年，甚至一年的时间。丈夫要尽量去配合，希望这段时间结束后，他们的户口有更多的盈余。户口盈余越多就可以重新建立起婚姻的信任感、亲密感和安全感。因为每打一次，那就破坏了信任及安全感。所以施暴者应该给太太时间，自己也要在行为上不断地改善。

如果施暴者有歉意，再通过适当的辅导和劝勉，在我看见的个案中，真的有婚姻关系改善的家庭。他们懂得怎样去表达自己，遇到不满时用一个比较和平的方法去表达。他们的婚姻还是会有冲突，但不再那么暴力了。他们懂得分隔，等双方都冷静下来后，再分享各自的意见。但不等于一有不同意见就一定要起冲突，甚至要用暴力。因为暴力只是当事人自己选择的控制权，觉得暴力是一个解决问题的方法，这就打了一个很大的折扣。

所以，任何人在选择暴力之前，应该仔细想想，能承受与太太离婚的后果及孩子的承受力。在婚姻中，夫妻理应互相爱护。所以，希望每一个施暴者通过思想改造，选择尽量找一些健

康的方法。比如做运动等，通过运动，让自己的情绪缓和下来，或许冲动也随着运动可以发泄出来，回去也能相对平静地和太太谈了。不要用一些喝酒、赌博等沉溺行为，那样会让自己陷入欠债或受酒精影响另一个危机当中，回家后会更混乱。

在王先生关顾过的暴力家庭个案当中，有没有一些成功的例子？例如丈夫要施暴时，但他愿意好好的、努力的去改变自己呢？

我接触到一位丈夫很愤怒，甚至已经拿起了刀想砍下去。他的脑子里突然想起一位社工曾经提醒他的话：“每个人要为自己的行为负责。你要想清楚，要做情绪的主人。”就是这两句话突然叮一声，就在他的脑子里响起来，于是他就丢下刀跑了出来。如果他当时想不起那两句话，可能就惹麻烦了。

随后他再打电话给我们，进了我们中心住了一个多礼拜。在与他谈话中发现，原来那两句话是他生命里最重要的两句。因为这两句话，他的人生改变了。然后我再引导他去思考，为什么他那么重视自己的责任。原来，以前在家庭经济困难的时候，他做很多工作去努力地维持家庭的经济状况。太太埋怨的时候他尽量去解释。我告诉他是一位很有责任心的男人。然后再引导他去思考：如果下次再拿起刀之前，该如何依然做一个负责任的男人？

- 他想到要把那些刀藏在一个比较难找的地方。
- 或写一些提醒的字条，贴在家中显眼的地方。每一次动怒时，就很容易看到这些对自己劝勉的话语。
- 又或者事前和太太商量好，如果太太发觉他动怒了，也可以离开。双方事前要把这事商量好，不然对方就会觉得另一半不理我。

所以，双方事前要有一个默契，不强迫对方一定要留下，反而要让他选择离开。等之后回家再学习如何相处。我很佩服这个弟兄，他真的是改变了。

当然，离开也要有一个正确的态度。不是为了逃避问题，而是要让大家分开后各自冷静下来，有空间去思考合作的方法，解决持续的家庭暴力。如果没有这养的空间，双方就只是在家庭里困兽斗了。想要控制对方，然后要对方听自己的话。我见过很多个案，你不令我好过，我也不让你好过，甚至使用暴力，那就不好了。

听众个案分享

十五六年前，我收到一位听众朋友的来信，给我很大的激励。当时他与邻居争吵，可能邻居欺负了他，他觉得很委屈，非常愤怒。所以，他回到家拿起菜刀就要去伤害对方。当他找菜刀的那一刻，听到我们良友电台的广播，那一刻听到福音，也听到主耶稣是怎样爱世上每一个人。那一刻，他放下手上的刀，流下眼泪来，他就没有去伤害邻居。然后在主耶稣面前悔改，请耶稣帮助他。

当我十多年前看到这封信的时候，深受感动。我觉得很奇妙，若不是福音的大能，是不可能改变一个人的。因为他当时心里充满了怒气，要把邻居冤枉他的那一股气用暴力来对付，但是我们看到福音的能力，就是这么大的，能够改变一个人。

感谢神让我们听到这么宝贵的见证。如果今天你也有这一方面的软弱，或是你家庭中的成员也有暴力倾向，在神面前祷告，求神给你恩典和力量。不但要有智慧地与施暴者相处之外，让神的话语改变一个人。继续为家人祷告，而且让神介入在你们当中，相信多大的问题都能够改变。