

## 有問題一定要找人傾、找人幫嗎？

### 談男性對求助的抗拒

臨床心理學家陳偉光先生

最近在電視上看到「母親的抉擇」的宣傳短片，最特別的地方就是將男女角色對調，變成了一個男性意外懷孕，誠惶誠恐地向其母親及「經手人」女同學表白求助。這兩段未知是否稱為「父親的抉擇」的短片，嘗試引導男性設身處地代入女性的角色，來感受女性未婚懷孕的困境，從而反省自己需要在性行為上三思而後行。這樣說故事觸動情感的方法，總比只是硬繃繃的道德說教更能打動觀眾吧！

與此同時，這些短片亦令我聯想到男性在遇上困境時會否向外求助的問題。就是說，假若該男生除了取代女性懷孕的身份，而其他普遍的男性角色、信念、心態和行為都沒有改變，他會如何面對、如何處理其困難呢？會主動找女朋友商量嗎？會向其他朋友訴苦嗎？與我工作更有關連的問題是，他會願意尋求專業的輔導嗎？

我相信對大部份男性而言，以上問題的答案都是否定的！其實在過去三十多年的兩性研究中，早已確認了不同年齡、種族背景的男性，普遍而言是比女性少於向別人表達自己的困難或向別人求助。具體來說，研究發現男性在迷路時向別人問路、找醫生接受身體檢查和醫療或尋求心理治療的數目是遠較女性為少的。

我臨床的心理治療經驗，亦印證了相同的結論。不少女性投訴男友或丈夫只懂迴避而不肯向她們表白心事或困難，其中一位太太竟連丈夫在迷路時不願向別人查問，最後要她出馬問路，也成為她指控丈夫逃避問題和不付責任的指控！而近年偶有出現於電影的情節，一個丈夫為著隱瞞家人自己的失業問題，每天早上如常出門假扮上班，亦活生生出現在我某些的個案中。

另一方面，在我處理的男性個案中，有大部份不是自願來接受心理服務的。他們很多是因為觸犯法律，特別是風化案，而被法庭判令接受心理治療；其餘則多是由於家人，主要是妻子的強烈要求下而出席面談。這些不情不願的男性，經常質疑把自己的情緒困難向別人傾訴、求助有何作用。有些更直接的表明他們只願與我見一次面，其目的就是要我證明他們沒有任何心理、情緒問題。而這正正與家人發現其問題而希望他們接受心理評估和治療的目的相反呢！亦有一些男性雖然定期出席面談，卻常重覆強調「自己是始終要靠自己的」，其台詞就是「你能幫到我些甚麼呢？我是不需要你來幫忙的啊！」

可能有人會反問，現時香港社會強調「承擔個人責任」或「自力更生」等信

念,；男性、甚至是所有人肯堅持自己去面對和解決困難有何不妥呢？有些希望停止接受心理服務的男性其實亦不時振振有詞地給我這種詰問。

誠然,「個人問責」或「自力更生」等信念,以至是一些與男性性別角式相關的信息,例如男兒當獨立自強,男兒有淚不輕彈,都是社會上普遍認同和有其正面功用的。假設男性真是有能力獨自面對和解決所有遇到的困境,他們當然無需亦不應去依靠別人的援助。可是,當他們真是力有不逮卻拒絕向外求助,最終引致問題升級爆破,例如變成病態賭徒、酗酒虐妻或干犯性罪行等,這只會對其自身、家人和整個社會構成更大、更難彌補的損害！

再者,我們實不應誤解「個人承擔責任」與「向外尋求援助」是兩個絕對相反的概念或行動。一個人願意承認自己的限制和不足,並主動去與別人商討其困難和接受合適的援助,不是比一個盲目地守著那些僵化了的「獨立自強」、「不靠他人」的信念,而令其問題惡化難收的人,來得更有勇氣和負責任嗎？

總括來說,若男性能及早察覺其承認問題的存在,並願意尋求合適的援助,對他及家人,以至整個社會都會有莫大的益處。可是,究竟如何能有效地減低男性對求助的抗拒呢？這是一個我們應進一步討論和研究的課題。