

伴侶諮商中的棘手挑戰—— 從文獻分析談「秘密揭露」的原則與作法

黃乙白、陳雅婷、張亦瑾
(彰化師範大學輔導與諮商所研究生)

一、前言

作為一個伴侶諮商的學習者，面對三人共同晤談的治療形式，總是有著一種戒慎恐懼的心情，而這樣的心情不只來自於治療技術上的困難度，更來自於治療師所要面對的專業倫理挑戰！在兩人關係中，情愛糾葛的複雜性往往易讓諮商師的價值觀涉入其中，考驗著諮商師如何處理具傷害性的議題，讓關係能夠走向建設性的結局。

諮商倫理守則中，保密原則是最基本的任務，不只因為「保密」所帶來的安全感是諮商關係建立的先決條件，基於倫理與法律原則，個案也具有隱私權與溝通特權(Corey, Corey, & Callanan, 2003)，儘管如此，個案還是必須了解，自己是處在一個有條件的保密原則之下。而在伴侶諮商歷程中，對保密原則最大的考驗，特別容易出現在伴侶中有秘密存在的時候(Huber & Baruth, 1987)。Margolin(1982)就曾經觀察到，治療師往往在面對多元的伴侶困境時，落入以其中某個成員的利益為主要考量的思維中，而對其他的份子形成傷害，甚至對整個關係的利益帶來負面的影響。Young 和Long (1998)強調，諮商師

必須在治療初期就讓伴侶知道，諮商師不會為任一方保守任何對關係具傷害性的秘密。

儘管保密原則有所限制，秘密有可能必須在諮商過程中被揭露以幫助關係走向更有建設性的結局，秘密的揭露卻仍然可能對關係有巨大的傷害性，當這樣的情形出現時，揭露的原則與時機是什麼？治療師該如何更細緻地處理並且保護案主？倫理議題與困境是什麼？皆是本文關注的焦點。筆者將以文獻分析的方式深入討論，希望能提供與伴侶或家庭一同工作的專業助人工作者一些參考。

二、文獻探討

在伴侶與家庭之中，所謂的秘密指的究竟是什麼？從治療的角度來看，秘密的揭露與不揭露所代表的意義又是什麼？將是治療師在考量如何處理秘密揭露時需要先有的認識，以下筆者便針對文獻中對這兩個部分的討論稍做說明。

(一)「秘密」的定義

關於「秘密」的定義，從Vangelisti、Caughlin和Timmerman (2001)三位學者對於「揭露家庭秘密的標準」進行的一項調查研究中發現，秘密的內容小至個人的職業、興趣、交友關係、財務情形，

到私密一點的性經驗、性傾向、親密關係、家庭中某個家庭成員的藥物濫用、酒隱、疾病或即將死亡，大至對家庭充滿傷害性的亂倫、虐待與暴力、外遇與不忠等等，可涵蓋相當廣泛的類別，同時，何種訊息可以被視為秘密，在個體之間也有相當大的差異性。近代的學者(Afifi & Olson, 2005)進一步從權力的角度來看秘密，認為婚姻與家庭中的秘密，指的是系統中的成員由於害怕被拒絕、擔心引發衝突、意圖保護某個家庭成員或者是為了維持關係的現狀，而視之為個人隱私並且拒絕與其他家庭成員共同分享的訊息。

綜合以上所述，可以發現重要的並不僅僅在於這些訊息的私密性、負向性或嚴重性，也不止於系統中的成員因為什麼樣的動機而隱瞞這些訊息，秘密最重要的特質是「害怕被其他家庭成員得知的恐懼與焦慮情緒」，以及「秘密訊息本身所帶來的罪惡或羞恥情緒」，這也是「秘密」不同於「隱私」的最大差異。由此不難想見，每個家庭或多或少都有一些秘密，作為一個伴侶諮商師，若從治療的角度來看伴侶間如何處理秘密，則秘密的揭露與否之間，究竟意味著什麼？

(二)「秘密」揭露與否所代表的意義

要說明秘密揭露與否所代表的意義，就必須先檢視在何種狀態下，伴侶或家庭中的一員會願意透露訊息？在何種狀況下又會繼續隱瞞？

在Vangelisti等人(2001)的研究結果發現，心理上的親密感與秘密揭露呈現最高的正相關，與繼續隱瞞有最高的負相關，當成員之間有相互的親密感、自

我揭露、足夠的接納度、適當的對話交談、有關係上的安全感、能夠獲得認可、對家庭有歸屬感、或者有揭露秘密的迫切性與其他重要原因，家庭成員通常會選擇將秘密說出來。除了心理上的親密感之外，Afifi和Olson(2005)的研究亦提出了兩個模式（直接與間接）來檢驗權力對秘密揭露的影響，結果發現不對等的權力運作與壓迫、語言攻擊、身體攻擊之間呈現正相關，將對秘密揭露帶來直接的影響，使得家庭成員因為畏懼負向的後果而持續隱瞞；不對等的權力也與關係中的親密感與承諾度呈現負相關，將間接地影響成員揭露秘密的意願，使得秘密繼續不見天日。

這樣的現象再次提醒治療師，在與伴侶工作的過程中隱約察覺有秘密存在時，其背後可能意味著關係中心理親密感的缺乏或者權力不對等的存在，尤有甚者，治療很可能因為「秘密」的隱瞞使得關鍵性的議題無法進行工作而毫無進展。因此，「秘密」的存在不只有內容(content)上的意義，也擁有歷程(process)上的意義，如何妥善地處理家庭中的「秘密」，讓危機成為轉機，將會是治療師的一大挑戰。

三、伴侶間秘密的實務處遇方針

前述的說明已經介紹了秘密在伴侶諮商中所扮演的角色，秘密的處理不僅在諮商進行中為諮商師帶來挑戰，運作上更有許多細節待諮商師思考的層面。以下就諮商師針對伴侶諮商中所提及的秘密所作出的處遇，區分為諮商師應該具備的敏感度與專業能力、立場與原則，以及實務運作策略，對實務工作內

涵進行討論。基於伴侶諮商的實務運作中，最常見也最具傷害性的秘密多半是以外遇及性成癮為主，下列的討論也將會採這兩個部分為核心來進行探討。

(一)諮商師處理秘密的敏感度與專業知能

Snyder和Doss(2005)認為處理伴侶關係中外遇議題的諮商師，常需要對外遇相關的研究有所接觸，對引發不忠的個人及文化差異、相關的評估與介入技巧，也應該要有足夠的認識。他們同時也強調諮商師應該對處遇方式、保密的規範與限制、澄清自己的價值觀等部分，有更多的關注。Corley和Schneider(2002)更認為當諮商師沒有足夠專業知識背景時，便很容易以偏見或刻板印象主導了諮商的進行。因此，唯有透過相關概念的建構及相關知識的學習，諮商師才能夠有清楚的架構及脈絡以理解伴侶關係中所出現的秘密，並且拒絕相關迷思在諮商過程中對治療運作所帶來的干擾。

在相關知識部分，Allen和Atkins(2005)對評估外遇事件中多元因素及影響提供了完整的架構，他們將相關於外遇事件的外遇者、伴侶、關係、外在脈絡等因素，區分為六個向度，分別為：外遇傾向、外遇途徑、外遇初期互動、外遇的維繫、秘密的揭露、相關回應。讓諮商師能掌握住縱貫的、全面性的歷程。Corley和Schneider(2002)認為當伴侶諮商開始運作時，諮商師便應該對來談問題中所隱含與關係相關的主題有足夠的敏感度，並且在過程中與當事人確認關係中是否有隱瞞或不忠存在。整體而言，他們認為伴侶關係中一方的揭露有助於受傷害的關係重新建立起信任，

不過特別提醒諮商師們，關係中的隱私與秘密必須作出區分。隱私代表的是個別伴侶所應被尊重的個人空間，秘密的內涵或許也是一種隱私，但它的存在卻可能具有關係的破壞性。因此，Corley和Schneider(2002)認為承認關係中的秘密，是重建關係所必備的，重點就在於諮商師如何掌握揭露的時機以及運作的策略，並且同時對伴侶雙方的心理狀態提供足夠的支持及保護，才能夠讓秘密的揭露帶來建設性的發展。

(二)治療師面對「秘密」的立場與原則

Patten等人(1991)在一份婚姻與家族治療倫理議題的文獻回顧中，曾經針對此主題做出非常清楚的整理，將治療師的原則分為三大類，其中一類的治療師傾向讓案家在治療過程中沒有秘密存在，因此所有個人的訊息都會在家庭成員間被公開；另一類的治療師傾向以個別治療的保密原則來處理「秘密」的存在，所以除非隱瞞秘密者願意坦誠，沒有任何關於個人的敏感性資料會被透露給其他的家庭成員；然而，這兩類治療師的立場其實都較為極端，也為數不多，更多的治療師屬於立場較有彈性的第三類，他們在面對秘密時可能有幾種作法：

- 1.案家中的成員有權利要求某項特定的訊息被治療師保密，對於該項訊息，治療師應該要能遵守保密的原則。其他沒有被特定要求需要保密的訊息則不在此限。

- 2.治療師是本著鼓勵與幫助成員能夠向其他成員揭露秘密的前提與立場下，接受成員關於保密的要求，其目的是希望藉由安全感的建立，催化成員對

其他人進一步地坦露。

3.治療師在知後同意的說明上，就清楚表達關於家庭成員的個別秘密，治療師將會保留揭露與否的權利，若為了伴侶或家庭整體的利益，秘密有可能會被公開出來討論，以便讓案家的成員先有心理準備而自行決定是否要告訴治療師。

不論治療師是站在哪一種立場，秘密揭露之前一定都要先進行風險的評估，Corley和Schneider(2002)在討論性成癮的伴侶治療時就曾提醒，當所揭露的秘密涉及犯罪、危險、以及其他的受害者等危機事件時，伴侶雙方、諮商師自己以及其他潛在受害者的人身安全都必須先被確保；Young和Long (1998)也同樣認為不論諮商議題為何，只要是暴力、犯罪、傷害等危機事件就必須優先介入，主述的諮商議題以及秘密揭露才能有效處理。

另一個評估的項目則是治療方式的選擇與其它的轉介資源，許多學者都認為的確在某些情況下，揭露秘密也許並不是最好的選項(Brown, 1991; Corley, Irons, & Schneider, 1998; Corley & Schneider, 2002; Doss & Snyder, 2005; Allen & Atkins, 2005; Young & Long, 1998)，且若諮商師真的陷入倫理兩難困境時，一種可能的方式是維持伴侶諮商的架構，但設定一個揭露的最後期限，同時幫助保有秘密的一方降低揭露的焦慮感、恐懼與安全危機，並且發展如何揭露的策略；另一種作法是結束伴侶諮商，進入個別諮商處理秘密(Corley & Schneider, 2002)。

從以上整理可以看到，除了治療師個人的立場之外，不同的伴侶在不同情

境中都有個別差異，因此治療師也必須在過程中學習評估危機與選擇適當的治療方式，並以整體關係的福祉為考量做一些彈性的調整。

(三)處理秘密揭露的作法與細節

秘密的揭露將會是一個過程，而不是一次單一的事件，Schneider、Corley和Irons (1998)等人以116對性成癮者及其伴侶為對象，針對秘密揭露過程所做的研究中指出，59%的性成癮者與70%的性成癮者伴侶，都經歷過一次以上的重大秘密揭露，許多人在第一次揭露秘密時，都只提供了他們認為伴侶能夠承受的概略訊息，隱瞞許多細節的資訊或者更具傷害性的內容，而使得伴侶在一次次的衝擊中備感傷害與沮喪。

治療師應該幫助伴侶對這樣的過程有心理準備，幫助他們在揭露的內容、時機、深度上取得雙方都能接受的共識，讓秘密揭露所帶來的誠實溝通，成為伴侶重建信任與原諒的契機。

1.揭露的程度與動機

由於揭露秘密將面對羞恥感、罪惡感，與冒著失去一段關係的風險、甚至受到攻擊與憎恨，保守秘密的人在揭露的過程中往往會害怕談論秘密，而儘可能在揭露的過程中有所保留；相反的，另一方卻希望能知道關於秘密的所有細節，以驗證他們自己的猜測和感受，獲得更多的控制感，並且對他們是否還要留在這段關係中做更實際的評估(Schneider et al., 1998; Corley & Schneider, 2002)。在這樣的拉扯中，治療師需要先和被隱瞞者做一些討論，並想一想自己最想知道的訊息是哪些，也進一步思考獲得這些訊息之後對自己的影響是什

麼，而不見得要知道「所有」的細節，同時幫助個案找到人際資源以協助他們度過秘密揭露之後的情緒低潮；另外，對於秘密揭露者，試著鼓勵他們在第一次揭露時，就盡量先整體性地、重點式地將秘密的重要訊息說出來，避免避重就輕二度隱瞞事實，同時他們也要願意承擔所有的責任，並且表明自己對於伴侶希望能知道的訊息，將會願意據實以告(Schneider et al., 1998; Young & Long, 1998)。

在說得多與說得少的協商過程之間，治療師對雙方動機的評估也相當重要，當要求揭露與願意揭露背後的動機是希望未來能夠使關係重建信任、與彼此更親密，那麼治療師就應該幫助伴侶揭露；反之，如果揭露只是為了懲罰、控制、操縱另一方，治療師就需要特別留心(Schneider et al., 1998)。

2. 揭露後的反應與處理

對於聽到秘密的伴侶來說，他們往往需要好幾次晤談的時間來處理秘密揭露後他們所經驗到的憤怒、悲傷，以及其他更深層的情緒，治療師必須幫助秘密揭露者學習幫助與接納伴侶的反應與感受，當這些情緒有機會被宣洩與接受後，關係的重建才能真正展開(Young & Long, 1998)。

在眾多反應中，相當正常且常見的一種就是威脅要離開這一段關係。Schneider等人(1998)與Corley和Schneider(2002)的研究中就指出，60.2%~76%威脅要離開關係的伴侶，但真正離開關係的卻不到四分之一。由此可見，威脅常常是出於情緒的憤怒，是一種初期面對背叛的因應方式，或者，

用於防止另一半再犯（特別是秘密的內容牽涉的是一種行為），但這樣的方式卻不見得能夠得到好的效果，它有可能降低了秘密揭露者願意再度誠實的勇氣，也可能使得威脅者陷入不得不履行威脅的窘境。因此，幫助伴侶了解威脅不一定都能達到遏止的效果，討論雙方的底限以及底線被跨越後可能必須面臨的情況與其他選擇，也許對伴侶比較有益處(Schneider et al., 1998)。

秘密的揭露並不是事情的結束，如同前面所述，揭露是一個過程，不是一個時間點的發生而已。不只是過去的祕密，未來的行為與再犯的可能也會是一種過程，需要在治療中誠實地被討論，而治療師也必須將這樣的認識傳達給伴侶。除了伴侶諮商之外，幫助伴侶取得更多的社會資源、鼓勵加入支持性團體，運用多種方式幫助伴侶，使其誠實地面對接下來的揭露過程，並陪伴他們一同評估這段關係繼續的可能性，使他們在奮戰的歷程中不孤單。

四、結語

在首次晤談中，從討論保密原則的部份處理「秘密」的議題，僅僅只是一個開端，接下來的發展有可能更加複雜。除了本文所提及的相關概念外，筆者也思考著伴侶與諮商師三者間在秘密揭露的權力運作，誰有權決定秘密的揭露呢？諮商師的權力角色如何影響秘密揭露的歷程？而存有秘密者與被隱瞞者的性別怎麼樣影響揭露的歷程？這些疑問有待更多文獻研究的深入探索。其實，諮商工作者若能增加伴侶與家庭秘密的敏感度與專業知能，就能夠避免偏

見主導諮商。另外，在諮商歷程中需隨時警醒自己，婚姻治療最核心的諮商信仰就是系統觀，免於陷入聚焦在關係中的某個個體身上與避免不當的秘密同盟，並掌握住整個關係系統的最大的利益與福祉為原則，才能真正致力於伴侶問題的處理。

參考文獻

- Afifi, T. D., & Olson, L. (2005). The chilling effect in families and the pressure to conceal secrets. *Communication Monographs*, 72(2), 192-216.
- Allen, E. S., & Atkins, D. C. (2005). The multidimensional and developmental nature of infidelity : Practical applications. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1371-1382.
- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2003). *Issues and ethics in the helping professions (6th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corley, M. D., & Schneider, J. P. (2002). Disclosing secrets: Guideline for therapists working with sex addicts and co-addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 9, 43-67.
- Huber, C. H., & Baruth, L. G. (1987). *Ethical, legal, and professional issues in the practice of marriage and family therapy*. Columbus, OH, England: Merrill Publishing Co.
- Margolin, G. (1982). Ethical and legal considerations in marital and family therapy. *American Psychologist*, 37(7), 788-801.
- Patten, C., Barnett, T., & Houlihan, D. (1991). Ethics in marital and family therapy: A review of the literature. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(2), 171-175.
- Schneider, J. P., Corley, M. D., & Irons, R. R. (1998). Surviving disclosure of infidelity : Results of an international survey of 164 recovering sex addicts and partners. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 5, 189-217.
- Snyder, D. K., & Doss, B.D. (2005). Treating infidelity: Clinical and ethical directions. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1453-1465.
- Vangelisti, A. L., Caughlin, J. P., & Timmerman, L. (2001). Criteria for revealing family secrets. *Communication Monographs*, 68(1), 1-27.
- Young, M. E., & Long L. L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole