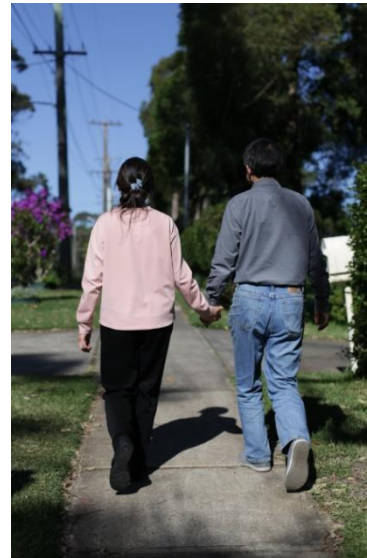


疫情中夫妻同走人生路(1) – 提升正面情緒

家是最親近的地方，有時也是刺傷最深的地方。由於疫情隔離在家，夫妻兩人一起的時間忽然增加，這可以帶來關係上的提升，也可以帶來關係上的惡化。關係是好是壞，最直接的因素就是感覺。關係要好，首先要令對方感覺舒服。

1. 令對方感到被關注

夫妻兩人因為疫情都留在家裡，會令人有一個錯覺，就是以為兩人的關係比以前親密了，因為我就在他/她身旁。其實不然，對方的感覺可能是相反的，“既然你在我身旁，你也不理會我，所以我認為你不愛我，不重視我。”夫妻雙方留意給予對方存在感，令對方感到被關注、被關心是很重要的。一句輕聲的問安，一個溫柔的撫摸，一個關注的眼神，都帶有無比的重量。當對方從外面買東西回來了，你有去門口歡迎他/她嗎？你有去幫助拉開車門並給他/她一個親吻、接著伸出手接過對方手中的東西嗎？動作雖小，愛意卻大。



2. 每天給予對方欣賞和肯定

可能我們已經習慣了對方對自己的好，甚至認為是理所當然，對方做得好的時候沒有給稱讚和感謝，不合自己心意的時候就有批評，令對方覺得被挑剔和不被欣賞，甚至感到不被愛、或者不被尊重。比方說妻子每天煮飯，大家吃完了卻沒有道謝，飯菜煮得好吃却沒有人稱讚，當某個菜煮得太鹹或者味道不合自己口味，有人就會說“這個菜為何這麼鹹？”“這個肉烤得太乾了”。又比方說，吃完飯丈夫把碗洗了，妻子沒有說謝謝，而說：“飯碗不是這樣放的……看你把地板都弄濕了……”

彼此的肯定和欣賞，是關係的維生素。我們要記住向配偶表達感謝和欣賞，並且讓此成為一種習慣。這個簡單的動作令家裡充滿了溫暖，令人感到舒服和愉悅。

3.留意對方個人空間的需要

忽然間夫妻兩人多了時間在一起，有些人會覺得很高興，因為兩個人可以多些時間互動。也有些人相反，因為少了個人的時間和空間，比方說平日上下班在路上自己一個人有安靜時間，因此他/她可能會覺得需要在家裏找一個屬於自己的空間和時間段，不受干擾，沒有人跟他/她說話，一個人自己安靜。因此配偶需要了解對方的需要，不要抱怨對方“躲避我”、“不願意和我溝通”，而是理解對方，給予對方需要的。

4.溫柔地表達自己的期望

看到配偶在家裏的時間多了，可能對對方的期望也會有所提升，這方面需要有智慧地表達。比方說，如果期望對方在家務或者帶孩子方面有更多的參與，表達的時候，要清晰地表達自己的期望，同時要詢問對方的意向，不要理所當然地用吩咐的口吻跟對方說話，例如說：“你現在在家裏工作，等一會你下班的時候，可以幫忙把後院正在曬的衣服收進來嗎？”當對方做了，記得要說“謝謝”。如果對方忘記做了、或者做得不合你的心意，記得不要用批評，而要再次溫柔地表達自己的期望。聖經說：“愛是恆久忍耐，又有恩慈”(林前 13:4)，在夫妻關係裏尤其重要。

5.學習容許對方不一樣

夫妻兩人全天無縫對接，會直接挑戰和考驗我們的忍耐。看見對方身上的短處，有時候會不自覺地去糾正。我們要學習容許對方的不一樣，接納對方的不完全，有時候閉嘴不說，操練“裝聾作啞”，也是一種相處的藝術和操練，我們不站在審判官的位置要求別人。

6.注意對方的情緒狀態

過去日常生活中理所當然的事，現在不再“日常”了，生活節奏被打亂，“正常”和“應該”都忽然沒有了，有一種說不出來的、陌生的感覺，有人會為此感到焦慮和不安。又由於忽然失去了在外活動的自由，不能去餐館吃飯，不能上電影院，不能跟朋友們相聚，整個星期整個月被困在家裏，這種無奈、無助，可能會帶來情緒低落。這些情緒反應都是正常的，我們要接納在這個非常時期會有情緒低落和焦慮，我們要接納自己目前正在經歷某種程度的限制。當一個人失意、情緒低落，身旁人的支持和理解是非常有幫助的。若留意到對方有這方面

的情況，就要主動表達關心，給予情緒上的支持。如果對方因為這次疫情而失去了工作，配偶的支持和同行，更是關鍵性的。聖經說：“兩個人總比一個人好……若是跌倒，這人可以扶起他的同伴。”(傳 4:9-10)。

周天馭(Anselm Chow)

澳洲家庭更新協會特約輔導員

心理輔導及治療師

美國輔導會專業會員