

## 疫情中夫妻同走人生路(2) - 化危機為轉機

有消息說，新冠病毒疫情緩慢下來後，申請離婚個案忽然提升了。一位妻子說，以前丈夫下班回到家，沒有看見他怎麼把心思放在家裏，心裏固然難受，對自己解釋說，可能是丈夫太累了，可能是他工作壓力太大了。可是現在疫情期間，政府要求人們留在家裡，丈夫在家的時間多了，卻沒看到他有改變，他還是沒有把心思放在家裏，仍然對著手機或者電腦。妻子說，我以前錯了，現在看清楚了這個人的本相，我們的婚姻沒有值得維持下去的理由，我們分手吧。

這次疫情是一個危機，除了對健康和社會帶來衝擊，也可以帶來關係上的考驗。可以是危機，也可以是轉機。

### 1. 做沒有做過、或者少做的事

夫妻兩人多了時間在一起，是很好的機會，大家可以做一些以前沒有機會做的事情。一起除去花園的雜草，一起包餃子，嘗試新的食譜，外買平常少吃的例如披薩、漢堡快餐，也可以來一個燭光晚餐配上好聽的音樂。政府提倡大家多運動，兩人一起出去走路是很好的事，除了鍛鍊身體，還可以有很多談話的時間和機會。可以運用創意嘗試新的做法。有一家人買了旅行車，復活節長假期由於政府說大家要留在家裡，不能外出旅行露營，他們就在自己家的前院用旅行車搭起了帳篷，一家人在那裡露營渡假，燒烤，過夜。



### 2. 每天挑選兩人合宜的話題

好的交談與合宜的話題有關，因此需要動動腦筋，想想什麼是合宜的話題。合宜的話題至少有兩個方面，一個是主動關心、詢問對方所關心的或者正在處理的事情，儘管可能是很瑣碎的事。另一個是令人感到喜悅、安心、輕鬆的話題，或者分享一兩件有趣的事情。要能做到如此，比較好的做法是每天留意，先花時間準備兩個人在一起，比方說吃飯時候的話題，這比起吃飯時候臨時才去想好得多。

### **3.豐富談話的內容和深度**

夫妻的談話內容如果只有事件的交流和處理，沒有深一層次的互動，會漸漸造成兩人的關係像是生意合夥人，不像是夫妻。如何豐富談話的內容和深度？方法之一是多用開放式的問句，就是“什麼(what)”、“怎樣(How)”，例如：“你看這個疫情過去之後，人們的生活方式會有什麼不一樣？”“對保持社交距離這個做法，你的看法怎樣？”“忽然間哪裡都不能去，你的感覺怎麼樣？”個人觀感、感受來自我們內心的價值體系，當我們多聽聽對方的想法，多了解對方的感受，夫妻之間的關係和親密感就會得到提升。

### **4.珍惜身旁人**

這次疫情教導我們明白，健康、平安不是必然的，也教導我們珍惜身旁人，一場疾病，隨時可能臨到。以前花時間在工作事業上多，花時間在關係上少；以前專注在自己身上多，專注在配偶身上少。今天明白到自己的自私和自我中心，虧欠了配偶。今天就做出改變，放下手機，花時間陪伴配偶，並且留意配偶的需要：對方今天的情緒怎樣？有什麼憂慮或者焦慮？有什麼開心或者愉快的事？表達出你的關注。

### **5.修補夫妻關係的破口**

是不是疫情製造了更多的離婚？是不是疫情讓夫妻的關係變得更困難？不是。本文開頭的例子中，是兩人的婚姻本來就有問題。丈夫回家沒有把心思放在家裏是一個問題，妻子過去沒有正面去處理夫妻關係也是另外一個問題。過去兩人逃避的問題，現在因為這個疫情浮現出來了。夫妻兩人應該抓住這個機會，正視、改善兩個人的關係。多了時間在一起可以帶來更多的衝突和困難，另一方面也是兩個人處理傷口、修復關係的好機會。

周天駁(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