放下 連結 幸福婚姻路

邱敏儀女士
本中心 高級服務督導主任
(資深心理輔導員)

(文章曾刊載於香港浸信會聯會出版的<浸情>雙月刊)

小時候，當聽到同學說夢想做個幸福的女人，心中卻感到這是多麼老土的志向。在人生路上，起碼為求學位、房屋、名車、高薪、厚職…，才貼近社會的取向。只怪自己當時年紀少，看事物太簡單和太實際了。生活的意義豈能就是這樣呢！直至高中後，從事義務工作；大學時，決志信主和立志當上社工，人生有了很大的轉變。原來人世間有很多「情」：親情、友情、手足情、夫妻情、同事情、信徒情…等等，人與人之間的「情」是一種關係，關係是需要以愛去維繫。

在輔導室裡，常會接觸到一些準婚情侶和尋求解決婚姻問題的夫婦。在彼此關係緊張時，常會聽到的說話是：「為何你不肯遷就我？」「我成日提醒你，但你從無改變。」「你無問題嗎！只是我有問題，都是我錯；要改變的是我，不是你。」「你要我重視你，那麼誰會重視我。」一連串鬥氣之爭，無勝無負，卻日積月累把大家的心情、思緒、感情拖垮了。繼而換上的說話是：「你同我講清楚。」「你一日不改，大家好難繼續走下去。」「你現在想怎麼樣？」當一方咄咄迫人時，另一方卻沉默的逃跑：「不要再迫我了。」「你好煩，給我安靜下，我不想再同你講。」

在「你追我逐」的關係中，大家不經意地在心中建造了一幅牆；在一次又一次鬥氣之爭中，拿著磚頭把心中的牆建造得更厚和更高。本以為讓自己有喘息的機會，殊不知道，這幅牆沒有窗透氣和沒有門進出，最後卻把自己捆著，一切眼淚、悲傷、痛悔、害怕、驚慌也埋在心中。當有天，想接觸對方時，卻發現自己所築的牆太高太厚了，怎麼也不能把面子放下。當自己想攀高遠望時，心裡卻感到十分危險；內心的害怕和陌生感覺變得越來越強烈。因為在自己喘息之時，對方也在轉變。大家以為這是最好的，殊不知這幅厚厚的牆把彼此的感情阻隔了，變得越來越淡漠。

就在此時，婚姻輔導員可做的是把大家隱藏於心底的真正感受和情緒引導出來，然後抓緊機會把雙方的情感連結起來。這兩年感謝神，讓我有機會進修情緒取向治療，在婚姻輔導上帶來很大的突破。有時我會形容這是神蹟。

記得有次一位結婚十五載的太太表白長久而來得不著丈夫關懷，丈夫只怪責自己終日發脾氣，做事硬著來。當我讓丈夫看到和感到太太的發脾氣源於想他關心和陪伴自己多一點；又讓太太體會丈夫的怪責源自對她的緊張，惜未能得著她的滿意。倆人自此變得越怕親密依靠對方，越會遭對方拒絕。當隱藏的說話被表白後，雙方情感近了一點，及後丈夫向太太表示「希望接近你時，你可以讓我抱緊」，太太隨即挨緊丈夫說「你是重要的。」美麗的畫面再度呈現。

婚姻輔導美妙之處是要捉緊夫婦之間的愛，不論多與少，只要相信愛是先從神而來。就算遇上未信主的夫婦，若輔導員有愛，也能把愛感染雙方，讓雙方學習放下和繼續面對。

(文章曾刊載於香港浸信會聯會出版的<浸情>雙月刊)

Counselling Services
輔導服務

電話：2339 5812
網址：http://www.hkbh.org.hk
傳真：2339 5813
電郵：cpsc@hkbh.org.hk
地址：香港九龍聯合道320號建新中心一樓
香港浸信會醫院 輔導及病人支援中心

輔導及病人支援中心成立於2011年(前身全人健康中心)，由資深心理輔導員為有需要的公眾人士提供專業及保密的輔導服務，以及為患者及親友提供心理及社交諮詢服務。中心並貫徹本院「全人醫治　榮神益人」的宗旨，致力在社區推廣全人健康理念，應邀請為不同的機構提供講座和培訓。