

「男人之苦」

臨床心理學家陳偉光先生

「我寧願俾佢泵兩拳心口，仲冇咁痛！」一個失業的中年男子這樣形容他被妻子說了一些傷害他自尊的說話而產生的心痛感覺。可以想像的是，當這些自覺尊嚴受損的痛苦未能得到家人的體諒和適當的舒緩，它只會引發出更多的家庭磨擦，甚至是家庭暴力等問題。

誠然，每個遇到失業或其他生活困難的人，都不應訴諸暴力來發洩其情緒；而是須要學習處理壓力並堅忍地適應轉變，解決問題。但在這個適應的過程中，若家人能明白到他們那些未必能直接表達出來的痛苦和壓力，並給予體諒、支持，這對他們是有莫大幫助的！可是，怎樣做才可支持他們，甚至是能維持其自尊呢？

一般來說，家庭成員間保持互相尊重的態度，坦誠地溝通是非常重要的。除此以外，針對丈夫被受失業打擊的家庭，以下幾方面的生活細節，亦是夫婦間須要留心的。

(一) 商討家庭每月的開支預算，丈夫維持合理的經濟自主

一般的家庭，都是由妻子管理家庭開支。在經濟拮据，甚至是申領綜援的情況下，妻子嚴緊地理財量入為出是必須的。但假若丈夫並沒有私下的積蓄，而需要經常開口向妻子要錢作為日常的零用（可能就像子女一樣），實在情何以堪！要是妻子能理解丈夫的感受，並和他商討家庭支出的安排，特別是協定丈夫需要多少金錢每月自由使用，這可以減少夫婦間的磨擦、衝突。

(二) 避免在子女面前數落丈夫

對於那些有責任感的父親，失業已帶來他們很大的羞愧和自責。若然妻子能向子女持平地解釋丈夫失業並不代表他沒用或無能；而不是用他作鼓勵子女努力讀書的反面教材（例如說：「你要用心讀書，別像你爸一樣工作不保、一事無成……」），丈夫會因為得到妻子的諒解和維護而舒緩部份壓力。

(三) 丈夫負責家務時，妻子或須降低要求並給予鼓勵

若丈夫閒呆在家，妻子期望他們分擔家務的方法和水準亦不一定和妻子一樣。要是妻子只以「專家口吻」去評論丈夫，這只會增加他的抗拒或怨憤，而無助他接納家庭分工角色上的轉變。