

## 需公、需婆 ?!

臨床心理學家蔡明坤女士

臨近情人節，商店擺滿了適合情人互送的禮品，筆者乍見一對很是別緻的杯，杯面分別寫著「需公」、「需婆」的字樣，對罵的字眼又怎會是互送情人的禮物呢？原來杯的另一面還有一行細字，「需公」、「需婆」其實解釋為：「需要你，老公！」、「需要你，老婆！」，它們引人發笑的同時，亦發人心省！能維持那份對情人的心思，會籍佳節向另一半表達這份心意的夫婦，相信一定深明彼此感情在婚後仍需要不斷維繫、灌溉之道。

曾有一位太太受抑鬱症狀所困擾而前來尋求輔導。她數月以來都失眠、無故哭泣、做什麼事情都提不起興趣，但她形容自己生活穩定，與兒子及丈夫的關係融洽，實在道不出任何誘因至情緒問題的出現。這位太太的兩名兒子都已升讀中學，自大兒子出生後她便辭退工作，全職照顧家庭，而丈夫因工作關係，需要經常來往中港兩地，留在家中的時間不多，家中大大小小的事務。從孩子們選校及升學的問題，至爬高更換天花燈的燈泡，都由她一手包辦，丈夫對她持家的能力亦十分信任而少有過問，他在港的時間則會安排與孩子的親子時間，他們二人單獨相處的時間則少之有少，所以，太太十分肯定的表示她與丈夫這些年來從來沒有衝突或吵架。表面上，她與丈夫的關係確是不俗！

在往後的的輔導過程中，這位太太慢慢才能表達內心積壓的困擾和不滿，原來對她來說，作家庭主婦一點也不容易，她其實感到很孤獨、很疲累。丈夫經常在外，家中有事情發生，如孩子生病、淘氣搗蛋，總不能待他回來才處理，又不能每每找外人來商討，唯有自己想辦法好了，爲了不讓他操心，也不向他多提了！有時太太心裡難禁對丈夫感到不滿，她實在渴望丈夫能多支持及體諒自己，那管是說一句關心鼓勵的話，而不是「大安旨意」的把整個家的責任都交予她，但當太太想到丈夫在外奔波，要負擔家庭的所有開支，也算盡了他的本份！於是，太太又會覺得自己的需要和要求很自私，甚至有點生自己的氣。加上她不想破壞大家和諧的關係，只有一直強把心裡的感受抑壓著，最後連自己也不察覺，直至一天那積累的情緒實在沉重得不能負荷了。十多年來這對夫婦都緊守在婚姻內的崗位，然而，他們卻忽略了彼此之間相處及感情的維繫，婚姻關係表面融洽，內裡情感上的溝通卻全然欠奉。

其實，夫婦婚後需要一起面對許多生活的壓力，要應付不同角色的要求，在情感上的互相支持及慰藉，就更見重要。如爲了避免衝突或因其他的焦慮，而壓抑彼此真正的感受，夫婦關係只會漸變得疏離，許多的家庭問題，如第三者介入、虐兒，亦可能會衍生。由情侶發展成爲夫婦，雙方承諾終身互相照顧和愛護，約定一同生活、經驗生命，生活中的困難或失意，都應化成「大家」的問題一同面對和解決；二人間偶而存在分歧是難免的，正面坦誠的溝通反有助了解對方，所以，與其害怕衝突而收藏自己的感受，不如努力學習如何讓二人能在互相尊重、接納的氣氛下，表達自己的意願和需要。即使結了婚多少個年頭，要維繫彼此的關係，仍是需要雙方給予時間去放感情、關懷、溝通及了解，所以不要再猶豫和吝嗇了，快去對你的另一半說一聲「需要你」，告訴他你感激他對家庭的付出，同時亦

讓他知道你需要他繼續的支持，共同維繫幸福的婚姻！