

親子同路



拼出幸福家



有沒有我

有朋友慨歎自從婚後便被冠以夫姓，自己的存在感已開始模糊；當向別人介紹自己時會請別人以太太相稱，彷彿是依附在另一個人的身後。隨着時間流逝，發覺所煮的食物，不經不覺間也是遷就孩子或丈夫的口味，「但求家人們喜歡」，便是生活大小事情的指標。要帶孩子的婦女，更要放下身段；不但只能穿T恤牛仔褲等簡單裝束以方便起行，連淺色衣服也不在考慮之列，生怕弄髒了難以清洗。

男士亦然，婚後家庭負擔較重，以往可以裸辭的勇氣不復再。在疫情的影響下，更擔心若收入減少，便會令家人的生活質素下降。公餘也要幫忙處理孩子的功課和照顧等事情，更遑論相約三五知己吃喝玩樂了。簡單如購物選擇或裝修要求都不能隨心所欲，也要顧及實際的需要及另一半的喜好。

在人際關係中，需要互相遷就及因應階段性需要(湊小孩)而稍作犧牲是在所難免，也不是已婚人士獨有；只是婚後較為明顯及埋身而已。過程中，應彼此尊重及協商；但很多時，為了不要讓別人失望，或對方太強勢，有些人未經協商這

步驟便妥協。雖然偶然一次放棄發言權，會有點勉強和不快，但很快便可以復原；若這關係持續且一面倒，就會積壓情緒、疲於奔命或演變成抑鬱。

很多時有持續情緒困擾的人，會以受害者的姿態出現，是對方的要求難以抗拒、說話的語氣及內容令他受傷害等。須知道，別人怎樣說話，我們沒法控制，但如何回應卻可以控制。猶記得有位朋友，婚後育有三名孩子，與奶奶同住。在沒有傭人協助下，要照顧家中老幼已不容易；再加上她有一份全職工作，還要滿足丈夫三餸一湯的要求，真是能人所不能。每當我們相約聚餐，她還得先處理好晚膳安排，方能赴約。後來得知她患有長期抑鬱，未達退休之年已香消玉殞。

能活得自在和快樂，需要好好學習在不同的人際關係互動中，先劃出適當的界線，保護自己之餘，也讓別人學習尊重。另外，除了被動地接受別人的要求，也可主動並合理地回應。唯有先收回自己的人生發球權，在不合理的情況下敢於說「不」，並理性和平地協商，才能忠於自己、尋回自我。

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆，本文作者為朱少萍姑娘。