

## 「弱」的我丈夫遇上「壞」的我妻子

(2011 香港學員)

學員分享：阿華

上年九月份當我知道這課程時，原本很不想報讀的，覺得讀這些課程並沒有用，同時又抗拒改變，抗拒處理自己深層的地方，擔心會很痛。那個時候我和太太的關係很緊張，由於太太的工作很忙，加上要照顧太太的大兒子那邊的BB，我便負起家務來，每當太太提出一些家務的要求，或對我做出來的家務結果有意見時，或對怎樣做好一點時的提醒，我便很容易發怒，覺得不被尊重，覺得不被體諒，我那麼付出，白天工作，晚上，周六/日做家務，太太並沒有感謝，還來批評我，我在工作裏能管起整間工廠，但在屋企裏便很挫敗，很沮喪，每天回家都帶著很憂悶的心情。再者，我有一個不良的習慣，當我心靈空虛、情緒低落時便會上色情網站，更會自瀆，雖然可獲得短暫快樂，但快樂過後產生內疚、自責，使我更加空虛，落入惡性循環裏，不能自拔。

我在罪裏掙扎得很痛苦，我發覺如果持續下去，我的婚姻會出大問題，我也不會快樂，最後，決定報讀課程。經過第一階段課程，我明白太太對我的要求，其實是因她的情緒表達模式「壞的我」，她很快、緊張地和直接說出要求，她並不是對我不尊重，她想急於完成事情，講求效果、效率，她怕失敗、怕事情失控，講完說便算，不記在心上。而我是另一類情緒表達模式「弱的我」，我是很多焦慮、很怕得失人，不敢發洩憤怒，當我同她講她的說話傷害了我，她說她的話是很少的事，她已忘記了，但對太太的表達我是硬食了。當我認識雙方的情緒表達模式後，我更能接納自己和太太，她對我的要求已不再使我憤怒了，再者，當我的自我形象夠高的話，她的話便成不了對我的傷害。

葛博士經常說：『她看到很多夫婦都深愛對方，但由於不懂得表達自己的情緒和不理解對方的情緒表達而形成很多誤解，在這情況下做成很多矛盾、傷害、壓抑，久而久之，相方的關係慢慢變差，甚至離婚。』葛博士說：『相愛但攪到離婚好唔底！』