

# 牧者心聲

馬成德先生



## 做你情侶的好情侶

最近某電視台有個節目，當中邀請了不少的藝人情侶和夫婦參與，在節目中參加者互相向對方表白，有感人一生中配偶與自己分享喜與憂，互相扶持，確是一件美事。但要達至分享喜與憂，互相扶持，其實也不是一件容易的事，不單只需要用心維持，更需要認識你的另一半。這星期有兩個與情人有關的節日，分別是 14/2 西方的情人節和 17/2 中國的元宵佳節（亦稱為「中國情人節」），曾經閱讀一篇文章，內裡提及夫婦之間如何建立互相扶持的關係，盼望在這些節日前給予大家一點的啟迪。

文中提到無論作為丈夫或妻子，都是希望對方支持自己，不過生活在香港這個競爭劇烈的地方，人因為工作、家庭責任（子女管教）都會感到壓力，而在壓力中如何表達支援，是值得留意的。因為有時無論作丈夫、妻子，可能因為自己身處壓力中，會向配偶作出不合適的態度或表達方式，如質疑對方在處事上為何如處不濟，或只是表面關心，沒有認真了解對方實況，甚至沒有支援。

婚姻理論中，夫婦合力面對壓力的表現，會因為性別而有不同的表現。作為男性，可能因傳統文化傳遞一種比較自足自主、強者的形象，故此當有事發生的時候，傾向自己先行找方法解決，未必會向人求助，或有情緒也不容易找人傾訴，作為配偶可能因為不知道對方發生事情，就算知道也可能因丈夫不善表達情感而未能給予情感上的支援，有「光著急」或自責的情況。而作為女性，當面對壓力時向丈夫傾訴，原本只是希望在情感上得到支援，那知丈夫可能卻客觀冷靜地為她分析原因，一心為幫助對方，為她的處境提出一套解決方案，有時不單止使對方得不到支援，甚至因這些建議更感困擾，產生更大的問題。

其實給予支援也可以分為三種：

困難為本：指一方為為另一方當前的問題提供解決方法

情感為本：指用心聆聽，表示支持肯定，為對方的情緒給予支援

委任為本：指親身參予幫助解決困境（如幫手教子女做功課）

相信無論作為丈夫、妻子都是希望給予對方支持，為對方分擔。下次當你想給予對方支援的時候，不妨敏銳對方需要那種支援；而表達一方也不妨直接向對方表示你其實需要那類形支援。

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。

若是跌倒，這人可以扶起他的同伴」（傳四 9-10）

引文：天倫樂 147 期「互助的藝術」

