

心藏筆露：我有選擇嗎？

「我已經甚麼都遷就她，她喜歡的名牌手袋我都送給她，不喜歡我的朋友我就不與他們見面，她還想我怎樣？」與拍拖兩年的女友吵架後，服藥自殺不遂的阿偉（化名）被送入院。

「那晚她怪我因工作而不跟她看電影，大發脾氣又說要分手。」阿偉說起女友頓時充滿怒火：「我真的受夠了她！越想越氣，一怒之下便把醫生給我的藥物全吞下去。」更令阿偉失望的是，女友在他入院後音訊全無。「與她拍拖後我已自殺過兩次，見朋友要偷偷摸摸，又欠下一身卡數。你說！我跟她在一起是不是倒楣？」

「那目前你打算怎樣處理這段關係？」我問。阿偉語帶哽咽的說：「我還有選擇嗎？如果她說要分手便分開吧！」

戀愛時，大家總期望保持甜蜜愉快的關係，有些人為了避免衝突，扭曲自己去遷就對方，結果令自己不斷承受委屈與不快，累積情緒爆發的隱憂。在感情裏選擇捨棄自己的權利，不但令對方更加「大安旨意」，亦令自己失去控制感，陷入無助和身不由己的困局。

雖然感情世界有許多事情都是不可預計或控制，然而我們總有着不同的選擇。對方令你不快，你會選擇默默忍受還是坦然表達？面對一段令你受傷害的感情，你會選擇繼續留下，或是離開尋找新生活？你的過去或是未來，都決定在自己「現在」的選擇。學習認清自己的選擇及須承擔的後果，作出最適合自己的決定，重拾人生的主導權。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家廖雪雅

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-08-01)



我有選擇嗎？

「我已經甚麼都遷就她，她喜歡的名牌手袋我都送給她，不喜歡我的朋友我就不與他們見面，她還想我怎樣？」與拍拖兩年的女友吵架後，服藥自殺不遂的阿偉（化名）被送入院。

「那晚她怪我因工作而不跟她看電影，大發脾氣又說要分手。」阿偉說起女友頓時充滿怒火：「我真的受夠了她！越想越氣，一怒之下便把醫生給我的藥物全吞下去。」更令阿偉失望的是，女友在他入院後音訊全無。「與她拍拖後我已自殺過兩次，見朋友要偷偷摸摸，又欠下一身卡數。你說！我跟她在一起是不是很倒楣？」

「那目前你打算怎樣處理這段關係？」我問。阿偉語帶哽咽的說：「我還有選擇嗎？如果她說要分手便分開吧！」

戀愛時，大家總期望保持甜蜜愉快的關係，有些人為了避免衝突，扭曲自己去遷就對方，結果令自己不斷承受委屈與不快，累積情緒爆發的隱憂。在感情裏選擇捨棄自己的權利，不但令對方更加「大安旨意」，亦令自己失去控制感，陷入無助和身不由己的困局。

雖然感情世界有許多事情都是不可預計或控制，然而我們總有着不同的選擇。對方令你不快，你會選擇默默忍受還是坦然表達？面對一段令你受傷害的感情，你會選擇繼續留下，或是離開尋找新生活？你的過去或是未來，都決定在自己「現在」的選擇。學習認清自己的選擇及須承擔的後果，作出最適合自己的決定，重拾人生的主導權。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家廖雪維