

心藏筆露：尋找自我

阿雯是一名幸福的家庭主婦，丈夫是位成功的銀行家，對她千依百順、處處遷就，女兒剛於一間國際學校小學畢業，成績名列前茅，一家住在中環半山，每天以車代步。阿雯除了安排女兒的課外活動及功課輔導之外，自己亦可以定期練習瑜伽，生活優游寫意，朋友都羨慕非常。

不過，阿雯卻與她的中學同學發展婚外情。阿雯從來都沒有跟任何人談及過這段感情，每次與情人幽會後，她心裏總會忐忑不安及懊悔不已。阿雯知道如果丈夫發現了她出軌，一定會心如刀割，而女兒更可能一輩子都不會原諒她。然而，阿雯總捨不得放棄任何一方。因為心中的矛盾，她出現了抑鬱的症狀，於是決定尋求精神科醫生的意見。

比利時有一名心理學家，經過多年的研究發現，有不少出軌的人本身婚姻美滿，夫妻之間相親相愛。婚外情的緣起，未必是因為某一方愛得不夠、做得不足。真正的原因，是因為偷情的一方在生活及婚姻之中覺得苦悶、萌生鬱結而迷失了自己。

不少人接受心理治療時，都說自己有種說不出的煩惱及鬱悶。為了解決這種煩悶，於是會做一些逾界的事，為自己的生活帶來一些刺激。不過，這只是一種治標不治本的方法。每一個人的性格及處事方法，都會受到成長過程中的遭遇及人際關係所影響。心理治療其中一個目的，就是要通過病人憶述自己一生的經歷，幫助他們更了解自己的性格、價值觀及喜好，一起與病人探索，從而解決種種難題及憂愁，重新找回自己。

撰文：青山醫院精神健康學院李允丰醫生

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-10-24)



尋找自我

阿雯是一名幸福的家庭主婦，丈夫是位成功的銀行家，對她千依百順，處處遷就，女兒剛於一間國際學校小學畢業，成績名列前茅，一家住在中環半山，每天以車代步。阿雯除了安排女兒的課外活動及功課輔導之外，自己亦可以定期練習瑜伽，生活優游寫意，朋友都羨慕非常。

不過，阿雯卻與她的中學同學發展婚外情。阿雯從來都沒有跟任何人談及過這段感情，每次與情人幽會後，她心裏總會忐忑不安及懊悔不已。阿雯知道如果丈夫發現了她出軌，一定會心如刀割，而女兒更可能一輩子都不會原諒她。然而，阿雯總捨不得放棄任何一方。因為心中的矛盾，她出現了抑鬱的症狀，於是決定尋求精神科醫生的意見。

比利時有一名心理學家，經過多年的研究發現，有不少出軌的人本身婚姻美滿，夫妻之間相親相愛。婚外情的緣起，未必是因為某一方愛得不夠，做得不足。真正的原因，是因為偷情的一方在生活及婚姻之中覺得苦悶，萌生鬱結而迷失了自己。

不少人接受心理治療時，都說自己有種說不出的煩惱及鬱悶。為了解決這種煩悶，於是會做一些逾界的事，為自己的生活帶來一些刺激。不過，這只是一種治標不治本的方法。每一個人的性格及處事方法，都會受到成長過程中的遭遇及人際關係所影響。心理治療其中一個目的，就是要通過病人憶述自己一生的經歷，幫助他們更了解自己的性格、價值觀及喜好，一起與病人探索，從而解決種種難題及憂愁，重新找回自己。

撰文：青山醫院精神健康學院
李允丰醫生