

筆下心澄：愛的規條捆綁 妻子憂老公不再愛自己萌輕生念頭 分散投資才鬆綁

X小姐從事高壓行業，經常向丈夫哭訴工作上的煩惱，但丈夫無法百分百完全理解她的心情，未能如她所期望般開解她，所以她斷定丈夫不愛自己。每當她有這個想法時，情緒便會跌至谷底，甚至萌生輕生的念頭。

細心傾聽下，原來X小姐把「自己的價值」與「丈夫是否百分百完全愛她」捆綁在一起，她認為丈夫一定要遵從她訂立的「愛的規條」：丈夫一定要讀懂她的心，而且一定要依照她理想的方法去解決她的情緒問題。若果丈夫不能——做到，就代表丈夫不愛她，令她更肯定了「自己沒有被愛」的想法！

這些規條究竟從何而來？X小姐回想起大約從五歲左右，她人生中最重要父母之愛被剛出生的弟弟搶走了。為了被愛及不讓父母失望，她很努力做好自己，也因為害怕不被愛及被批評，甚至要求自己變得很完美。但這些都未能彌補她內心對愛的缺失，於是她制訂了一些「愛的規條」，以滿足她的需要——自我價值。

X小姐的情緒困擾就像病人需要做手術一樣，「手術」當然要由醫護人員進行，她的丈夫不會像醫護人員般懂得做「手術」，但他仍然無間斷地陪伴在側及支持她。雖然丈夫未能做到她訂下的規條，但他的陪伴和支持又是否也是愛的證據呢？

X小姐很同意這個比喻，她意識到這些不合理的規條只會令她一次又一次墮進「雙失」境地。因此，她決定把自我價值像切蛋糕般，「分散投資」到不同地方，包括個人興趣及愛好、自我照顧、家庭、工作、朋友等等，而不必只專注在這些「愛的規條」上，接納和認同丈夫以其他方式去愛她，並多讚賞自己在工作及家庭上的貢獻。她漸漸學會自我「鬆綁」，情緒問題和與丈夫的關係也得到大大的改善。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師鄭穎賢

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-07-20)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/649084/%E6%84%9B%E7%9A%84%E8%A6%8F%E6%A2%9D%E6%8D%86%E5%A6%BB%E5%AD%90%E6%86%82%E8%80%81%E5%85%AC%E4%B8%8D%E5%86%8D%E6%84%9B%E8%87%AA%E5%B7%B1%E8%90%8C%E8%E5%88%86%E6%95%A3%E6%8A%95%E8%B3%87%E6%89%8D%E9%AC%86%E7%B6%81>