

不惜要表達鼓勵和感恩

在一天的時間裡有很多夫妻之間可以彼此鼓勵對方的事情，可是，如果在意識上沒有努力時，很容易忽略掉。但是，為了夫妻關係更親密，故意找平常不會看的幽默書籍看，或外表上的改變，其實這些不需要用心做。先要安排夫妻之間可以在一起的時間，然後作情緒上的交通。也不需要想，我一定要到非常不錯的休閒觀光景觀區，好好培養感情。一起享受在平常生活當中的交情比花天文數字的錢到觀光景點區去更有意義。不少人為了恢復愛選擇旅遊，但是，反而彼此之間的情感變為更惡化。若，有人說，「我要為了紓解太太的壓力，去旅遊！」我一定會反對他的計畫，我勸他說，「請先跟太太和好，然後去旅遊！」

維持活潑的夫妻關係，其實不是那麼複雜。誰也喜歡以正面的眼神看待自己及鼓勵自己的人，因此，在日常生活當中感覺到感恩時，以積極的態度表達感恩。若在很多人的場合要表達感恩，這是非常好的事情，特別很多親戚在時，一定要表達感恩。

「請各位，為了今天的聚會，太太在前幾天開始預備了很多菜，她真是很辛苦，請用掌聲鼓勵她好嗎？」
「在之前我跟先生一起參加了夫妻學校課程，其實很多爸爸們說，自己不需要參加，就迴避了，但是，我的先生非常積極的態度參加了，所以我非常幸福了！」

雖然在別人不在的場合，可是有很多夫妻彼此可以鼓勵和讚美的事情，只是沒有關心它時，很容易失去其機會。鼓勵一整天在公司辛苦先生，安慰像打仗一樣養育孩子的太太，特別在夫妻之間可以合而為一的時間彼此要表達感恩。

「上次在婆婆責備我時，你站在我的立場保護我，所以非常感謝你，每次想到那天的狀況，我就出現一股非常大的力量，且很開心！」

「當我生氣、很累、憂鬱時，妳沒有跟我計較，也沒有發脾氣，你使傾聽我的話到底，所以我才可以重新得到力量，然後，第二天你帶我去戲院看電影，一想那天，到現在還是很開心！」

「妳在因我失去工作而過非常艱辛日子時，鼓勵我說，不用擔心，其實當時我認為大家都會看不起我，但是，妳鼓勵了我，所以我得到力量了！」

太太在婆家雖然過了非常辛苦的一天，但是，太太相信自己先生是永遠會支持自己時，就會想更孝順婆婆的念頭。先生因失去工作而挫折時，想到成為自己力量的太太，就會再次站起來。
像這樣回顧夫妻可以合而為一的事情，然後鼓勵對方時，就成為彼此之間的力量，配偶的鼓勵可以成為從絕望中重新站起來的動力源。

也有透過彼此安撫小時候的創傷恢復夫妻關係的例子。了解到在配偶幼年時期的創傷，可以理解現在配偶的一切行為，會靠近配偶的創傷和傷痛。

「現在才明白，妳為何對我喝酒方面有敏感的反應，以前我認為妳只是不喜歡我，可是，妳說，很擔心及害怕，會不會我也是跟岳父一樣，因喝酒而早死，在那時候才有非常對不起妳的感覺，在那天妳坦白地告訴我那些話語，所以我就會明白了，妳為何痛苦及悲傷的理由，因此，我才可以戒酒了！」

想要維持幸福美滿的夫妻關係，就像藉著家庭合照紀念美好時光一樣，常常述說夫妻之間更親密的回憶，且要表達。把那時候的幸福快樂的畫面存在心裡，在遇到困難時拿出來看一看，在那時可以得到能量。關於以藉著親密感合而惟一然後可以克服艱難事情的回憶，成為使夫妻可以維持活潑生活的火種。



Seong-Deok Park

精神健康科醫生、以情緒為中心夫妻治療專家，寫作：我們可以再好起來嗎？

翻譯：以情緒為中心夫妻治療、請緊緊地擁抱我等。