



## 年老丈夫性情變得古怪

二零二一年七月

古小姐：

跟丈夫結婚 50 多年，老夫老妻，感情應該很深厚，但不知怎的，近年發覺他性情變得很古怪，無緣無故地發脾氣，對我也是諸多挑剔，磨擦很多，使我感到很厭煩。曾跟兒女商量想分開住，但想到一個八十歲的老人，雖然見他身體很健康，內心難免有點不忍，可是自己越來越辛苦，怎麼辦？ 魯太太

魯太太：

謝謝來信。一向與妳感情深厚的老伴，近年脾性變得古怪，不但無故發脾氣，更對妳諸多挑剔，不難體會妳的感受。其實婚姻有若人生的生命階段，需要多加醒覺、提升感知及感悟，才能讓歷程中的壓力、變故，轉化為共同成長的階梯，才得以共享歲月靜好的夕陽歲月。以下幾方面供妳省思及考量：

### 一、洞悉婚姻關係的特性與挑戰。

人類的關係本來就是一個複雜而善變的過程，因為人對別人都有著不同的期望，而各人的期望又都在不斷地變化中，故此期望自然不會一致，亦不可能一致，婚姻關係就更是甚然。人為甚麼要尋求一段婚姻關係？根本上是因為人都有生理、精神、感情、社會及經濟等方面的需要，本無可厚非，問題出自人都希望透過婚姻，從另一個人身上索取自己所需，依附對方成為自己的快樂泉源；未能如願時，磨擦、不滿、埋怨、痛苦自然而生，使關係變得無奈和苦澀。若根據以上的邏輯，世界上沒有人獲得美滿的婚姻，因為人都不完美；唯有當夫婦都能易地而處，將心比己，以愛人如己為婚姻的出發點，才能達到相互了解，釐清不切實際的期望，並有意識和負責任地共同努力去經營婚姻，滿足彼此需要，才能滋潤細水長流的婚姻。

### 二、讓同理心和坦誠溝通協助丈夫打開心扉，促進夫婦間的親密。

有專家認為，婚姻的生命需經歷激情、磨合、叛逆、穩定、重組、危機及圓滿等七個時期。其實退休後的婚姻階段，可以說是第二個磨合期，且時間需比第一個磨合期更長，倒



喜歡稱之為「重塑期」的現在進行式，需要夫婦倆更多的覺察力，更廣闊的接納胸襟和無限的創意。

丈夫大半輩子上班，為家庭經濟努力奮戰，退休後多轉向渴求太太的陪伴，子女的關懷；而太太以前亦多以妻子和母親的角色責任優先，如今子女羽翼豐滿離巢，可重新找回自己，開展自我新興趣和社交網絡的天地。當夫婦倆的生活調子不同，期望不同，矛盾與不滿自然產生；再者，男性退休後如事前缺乏覺醒，心理準備和生活安排，一旦自覺失去生產功能，家主權轉移，再加上對生理和健康衰退的憂慮，很容易陷入自我價值的懷疑、孤寂和焦慮等情緒低谷。來信稱你倆一向感情深厚，鼓勵妳先作自省有否在生活步調上忽略了他的需要，最好能找適合時機與老伴坦誠溝通，聆聽他的心聲，了解他的憂心和需要，再次肯定和欣賞他為這個家作出的一切貢獻，感激有他與妳經歷了人生的風風雨雨，故更珍惜餘下在一起的時光。可探討一起開展新的學習或興趣，網上有不同實用的資訊，例如泉源輔導中心提供網上各類身心靈健康課程、講座、短播，尤其是為長者製作的《銀髮八寶》30個短片等，如有需要陪他一起諮詢醫生和專業輔導，消除疑慮，促進彼此更深的了解和親密，不要讓有限而珍貴的時光消磨在埋怨中。

三、學習和享受獨處，讓關係互動成為快樂的共振，而非需索快樂的手段。

人一方面被創造為群居的動物，同時亦賦予整全而獨立的生命本質，故無論哪一個年齡層的人，都需要學習獨處，並須有意識地去滋潤自己於身體、思想、情感、社會、經濟及心靈等方面的健康和均衡發展，成為自己快樂的泉源。與別人建立關係只是快樂的流露，並以快樂的甜美感染周遭的人，而非試圖去索取一己的快樂；那麼無論是獨處或與人相處都能快樂自在，別人自然喜歡與妳一起，妳亦無須為滿足別人的期望而委屈自己。

祝願妳夫婦倆能透過自省和真誠溝通，重享夕陽靜好的歲月，重塑兩心相牽的親密關係。

古潔明