

# 情緒忽視的後遺

我曾經聽見過很多「我們都是這樣長大的」說法。

「為什麼其他人不會這樣自信心低落？」

「那個年代的父母不都是忙生活，沒法兼顧子女的情緒需求嗎？」

有時因為「禮」與「孝」，我們連指出事實都不敢。那個年代的父母大部分都不能兼顧子女的情緒需求也許是事實；不過，那等於影響微不足道嗎？

當差不多的成長處境，長出有自信之人，這就代表了我們可以怪責長得沒自信的人嗎？

能不能先讓人有足夠安全空間，去梳理、表達自己感受，勇敢和客觀地看清楚事實，然後再考慮事情的陳述方式？

在我們的文化中，成長期因流露負面情緒、表達需求而被父母攻擊，是很常見的。並非說我們的父母真糟糕，而是每一代的父母大概都有他

們的局限。一代傳一代的創傷，無可避免。

舉例說：

哭泣時被大人責罵：「你抗壓力真低！」

受傷或遭遇挫折時不被安慰、反被責怪：「誰叫你不小心？」

引發內啟式 (Guilt-inducing) 言語，更是家常便飯。當孩子未學會體恤和忍耐而表達自己的需求時，家長會說：「你也太自私了！」

每當情緒需求出現，卻遭受父母拒絕、批評、責備，我們可能學會這些需求是不對、不應存在的，或提出來是自私的。當被理解和接納的需求長期不足，感受到的自我價值感自然會低落。「我是不重要的。」如果在與父母的關係中經常遭到攻擊，在親密感、安全感、信任他人等方面，很自然亦會比較低落。

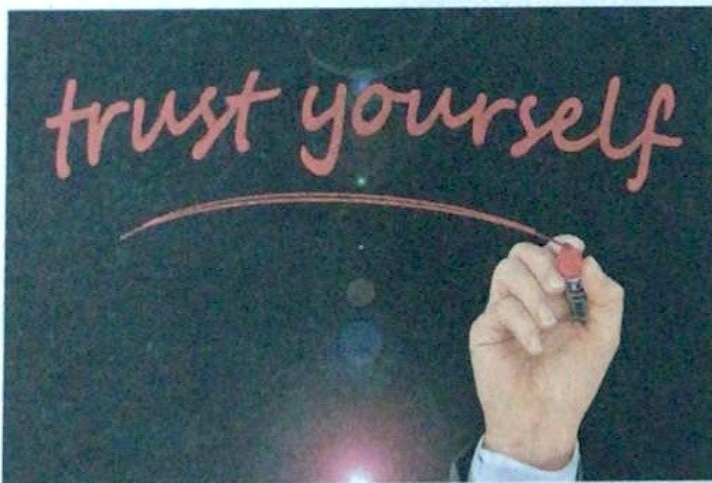
當人長期受到家裏所信任、自己所愛的人言語攻擊，會產生很大焦慮感。我們很可能會內化這些攻擊語言，變成自我攻擊、自我規訓的方式，以避免再被攻擊。那是一種心理保護機制。有些人甚至會內化到一個地步，自我攻擊都成了他對自己看法的一部分，例如：「我是垃圾。」

心理治療其中一部分，就是戒掉這個自我攻擊，並學習用溫柔方法和自己說話，做自己的朋友、教練，甚至父母。

我們的文化中，愛的表現經常是「行動」(Act of Service)。財政資助、煮東西、幫忙做事，這才是最常見的愛的呈現。很多時要先治好內裏的自我攻擊，才能接收這份禮物。

作者為註冊臨床心理學家

[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)



▲心理治療其中一部分，就是戒掉自我攻擊，並學習用溫柔方法和自己說話。