

臨床心理學家的自白

很喜歡看英國公園木長椅上的名字，他們都是被家人摯友紀念的故人。我時常想，愛還是需要一些印記，否則我們這一生是來幹什麼的？

我的職業很古怪。跟很多靈魂相遇過，在我和他/她人生的某個時刻。而這個相遇通常很深刻，不只因為我幫助了對方渡過一些難關（又或幫助不了所以早早分手），而是我給出的一些觀察。三番四次，個案跟我說：「我從來沒想過是這樣的。」「我從來沒感受過這個。」

我們都需要彼此療癒，和被好好地、深刻地看見。

不時會懷念我的個案。但礙於我的專業，治療結束後，不能再跟他們連繫。有些個案不明所以：「我的營養師、社工，甚至精神科醫生都跟我有WhatsApp連繫，幹嗎你不能？」我只能說，專業訓練教導我，那是該守的界線：「因為這樣，如

果你日後還需要我幫忙時也可以找我。」
治療關係是獨一無二的。有始、有終。

回憶個案點滴

我有時會想用電郵問候舊個案，想像那個10年前聰明又受人間苦難折磨的小女生如今怎樣了？會不會已經當上母親？或者那個淚眼汪汪的外國紳士，不知道找到那種父親兒時帶他吃的印度甜點了沒有……或者在世界某個角落，突然記起某個個案跟我提起過這地方，那個意像重寫又再呈現我眼前。

我幫助個案重溯他們的腦袋，讓其回路不再重複過去的創傷。同時，我的腦袋大概也同時被重溯了。

準備培訓時，因為有幸得到舊個案首肯作教材，翻看資料和錄影時，會不時淚流滿面。感觸說不上，而是有一種「看！我們都好好地活過了，對嗎？」的心情。我猜想，個案如果會回顧，感受一定不是這樣的，因為他們最大感受都屬於那個困境；可於我來說，我活着，跟我的個案在一起，活着。

人世間有各種喜悅與哀愁、悲歡離合、生老病死、天災人禍，我們在哪個國度與年代都逃不過人生。不在掌握之中的事其實一直都很多，考驗我們面對未知時刻其實從不停歇，我們就一起努力地活着，用心感受當下，尋找屬於自己的價值與意義，愛護自己與他人。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



▲ 我們應一起努力地活着，用心感受當下，尋找屬於自己的價值與意義。