

先感到被愛 我們才能愛



小思有很多自己也不知道的創傷。自幼被工人照顧着，父母總是飛來飛去做生意，一周才見他們一次。工人如小思的媽媽一樣，從小至大，眠乾睡濕地獨力照料她，由嬰兒餵奶換片開始，到牙牙學語、天天吃飯睡覺，都是菲籍工人在照顧，所以有段時間，小思能說一點點菲律賓人的tagalog。這個工人一直照顧小思至8歲。

然後一天，工人飛回鄉了，從此沒再回來。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

小思記得那天，哭着不准工人姐姐回鄉，強要把她的行李推回屋裏，大哭大叫，抱着她的腳。工人姐姐很不捨地走了。

後來，父母告訴小思，工人姐姐消失了。她借下債務，就以回鄉為由一走了之，從此小思沒法再與她連繫。

她第一次知道心碎的感覺，就是從父母口中得知工人姐姐不會再回來。她只知道心裏缺了一大塊，心很痛，不時會大哭。「當時她對我來說，就是我的媽媽。」小思現在說起來還是會哭。

她不知道這叫「被拋棄」的感受。

「我以為她會回來的……」小思說。有一段時間，大門一開，她就會想到工人姐姐回來了……然後，不斷失望。「原來，她真的就這樣消失了。」

沒有安全感

父母與小思之間的感情有點疏離。一方面，小思知道父母很愛自己，要什麼都買給她；同時，她沒法在情感上與父母連結，因為父母給予小思的時間非常不足，也沒細密的心思去明白小思的心情。好像工人姐姐走了之後，小思不只哭，亦經常發噩夢，心情持續很低落，沒大人引導，她從未開口跟人談過這件事。

小思很無安全感，經常覺得別人會離開她。她與人保持距離，習慣什麼事都自己擔當，有困難、有屈委、被傷害了，都不會說。要把自己的感受告訴別人，遇上委屈要說出來交代清楚事件始末，這些情緒覺察與表達技巧，小思一律沒機會練習。

父母不再用工人時，小思已經12歲，步



故事中的女子，成長時與父母之關係，儼然最熟悉的陌生人。

入青春期。父母與她的關係，儼然最熟悉的陌生人。

一方面，小思知道父母是她的後盾，但她並不習慣向父母打開自己的心。她常常說：「我怕他們承受不了，我不想他們擔心。」

所以，中學時被體育老師三番四次非禮的事，她也沒跟家裏說。

幻覺與幻聽

12歲的孩子，心想作為大人的父母「承受不了」，其真正意思，是很怕流露自己的脆弱感受，尤其羞恥感。「我從未見過家裏的人會表現出這些感受，也沒人談及或向我發問，引導我談心事。」孩子心裏便會隱隱覺得，那些脆弱感觸不得，沒法見光，是可怕和讓人難以承受的。

結果，小思14歲病發，起初是抑鬱症，最嚴重時更有幻覺幻聽，吃藥愈來愈多。

唯一的女兒病倒了，家裏開始有重大變化；父母變得非常團結地支持和照顧她。私家醫生和心理學家，見完一個又一個，見到合適為止。轉去國際學校避開同學的奇怪目光，因為在傳統主流學校裏病發過。

我認識小思時，她18歲。她回顧說，14至16歲時過得很混亂，也很辛苦：「別人常說你好幸福，父母那麼支持你；可是，我沒法感受到。」有很長一段時間，只有我知道她是同性戀者。

建立自尊感

不過，皇天不負有心人。父母的愛無限提供，她的病情跟着其戀情起起

伏伏，我們一起走過高高低低。

當回到那些過去父母總是不在的日子，撫平那些「爸爸媽媽其實不太重視我」的傷口，同時看見了，在有限時間中，還是有父母在，他們雖曾經身不由己，但當她病發時立即把工作放下，半點不猶豫。有着這些被愛的憑據，一天她跟我說：「父母為了我改變很多，我也讓他們太辛苦了，我必須好起來。」

小思自那次之後，比較能夠學習去愛自己更多，例如不會過分因為害怕失去伴侶而屈委自己，自尊感開始建立起來。關係中的信任和親密感儲夠了，小思終於跟父母剖白自己是同性戀者。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。



亂，女子認為，她十四至十六歲時過得很混，也很辛苦。