

以愛找愛

生活副刊

讚好 0

分享

發佈時間: 2024/05/10



「其實我有沒有愛過我父親？」

房間裏只有我和陳先生。當他說到這句時，房間裏是陰沉的。

陳先生的母親早逝，兄弟姊妹不多，他的父親幾年前得了末期病後，由陳先生獨力照顧直至逝世為止。一次覆診中，內科的主診醫生細心觀察陳先生情緒不妥，遂轉介他到臨床心理科。

「每次照顧父親，我都很辛苦，心中『掙住掙住』，後來還會有點嫌棄。如果我愛他，為甚麼會有這些感覺呢？」

說到這裏，身形健碩、談吐溫文爾雅的陳先生眼淚盈眶。這3年來，每當陳先生回憶當日照顧父親的片段，這問題都令自己被自責淹沒，漸漸不敢再思念父親。

心理治療的初期，陳先生明顯不習慣訴說心事。同樣是男士，我理解社會對男士的期許：「堅強、拎得起放得低、男兒有淚不輕彈！」被潛移默化了數十年，陳先生習慣壓抑負面情緒，所有的哀傷、後悔、委屈都被他壓成原子粒的大小，放在內心的角落。但面對父親去世這份傷痛，越壓抑反而越大，把他的內心塞至滿瀉。

我從一開始就陪伴陳先生接觸自己的內心世界，營造安全的環境，讓他感受照顧父親的過程中雖有負面情緒及辛苦，但有愛。想當天，看見父親病倒了的苦而「掙住掙住」，其實是替病人感到難過的同理心。無奈日夜守候，內心不能無限壓縮這份難過，終令它變得難以盛載。陳先生在人生中頭一次控制不了內心世界，害怕自己終會崩潰而不能照顧父親，所以產生了抗拒心，然而，這份抗拒並不是嫌棄，而是照顧者的內在在照顧的道路上滿瀉了，吃不消了。說到底，所有的情感都是源自愛。

只有坦然地接觸自己的內心感受，嘗試對自己帶著慈心，才能放下自責。帶著體諒回顧自己作為照顧者的道路，找出沿路的愛，思念親人的悲傷才有機會消化。

以愛找愛，就是心理治療。

（本欄逢星期五刊登）

撰文: 黃曉曦 東區尤德夫人那打素醫院臨床心理學家

欄名: 醫護深情