

## 【醫護深情】慈心待己

港聞

發佈時間: 2023/08/18



「盡管內心仍不時泛起不安，與其坐困愁城，現在我會嘗試慈心待己。」她微笑着說。

回想初次見面，她如坐針氈地訴說生活的壓力。她是隻傷痕累累的兔子，與人相處就像走入危機四伏的曠野，害怕隨時會被攻擊。醫生診斷她患上抑鬱症。

心理治療過程讓她洞察想法和情緒環環相扣的關係。但不安感仍如影隨形，令她感氣餒無助。布滿荊棘的成長路、家庭的身心折騰、同學的欺凌排擠，讓她長期處於極度不安的環境中。她不喜歡那個常常緊張兮兮的自己。

一次面談時，她顫抖地憶述一段可怕經歷。「爸爸賭輸了錢，暴躁得很，橫揮我的書本落地。媽媽拿着刀從廚房趕至喝止他，我吓得躲在椅底啼哭。」看她淚如雨下，仍能應用所學技巧，以呼吸調節情緒，我邀請她透過想像，溫柔地回應童年時甚感受驚的自己。

她合上眼睛，手按着胸膛，吸了一口氣道：「我會緊緊地抱着她逃走，陪伴她、保護她，告訴她眼前的情景不是她的過失。」盡管害怕的情緒仍在，但這段傾情的窩心話讓慈愛的種子在她心裏萌芽。

治療期間，我繼續加強她調節情緒的能力和培養對自己的慈愛。如果能學習善待自己不安的心靈，不無視、不抗拒，而是溫柔的接納，慈心待己，便會慢慢對自己的緊張少一點批判，多一點諒解。面對生活困難的力量和復元力也就多一點了。

「人生中的經歷，非我所能控制。但我在學習溫和地對待自己。能夠坦然容許不安感覺的出現，反而就能活得自在一點呢。」這是我們最後面談時，她分享治療當中的領悟。

她能容生命無常，願載志忑心靈，坦然而非頹然，我相信這正是她從苦難中修成的果子。見證她在顛簸中安住腳步，近鏡目睹生命的韌度，我更欣然慈心同行。

（公立醫院守護市民健康第一線，默默陪伴病人走過不少人生考驗，當中有汗水有淚水，就與大家一起細味當中的點滴。）

撰文：東區尤德夫人那打素醫院臨床心理學家兼盈芝博士

欄名：醫護深情