

心藏筆露：潛藏信念的影響

自從孩子們長大搬離家後，黃老太一直和先生同住，過□平靜愜意的生活。但五年前，先生患急病離世後，黃老太便成了一位獨居長者。雖然年過八十，但她身體仍然健康，行動自如，自理能力甚高，能照顧自己，買菜、煮飯、去銀行……每事都難不到她。但事實上，她活得並不開心，更患上抑鬱症。

別看她性格硬朗，好像很適應獨居生活，其實在生活中她也有些事情是做不來，例如更換天花板上壞掉的電燈泡、處理複雜的服務合約文件等，又有些時候，她只是純粹想得到多點關心和問候，這時黃老太心裏不期然想起兩位孩子，「要是他們能多來探望我，也順便幫我換個燈泡便好了」。

但黃老太只會將這份渴望藏於心底，不會跟孩子傾訴。與孩子通電話時，往往只簡單交代一下，絕口不提自己遇到的困難和擔憂，更不會表達對他們思念之情。因此，即使電燈泡已壞了一個多月，她寧可摸黑上廁所仍堅決不主動請孩子幫忙。日子一天一天過去，她心裏越來越感到孤單無助，也開始抱怨孩子不夠關心自己。

問她不找孩子幫忙的原因，她總說孩子們已有工作和家庭，生活可忙了，若沒甚麼十分要緊的事都盡量不想麻煩他們。細問之下，原來黃老太認為，真正的關心應該是由孩子們做主動。要是他們真的關心，自然會主動多問候和探望她，那他們便會留意到她遇到的困難，然後自發地提出協助，要待她開聲才做，並不是真正關心云云。

在後來的心理治療中，黃老太慢慢明白這些潛藏想法一直妨礙與孩子們的溝通。除了缺乏坦誠的交流和分享，她一向自主獨立，也可能導致孩子因而忽略了她的需要，令誤解加深。自此，黃老太便嘗試多直接向孩子們表達需要和感受，結果換來孩子們適切的關心和回應，情緒也得到大大改善。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄧美儀

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-12-05)



潛藏信念的影響

自從孩子們長大搬離家後，黃老太一直和先生同住，過着平靜愜意的生活。但五年前，先生患急病離世後，黃老太便成了一位獨居長者。雖然年過八十，但她身體仍然健康，行動自如，自理能力甚高，能照顧自己，買菜、煮飯、去銀行……每事都難不到她。但事實上，她活得並不開心，更患上抑鬱症。

別看她性格硬朗，好像很適應獨居生活，其實在生活中她也有些事情是做不來，例如更換天花板上壞掉的電燈泡、處理複雜的服務合約文件等，又有些時候，她只是純粹想得到多點關心和問候，這時黃老太心裏不期然想起兩位孩子，「要是他們能多來探望我，也順便幫我換個燈泡便好了」。

但黃老太只會將這份渴望藏於心底，不會跟孩子傾訴。與孩子通電話時，往往只簡單交代一下，絕口不提自己遇到的困難和擔憂，更不會表達對他們思念之情。因此，即使電燈泡已壞了一個多月，她寧可摸黑上廁所仍堅決不主動請孩子幫忙。日子一天一天過去，她心裏越來越感到孤單無助，也開始抱怨孩子不夠關心自己。

問她不找孩子幫忙的原因，她總說孩子們已有工作和家庭，生活可忙了，若沒甚麼十分要緊的事都盡量不想麻煩他們。細問之下，原來黃老太認為，真正的關心應該是由孩子們做主動。要是他們真的關心，自然會主動多問候和探望她，那他們便會留意到她遇到的困難，然後自發地提出協助，要待她開聲才做，並不是真正關心云云。

在後來的心理治療中，黃老太慢慢明白這些潛藏想法一直妨礙與孩子們的溝通。除了缺乏坦誠的交流和分享，她一向自主獨立，也可能導致孩子因而忽略了她的需要，令誤解加深。自此，黃老太便嘗試多直接向孩子們表達需要和感受，結果換來孩子們適切的關心和回應，情緒也得到大大改善。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家鄧美儀