

心藏筆露：有甚麼「做對了」？

小文流□淚問：「我是否很有問題？我為何這樣無用？人人都有人愛、節日有人陪，我卻孤伶伶一個，我是否比別人差？你告訴我好嗎？」

小文出身自一個破碎家庭。自小父母離異，媽媽帶□她寄住在親戚家中。成長過程中陪伴□她的，是無數的批評及冷言冷語。媽媽性格軟弱被動，經常要小文反過來保護她。每當失落時，她總是躲在房間內「療傷」，不願跟外人多說自己的家事。在別人面前，她總是表現正常，從來沒有人能察覺她的苦惱。

惡劣的生活環境激發了她要盡快離開的願望。她拚命地完成學業和工作，最後靠自己的努力搬離了這個家，也算是個不錯的結局。但是對小文來說，拼搏的代價卻是孤獨。為了達成目標，她一直忽略了生活的平衡和建立社交的需要。當小文在懷疑自己是否「有問題」時，我卻打從心底裏佩服她呢。

生活的無奈把她訓練成為一個抑壓自己負面情緒的「高手」。因為太懂得看別人的「眉頭眼額」，照顧別人亦成為了她的「強項」。在這麼多掣肘下仍能完成個人目標，證明了她有多驚人的能力啊！雖然她需要重新學習建立生活的平衡，但對於一個已擁有這麼多「內在資源」的人來說，難度並不高。在逆境中走過來的人往往容易忽略自己「做對了」的事，而誤把焦點放在自己「有問題」的部份，此舉確實對自己很不公平。很多時候，心理治療會從個案的「優勢」而非「缺陷」□手，希望受情緒困擾的人能透過肯定自己而學習多愛惜自己，減少自我懷疑，令身心慢慢康復。

青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄭曉韻

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-08-06)



有甚麼「做對了」？

小文流着淚問：「我是否很有問題？我為何這樣無用？人人都有人愛，節日有人陪，我卻孤伶伶一個，我是否比別人差？你告訴我好嗎？」

小文出身自一個破碎家庭。自小父母離異，媽媽帶着她寄住在親戚家中。成長過程中陪伴着她的，是無數的批評及冷言冷語。媽媽性格軟弱被動，經常要小文反過來保護她。每當失落時，她總是躲在房間內「療傷」，不願跟外人多說自己的家事。在別人面前，她總是表現正常，從來沒有人能察覺她的苦惱。

惡劣的生活環境激發了她要盡快離開的願望。她拚命地完成學業和工作，最後靠自己的努力搬離了這個家，也算是個不錯的結局。但是對小文來說，拼搏的代價卻是孤獨。為了達成目標，她一直忽略了生活的平衡和建立社交的需要。當小文在懷疑自己是否「有問題」時，我卻打從心底裏佩服她呢。

生活的無奈把她訓練成為一個抑壓自己負面情緒的「高手」。因為太懂得看別人的「眉頭眼額」，照顧別人亦成為了她的「強項」。在這麼多掣肘下仍能完成個人目標，證明了她有多驚人的能力啊！雖然她需要重新學習建立生活的平衡，但對於一個已擁有這麼多「內在資源」的人來說，難度並不高。在逆境中走過來的人往往容易忽略自己「做對了」的事，而誤把焦點放在自己「有問題」的部份，此舉確實對自己很不公平。很多時候，心理治療會從個案的「優勢」而非「缺陷」着手，希望受情緒困擾的人能透過肯定自己而學習多愛惜自己，減少自我懷疑，令身心慢慢康復。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家鄭曉韻