

筆下心澄：請你在乎我的所有情緒

小B因為人際關係問題導致情緒受到困擾，經轉介後，她參加了護士診所的認知行為治療，認識並學習如何處理情緒。

今天，小B和母親坐在我的面前，哭着訴說彼此的不是。

可能因為是獨生女的關係，母親總是很擔心小B的生活瑣事，就算女兒已經是一名中學二年級生了，她仍然每天都向小B查問：午餐吃了甚麼？夠飽嗎？和同學的關係如何？但這些問題與嘮叨都不是導致母女二人經常吵架的導火線，而是每當母親看見小B發脾氣、訴說自己的不開心，又或哭起來的時候，她只是想盡辦法控制小B的負面情緒，例如訓斥小B「你不應該感到不開心」，而未有關心女兒的情緒和背後的原因。原來在她心目中，若果孩子有任何負面情緒，就一定是有情緒病；若果孩子不快樂，便是她這個母親做得不好，代表自己很失敗。所以每當她看見小B不開心的樣子，便會自動依循自己所訂的這項規條，斷定自己不是一個好母親。

聽完母親的剖白之後，我開始明白為甚麼她總是在十分擔心小B她有嚴重的情緒問題甚至是精神病，這一切都是基於母親希望孩子能快樂地成長的心。只是在她的規條下，母親只接受孩子有開心的情緒，令小B感到很無奈、生氣又無助。小B每天在學校經歷種種事情而產生各種各樣的情緒後，回到家還要面對母親的規條，令她總覺得若自己有情緒就好像做錯了事導致母親不快，便會更加生氣，於是以發脾氣來表示不滿及宣洩自己的情緒。這更令她深信，若果母親總不願意接納自己的情緒，自己一定是不被愛的孩子。

聽完兩母女訴說各自的心聲後，我們都相互了解到彼此的立場及看法。小B知道原來母親只不過是想她無憂無慮地快樂成長，卻忽略了每個人都會有負面情緒，無形中否定了小B；母親亦明白小B希望她多接納自己，包括女兒的所有情緒，不理是好與壞，能夠讓她可以自由地表達自己的需要。

這一節治療成功令母女二人互訴心聲並抒發各自的情緒，令她們了解到每個人都有各種情緒，而情緒亦沒有對錯之分。只有接納他人及自己的情緒，情緒才得以抒發，身心精神就自然會更健康。

撰文：青山醫院精神健康學院病房經理鄺穎賢

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-03-07)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/874414>