

筆下心澄：似遠還近

早前一套以香港殯儀業為題材的電影不單突破了近年港產片一週內上畫的票房，更給了不少忙碌的香港人一點情緒、心靈的刺激和反思的空間，特別是被父母與子女的關係糾纏困擾 (Unresolved/ Unfinished Business) 的你我他。

剛巧上月參與專業培訓時偶遇昔日的同僚，她們對我很熟悉的安全圈養育課甚感興趣，午餐時着我多分享經驗。一位剛相識的行家聽著聽著我的分享，突然高聲叫了出來，說：「咁即係破地獄啦！」。

瞬間，我們各人都大笑了起來。我們每天正在做的事情又多了一個新的代名詞了。沒被留意的「創傷」慢慢就不知不覺成了「地獄」。創傷一似遠還近，那怕是發生在幾十年前已經模糊的事情也可以在今天看出端倪，它的影響，又靜又悄、又深又遠。

美妮從小生性聽話，成績好，能力高，既活潑又孝順，是所有父母夢寐以求的完美女孩。讀書時，美妮往往是風頭躉，家中、學校的大小事務她也應付得遊刃有餘。畢業後她也事業有成，生意蒸蒸日上。

「能幹盡責，待人友善」好像就是她的素描。生活雖極忙碌，但休息從不是她的選項，因為心裡頭一股不知名的懼怕會找上她。工作讓她安全，讓她充實。但是失衡的節奏令累透的身體開始抱怨，嚴重的精神和身體疾患找上了她。

經歷過這些事後，大部分人會作出改變，調節生活。可惜帶「傷」的人就有點不一樣。當她的精神問題穩定下來，痛苦的癌症治療也悄悄地離開了好幾個年頭，那些提醒她要慢下來照顧自己的聲音也悄然而退。

對美妮來說，從病魔的陰霾裡走出來又是一條「好漢」，這只是一個讓她變得更堅強的「機會」。她的「搵錢夢」又活躍起來了，知慳識儉的她也解釋不了為何自己要這樣子，好填滿那個像黑洞一樣的不安全感。正當她感到自己又可以再「搏殺」之際，哥哥突然離開人世，未幾她再因壓力而患上另一種身體疾病。但她仍像往日一樣「堅強」，不讓自己多哭，也不願停下來休息，孝順的她心裡記掛著她最愛的父母親。

心痛的我知道無論我怎樣肯定她的感受，她也不會讓自己去感受任何的痛，因為她從來都不是她生命中的第一位，「堅強」一直守護著她，讓她不會「痛」不會「哭」，也可以繼續「捱」。有一天，我跟她說很多成功人士內心都有一份被看見的渴望，正因為沒感覺到「被看見」，所以要竭盡所有去「被看見」。而這個「被看見」卻像中了魔咒一樣永不滿足。

沒想到，話音剛落，美妮愣住了好一會。

未幾，她突然泣不成聲，說不出話來。

她哭了好一回，說：「為甚麼我會這樣？發生了甚麼事……」。

我問她看見了甚麼。她說：「我看見了很多很多年沒有看見過，幼年的自己……在漆黑之中……」。

創傷一似遠還近，那怕是發生在幾十年前已經模糊的事情也可以在今天看出端倪，它的影響，又靜又悄、又深又遠。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家岑小航

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2026-1-13)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60311793>