



釐清了，愛，才能完整地流露。

蔡瑞珍 心理輔導員

這次，我被工作坊的名字深深吸引而報名參加。在二人小組的角色扮演練習後，導師邀請自願上台的參加者做現場示範，一位學員毫不猶豫地把手舉高，在課程和工作坊裡，比較少那麼積極主動的搶著當主角。

她是一位 30 幾歲，有一個兩歲的女兒的在職媽媽。是甚麼讓她那麼主動呢？原來最近她總是為了孩子變得喜歡模仿大人的一舉一動而感到頭痛不已，女兒常在用餐時間嚷著要爬到餐桌上與大人們同枱用餐，兩歲的小女孩要坐在高高的、沒有扶手的椅子，怎能讓父母不擔心、不頭痛呢？！

導師大概了解這個媽媽的困擾後，就邀請她想像當時的情境，想像自己就是這名兩歲的女兒。這位媽媽開始要模仿女兒高聲叫嚷：「媽媽，我要坐檯檯！我要坐檯檯！」

這位媽媽一邊演著，一邊好奇導師的回應，期待“劇情”的發展，演不到一分鐘，台上扮演小孩的媽媽聲音開始有一點變化，開始變得沙啞，突然間歇斯底里地嚎哭起來。她一邊哭一邊向導師訴說當下湧上心頭的感受，——她說：「其實，我在扮演女兒叫媽媽的同時，仿佛回到我自己的童年……我很想對媽媽說：『媽媽，我很想妳不要離開我，永遠都愛著我。』」然後，導師讓這位媽媽挑選了一些重要的角色，在現場繼續演出童年的自己，在故事發展裡的對話中，這位媽媽一點一點的訴說出哽在心裡的話、也重新尋找出珍貴而一直被自己忽略的童年經驗，重新建構屬於她自己的生命故事。

這位主角的母親因為忍受不了丈夫的賭博行為而離開了這個家，到他鄉工作、和另組家庭。女兒長大以後，母親為了彌補，多年來不斷努力修補母女的关系，雖然身處異地，並沒有在一起生活，但女兒的生命中每一個重要時刻：大學畢業、結婚、手術治療及生小孩，母親都飄洋過海回來見證和陪伴。可是，這位女兒仍緊緊地被母親拋棄的感受網綁住，感受不到母親的愛。



其他

釐清了，愛，才能完整地流露。

在台上，這位女兒毫不保留地爆發出被母親拋棄的憤怒、很想獨佔母親的原始慾望。被憤怒和自私的愛網住了，直至這些情結在對話裡被導師一一疏導、理順，緩緩地，她才感受到在生命階段裡的重要時刻，母親都出席了、見證了。台上的她，從憤怒變得溫和、從激動變成平靜，她承認自己當了母親後，才體會當年媽媽的痛，最後，語帶感恩的說：謝謝母親一直以來的愛。

劇情還沒有結束，這個媽媽已經打算動身向母親說出心底話。

我相信由她主動要求上台做示範的一刻，她已經開始修補和母親的關係。很能體會這位媽媽對那份急着把孩子教好、盡力保護孩子的愛；可是她的身上帶着童年的創傷，沒有勇氣面對和處理痛苦的經驗，只管壓抑、控制、否認自己傷痛的情緒，像計時炸彈一樣，在意料不到的時間、地點，不由自主地爆發，讓自己變成了情緒的奴隸。其實，過去的心理傷痕，常常以不同的形式，介入我們與最親密的人的互動，包括伴侶、孩子、家人，就如同一條淤塞的管子，釐清了，愛，才能完整地流露。

心理輔導員：蔡瑞珍 (Doris)
聯絡電話：87997690
電郵地址：scchoi@fsm.gov.mo
服務時間：星期一至四 09:00 至 13:00, 14:30 至 17:45
星期五 11:00 至 13:00, 14:30 至 19:30