

亲子教室：进入你我内心世界—鲍周瑞珠

播音：星星

### 母女俩总默默无声

阿萍是独生女，今年 15 岁。6 岁时跟母亲由大陆来港与港人父亲团聚。可惜，翌年父亲因胰脏癌去世，留下她与母亲住在深水埗的木板隔间房相依为命。母亲在一家公司做清洁工人，为让阿萍吃得健康，她坚持每晚赶回家煮饭给女儿吃。虽然每晚一起吃饭，但她们总是默默无声。在阿萍的眼里，由小至大母亲总是满面愁容，很多心事似的。每次看到母亲愁眉不展的样子，阿萍便提醒自己努力读书，似乎这是唯一令母亲开心的方法。

阿萍是新移民，现时只念初二，比班中的同学年纪略大。她在校内无论读书或参与活动都十分认真投入，因而成绩不错，尤其是数学及运动的表现相当出色。运动方面，她常代表学校参加校外比赛并获奖。阿萍平日沉默寡言，与老师、同学的关系一般。班里的同学对她的认识非常有限，没有人知道她的家庭状况、喜好等。

最近同学发觉她比以往更沉默，上课时无精打采，放学后匆匆离开，像是赶忙去一些地方。虽然同学留意到阿萍的转变，但碍于她平日与他们交往的态度，大家不知怎样关心她。

原来，她母亲在工作时不慎被滚水严重烫伤入院。阿萍没有向学校里任何人提及。善良、乖巧的她，内心却像被一层一层的厚冰封闭着，似乎拒绝任何人进入。

### 缺少情感沟通的练习

父亲在阿萍儿时离开，母亲学历不高，为生活每天忙于工作及家务。或许，不停地做、做、做能减轻她的生活压力和内心的苦涩、伤痛。阿萍从没听到母亲提自己的喜、怒、哀、乐，只看到她淡淡的哀愁。母亲每晚不辞劳苦地为阿萍煮饭，纵然阿萍知道母亲疼爱自己，但在情感上却感受不到母亲的爱。再者，母亲从不表达情感，让阿萍由小至大也不明白、不了解自己内心真正的感受。很多时，阿萍自己也摸不着心里真实的感受，没有太大的惊喜和愤怒，更不用说把内心的感受用语言表达出来。

不懂得表达及不愿意表达是相互关连的。当人越不懂得表达，就越害怕沟通，人一旦不自觉地把内心的情感世界收藏，就变得沉默寡言。于是内心纵然感到孤单，却难以跟别人说出自己的心事或困难，因而别人也很难明白及进入他的内心世界。此刻的阿萍只知道要努力念书，将来找一份高薪职业。只有这样才可以改善现时的生活，这才是她唯一可以为母亲做的事，或许只有这样母亲便不再眉头深锁。

### 尝试表达渴望关爱

家庭治疗帮助母女俩学习表达内心的情感，令内在情绪得以释放。同时，这也让别人容易了解自己，借此与别人建立亲密的关系。

要帮助阿萍母女俩，情绪取向治疗（EFT）是合适的方法。治疗师辅助阿萍探索自己及对母亲的情绪反应，特别是其深层的情绪及内在渴望与母亲亲密结连的需求。让母女俩看到母亲一直没有情感的冷漠表现，令女儿误以为母亲不满意自己所做的事；甚至，有时她会怀疑母亲是否真的爱自己。但是，眼看母亲每晚不辞劳苦赶回家煮饭给自己吃，因而阿萍内心感到疑惑。有

时，这混乱的感受连阿萍自己也弄不清楚，于是只好把它埋藏心底。可是内心的孤单感，让阿萍在生活中不自觉地对母亲表现冷淡，导致母亲觉得孩子已长大了，不再需要自己。这负面的想法使母亲更感孤寂，继而不自觉地对女儿有更多冷漠的表现。

**治疗的第一步，让阿萍与母亲明白这负向性的互动模式是她们的共同敌人**，这敌人正破坏着她们的关系，因而推动她们产生改变的动力。在治疗师的引导下，阿萍尝试表达心底极渴望母亲的关爱，她渴望母亲能与她一同分享喜悦及明白她的困难。同时，母亲也尝试告诉阿萍自她父亲去世后，其内心的痛苦，心底里她是十分疼爱阿萍的。

**情绪取向治疗是由情绪的方向出发，去辅助案主将其深层情感向人表达出来，让人明白了解自己，因而别人可感应到当事人的需要。**所以当阿萍与母亲在情感上展开了交流，这无疑加深彼此的亲密及安全感，也强化她们的情感结连。当阿萍学习到表达自己的情感，懂得用情感与其他人交往之后，一直阻隔阿萍与其他人沟通的冰墙便逐渐溶化，阿萍的内心已不再冰封了。

### **作者简介**

鲍周瑞珠，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻家庭治疗硕士。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。