



臨床心理學家 何思敏

讓恨流轉

「為什麼來到今日他還要負累我？」年近六十歲的陳女士滿懷怨恨地訴說著，而她口中的『他』，正是她那年紀老邁，半年前因中風而左邊身癱瘓的爸爸。因著過去的種種，陳女士多年來跟爸爸的關係都甚疏離，惟自半年前那個從醫院打來的通知家屬的電話起，本於她是唯一聯絡得上的家屬，她還未回神之際，照顧者的這個身份已悄然降到她的肩頭上。

「有時我實在恨不得他隨併發症死去，來不著折磨我為他奔波，上天好像跟我開玩笑似的」她深深吸一口氣，繼續說道：「爸爸向來都重男輕女，而媽媽又因病早逝，爸爸總是不問因由責罰我，卻對哥哥寵受有加，就是哥哥肆意欺負我，他也會責罵我惹人厭所致。可是，他寵愛的兒子早就誤入歧途，多年來一個電話都沒有。」她流淚滿面地訴說著多年來作為女兒的怨恨和委屈。

「現在他老了，病了，兒子也失聯時，他就想起我，太遲了……」起初陳女士每當分享現時照顧病患中的父親的辛酸時，眼中盡都是恨，及至後來心理學家陪伴她重訪一路走來的人生經歷時，細訴自小的成長環境和與家庭關係，讓她一步一步地看見，多年來積累的怨恨背後是一份未被滿足的渴望，渴望得到父親的愛和接納。心理學家又協助她以更寬闊的視點去重新閱讀一直耿耿於懷的舊事，讓她意識到自己的盲點，從前她只看見父親的種種缺失，漸漸地她同時看見當時的環境因素，並體恤父親和自己的限制，容讓暖暖真摯的愛重新滋養貧瘠多時的心田。

會面過程的尾段，陳女士哽咽地道出：「那天晚上我看著爸爸一臉無奈地望著打翻在地上飯碗時，我打從心底為他感到異常難過，且深深感受到自己需要爸爸這個唯一的親人，我就走到他身旁抱著他啜泣，而他隨即用手摸摸我的頭，半句話都沒說，卻又彷彿說了一輩子的話。」頃刻間，這半世紀以來用恨重重封鎖的心結找到出口的曙光。

任何的情緒都需要被看見，被確認的，那管是對父母親難以宣以於口的怨恨。然而，我們真實的情緒往往就是脆弱的自己，只有在安全且接納的環境下才敢於現身。當我們願意以慈愛去照顧心中的恨，確認它的存在，細膩地拆解和明白它背後的需求，我們才有機會以愛讓恨流轉。