

沒被充分感受的悲傷

年屆50來歲的英國男士來約見，穿着談吐甚為紳士，和妻兒住香港逾20年，是一所律師事務所的合夥人。他情緒非常低落，覺得做人很沒意思，很想能快點撒手塵寰。

他天天過着規律的生活，工作還是一樣利落，打網球和健身沒停，頭髮整潔，西裝筆挺，沒人看出他的內心其實整天想着死亡。

他有兩個兒子、一個女兒，最小的都已經19歲，全在英國讀書；小兒子最近跟他有點摩擦，讓他感到自己不再被需要。而太太很努力地讀碩士中，他覺得自己不再有價值。我莞爾，他好歹有自己的事業，也有好友固定一起打網球，最要好的朋友都在香港，幹嗎會那麼沒希望？

說着說着，說到他死去的父親。他突然哭得無以復加，雙手蓋着臉弓起背，久久不能說話。我以為是最近發生的事，原來那是他10歲的時候。

父親死於意外，全家都感到震撼。失去經濟支柱，媽媽從此母兼父職，獨力養大4個孩子，忙碌不堪。他有一整年時間，在學校幾乎沒說過一句話。「就好像我突然啞了一樣。」這份沉默，橫跨整個高中生涯，即使後來有說話了，也只限於在必要時才說，整個高中都沒交過朋友；直至上了大學，才再次有了社交生活。

全家人除了葬禮之外，都沒在對方面前哭過或提起過爸爸。

「我們不可以提，怕媽媽難過。」

「我已經比爸爸活多了那麼久。我的兒子有比我多了9年時間擁有一個爸爸，我該功成身退了吧？」雖不能想像自己自殺，但他很想像父親一樣遇上交通意外突然過身，所以開始亂過馬路。

他患有的是複雜性哀傷。年幼喪父是很沉重的痛，而他從小沒人引導他去感受和流露哀傷的情緒，媽媽同樣表現壓抑冷靜。我和他重整了他的哀傷歷程。沒被表達的哀傷，一再地以憤怒的形式出現；他有段時期經常和人打架，也練就了一難過就用指甲大力掐自己的手腕不讓自己流淚，至今還留有一些疤痕。

哀傷本來是很自然的事，但家庭文化以及他的自我犧牲精神，都讓他沒想過要流露自己的哀傷。「因為說了對人沒有用處。」一段時間後，他寫了幾封信給父親，也和遠在英國的大哥聯繫，大家一起哭了，最後他找到了爸爸親吻他時的味，是一款剃鬚膏的氣味，他決定從此都用它來紀念爸爸。

當然，他也不再亂過馬路了。

作者為註冊臨床心理學家

contact.mindfully@gmail.com



▲「複雜性哀傷」讓事業有成的英國男士曾希望像其父親一樣遇上交通意外突然過身，所以開始亂過馬路。