

囚牢裏有自由 叫「善待自己」

作為臨床心理學家，我的專業是去不斷聆聽他人的故事，然後，找出最好的方法協助他，讓他成為更好或少受一點苦的自己。

私人執業意味着個案包括不同背景、階層和種族，加上近年移居倫敦，網上面見愈來愈多，個案更加來自五湖四海。我學會了認出自己的假設，因為他們可能是華人，但成長於美國和歐洲；也可能是混血兒，父母來自不同國家，而個案的成長地不一定是他的父或母長大的地方。

我倚仗自己的好奇，以及耳朵。在初執業的幾年，都在集中學習「治病」，就是治好抑鬱、焦慮症等，亦即專業訓練教導我的。學習靜觀後，我在學習療癒眼前的人；直至遇上基模治療，才終於感覺到方法去深刻地明白別人，同時了解自己更多，並磨練技巧去達到療癒的目標。



▲ 原來，有時人會對自己製造給自己的囚牢又愛又恨，還積極推介別人享用。

個案們經常面對大環境的限制：父母重男輕女、家庭觀念守舊，而他們的靈魂渴求自由自主和性別轉向等……甚至在一些國度，家暴和性侵兒童廣泛出現。這些大環境的囚牢，我無法為個案擺脫它。

我能做的，就是陪伴那顆受苦的心，並且和對方一起去找，在那個不自由的囚牢之中，他的自由是什麼。

在這個過程裏，發現需要有持續的好奇心去不斷挖掘，那其實要不少時間和心機；如果不能忍耐、堅持，我們很難從這個大囚牢之中，找到空間去善待自己。

原來，人不一定把愛自己作為心中的考量，而只是無意識地重複一己境遇。

原來，有時人一直作很多無用的努力，只因不夠明白自己。

原來，有時人會不小心地製造了自己的囚牢而不自知。

原來，有時人會對自己製造給自己的囚牢又愛又恨，還積極推介別人享用。

人生是複雜的。我的角色，就是盡量當最中立的鏡，以個案福祉為依歸，盡力去反饋最真實的事。結果發現，有些個案成為了我的一部分，甚至有份改變了一部分的我。

如果你有興趣明白這份自由在何處，請看我的新書《為什麼，我人生總在繞圈圈》。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk