

久違了的親暱

張家興

慧玲大約 30 歲，家中幼女，上有兩個姐姐。在一次面談中，她說媽媽患重病。這是已經一個月前的事。慧玲說這段時間她一直有一種不知所措的感覺。她知道這種感覺無關醫療照顧或身後事安排，而是一種渾身不安，難以靜下來、定下來的感覺，好像有一些事情等待著她去完成，但她卻又好像不知道是什麼事情。



一次事件 足以抹掉前後共 30 年的親情

我知道，慧玲這時最需要的不是有人教她做什麼，或幫她去挖掘過往內心的創傷，再端到她的面前。她此刻最需要的是被聆聽。被聆聽的過程，正是她訴說自己的故事，回顧自己的生命，留意自己的感覺和渴求的過程。

我當時就是聆聽，靜靜地，偶然覆述她說話的重點，尤其是覆述她當下的感受，讓她感到有人願意用心聆聽和明白她，也讓她核對是否還有更多未說的。

慧玲從不懷疑媽媽對她的愛。只是在她 15 歲那年家裡發生了一件事，自此她便怨恨媽媽，再不理睬她。直至兩年前，她參加了一次家庭重塑工作坊、接受了幾次輔導，她開始想與媽媽和好。

過去 5 年，慧玲與丈夫差不多會每周回家一次，與父母吃晚飯。但是她仍然多與爸爸談工作、談健康、談時事，少與媽媽交談。見到媽媽，再沒有兒時與她相擁、多話、與親暱。現在，慧玲與媽媽的關係，用她自己的說話描述，是“生疏”。但，現在，媽媽在重病中，她又好像很難接受要在這若即若離的關係下，與母親訣別。

當她說到很快自己的世界可能再沒有媽媽的時候，慧玲語調急速。她是學過生命自覺的，很快便留意到自己“喉嚨梗塞，胸口膨脹，好像有些什麼要衝上來、但又被壓下去的感覺。”

我想把她說的“沒有媽媽的世界”這“世界”兩字稍為收窄，我於是說：“以後，回父母家，感覺將會很不一樣，……”

她點點頭。

我說：“現在聽自己這樣說著，感覺是……”

她按著胸口，輕聲說：“很難過。”

我心裡在想，感到難過是因為沒有媽媽在的家，有些東西也不在。那有媽媽在的家，又給她什麼感覺呢？

我問：“每次回到這個有媽媽在的家，是什麼感覺？”

這個問題為慧玲打開了一扇窗。她開始慢下來，回味過去 5 年每週一次與丈夫一起回家吃晚飯的感覺，一幅一幅圖畫浮現上來。

被遺忘的親暱

慧玲說：“媽媽少說話……。她以前不是這樣的。這些年她對著我少說話好像是怕惹我討厭，怕刺激我……。她肯定有很多話想說，只是不敢說。我看到她的眼神和動靜。她很想攬我，親近我，但卻不敢碰我，摸我。她好像知道若她這樣做，我會立即後退，不讓她觸碰。”

慧玲再慢下來，有點用力，繼續說：“我 15 歲那年留下的對她的那份憎惡感覺，直到今天，仍在。……”這裡，她停一停，眉頭緊鎖。

我說：“你對她的那份感覺，今天仍在，……”

我補了一句：“……而她是知道的。”

慧玲好像意念一轉，臉容慢慢變得溫柔，說，“對，她好像都知道。”

我說，“她有話想對你說，但不說。她很想親近你，但保持距離……。你的感覺，她知道。”

慧玲說：“她都知道，並且尊重我，完全尊重我。我需要多少空間，她都給我，而且只有給更多。”

原來想到對方知道自已的感覺，可以把自己的意念一剎那之間就轉到對方身上，開始從對方角度看整個互動，從對方角度去感受對方的感覺。為慧玲來說，這個變化來得突然，亦來得自然，且立即從自己對媽媽的負面感覺一步跨了過來，轉入媽媽對自己的正面感覺。媽媽的正面感覺與自己的負面感覺原來這麼接近，好像一反身，一伸手，便拿在手中。

慧玲繼續說：“每次回家，媽媽都會對著我們二人關切地問我們的健康和工作情況，但每次我都是轉過身，由得丈夫去回答。...她跟著就繼續與丈夫談話，就是這

樣。”慧玲停一停，好像在品嚐那種很特別的感覺，知道被關懷、刻意去迴避被關懷、事實上卻又享受被關懷的感覺。

慧玲繼續說：“吃完晚飯，臨走之前，媽媽總會預先買定一些我愛吃的水果，交給我丈夫，讓我們帶回家。”

慧玲眼睛濕潤：“說到這裡，胸口感到一陣溫暖，.....很熟識的溫暖.....從小就有的溫暖。”

那已經不只是過去五年每週一次回家吃晚飯的感覺。那是從小與被母親照顧的多次和多種經驗累積過來的感覺.....。有媽媽在的世界就是不一樣！

慧玲靜了下來，隔了好一陣之後，說：“這種溫暖的感覺原來從未離開過，一直都在。只是我不讓自己去留意，去感覺。”



金黃色的溫暖

突然，慧玲一臉驚訝，走到掛在牆上的一幅描繪雪景的油畫，說，“剛才，進入這房間，我已經看到這幅油畫，但我好像只看到冰冷的藍色。現在再看，原來還有暖入心窩的金黃色。金黃色一直都在，只是我之前沒有留意。兩種顏色一直同時都在。.....”

我們當然可以在有感受的時刻，用藝術創作來把它表達，從而進一步讓感受發展，變得更強烈、更清晰、更與內裡的感受產生共鳴。有時，倒轉過來也是可以的。現成的藝術創作可以與我們內裡難以表達的感受產生共鳴，讓它更清晰表達出來。此刻慧玲的經驗就是這樣。

慧玲輕輕把手伸到自己的胸口，說，“現在這裡的溫暖感覺，好像在告訴我，兩種顏色都在，但金黃色好像更多，溫暖的感覺更多。”

我覆述：“金黃色的好像更多，溫暖的感覺更多.....。”

我邀請慧玲留住胸口這份感受，想像眼前就是媽媽，然後讓自己望住媽媽，留意那是什麼感覺。

慧玲凝視牆上的油畫良久，然後將身體向右轉了大約 90 度，朝著窗的方向，說，“現在看著媽媽，看到媽媽微微笑著，帶著溫柔的眼神、從來就是這樣溫柔的眼神，望著我，有一種久違了的親暱、感恩、感激的感覺 ……”

她好像話未說完。我望著她，等她繼續。

慧玲好像有新發現，說：“原來這些感覺一直都在，……我感受到，就在這裡，胸口處，此刻在，一直都在。”

慧玲頓一頓，說，“今晚，我會去醫院探媽媽，我知道我將會做什麼。

完