童年陰影

Bella 興奮地翻看着手機照片簿，笑得不亦樂乎。

怎料翻到一幀七彩繽紛的照片，Bella 忽爾雙眼通紅，咽嗚道：「為甚麼不也帶我去波波池玩?!」突如其來的心情轉折，叫我措手不及，急忙解釋：「傻豬，哪可不是波波池呢！」

「媽媽帶妹妹去歡樂天地玩波波池，不帶Bella 去波波池尋寶！」Bella 梨花帶雨道：「Bella 考試沒一百分，媽媽要我罰企，沒得去歡樂天地！」

我驚覺到，照片觸發Bella 回憶閃現（flashback）。

一翻折騰，終於安撫了Bella 安然入睡。隔天早上，我向Annabella 回顧事件。

「唉，小事一樁而已。」Annabella 翻了一下白眼。

「你的小事，你內心小孩卻一直耿耿於懷，這，就是童年陰影。」我解釋道：「這樣子安慰Bella，難以共鳴呢！於她而言，那委屈是椎心之痛，妳說小事一樁，無異於否定她的現實。」

「安慰別人，不妨先肯定對方感受，然後開導對方：其實不必如此。」我接着闡釋精神健康急救（MHFA, mental health first aid）方針。

「同一件事，可以有不同觀點，改一改觀點，也就無需悲傷，不用介懷。」我續道：「情緒影響思想，思想驅使行為。透過改變思想觀點，改善情緒與行為，就是認知行為治療（CBT, cognitive behavioral therapy）。」

「那你跟她說了甚麼?」Annabella 好奇問道。

「我告訴Bella 全世界欺負她，爸爸我也會疼惜她，而且她有能力選擇遠離傷害自己的人，接近對自己好的人。就像爸爸，是Bella 自己權衡過值得信賴，才決定走出來交往的那寥寥幾位VIP 之一。爸爸是Bella 尋寶尋回來的。

創傷源自絕望，克服絕望的關鍵，就是作出改變。 Bella 根本已經一直行使自主（ autonomy），與其說賦能（ empowerment），莫如說我向她揭露她本具的力量。」

Revision #22
Created 2023-11-28 15:26:21 UTC by Editor
Updated 2023-12-01 11:54:12 UTC by Editor