

# 菩提輔導季刊

还记得，上次是如何走出悲伤吗？

BODHI COUNSELLING  
第7期  
JAN-MAR 2012

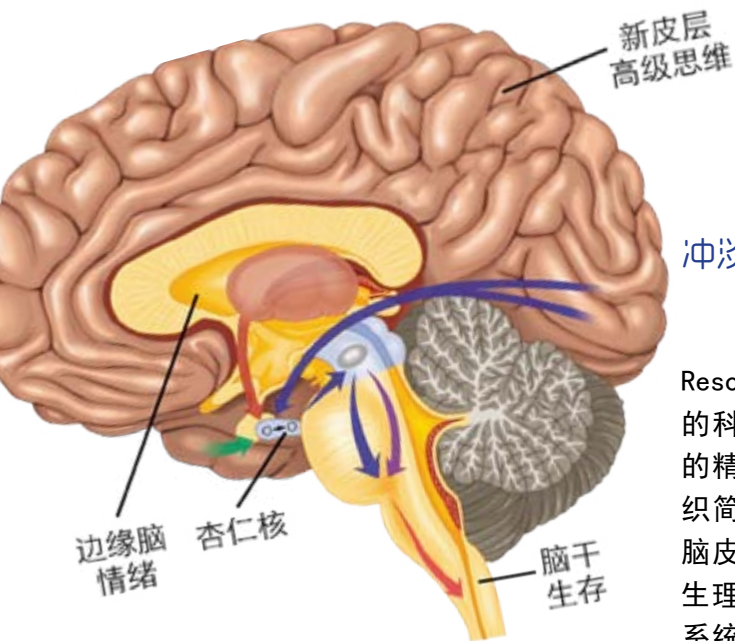
# 走出悲伤(上)



作者：心理辅导师林玟燊(明申)

悲伤不是懦弱，反倒是所有哺乳类动物所拥有的情绪表现之一。人的一生，从婴儿跟母亲的短暂离别，心爱的宠物去世，喜爱的玩具坏掉，骊歌响起与同学分开，恋人变心分手，以至到人生最后一程的生离死别，我们都曾经历过不同主题，不同形式的悲伤或悲恸，问题是：您还记得上次是如何走出悲伤吗？

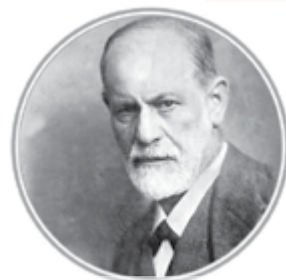
让我们来看一个事实，大多数的父母不论是对待男娃或女娃，除了是知道婴儿肚子饿了哭泣，会加快速度喂奶之外，哪怕是宝宝肚子疼，跌倒摔伤，或各种理由的嚎啕大哭或小声抽泣难过，绝大多数的父母都会说：「不哭，不哭，宝宝乖，长大了不要哭。」或更有同理心的“爱心”父母会说：「宝宝痛痛哦，爸爸妈妈知道了，乖，乖，不要哭！」请问这是不是很熟悉的“台词”，因为我们都是被这样被教育长大的，相信也甚少(至少笔者至今未遇)有父母会跟宝宝说：「宝宝哭了一定有你的理由，如果哭出来会比较难过，那么你就哭吧！」所以，我们从小都是被潜移默化地教育成不要去感觉难过，不要去感觉悲伤，然后我们又无意识地用同样的方式去教育我们的孩子，也如此般地对待自己。



## 不哭真的是坚强吗？时间真的可以冲淡一切吗？

拜电脑核磁共振技术(Nuclear Magnetic Resonance Imaging, 简称NMRI)的发达，现代的科学仪器已经可以诊断许多过去不为人知的精神疾病与人脑的关系，简述如下：脑组织简单分类是由脑干、小脑、边缘系统和大脑皮质四个部份组成。脑干维系着整个人的生理系统，小脑是个主司运动的器官，边缘系统以情绪感知，监测着人对外在环境的瞬间生死反应，而脑皮质区是储存边缘系统记录的结果。当一个人处于惊吓、悲恸、哀伤

或极度难过的情绪时，边缘系统的杏仁核和海马回都在以不同的功能记录这一切情绪感知(不晓得读者有无发现：把情绪感知的思「绪」和「知」道拿掉的话就变成了情感，所以要整理思绪和保持觉知是很重要的呀)，脑神经科学发现，若一个人采用压抑或漠视的方式去打压，回避这些情绪，而这些无法被“归档”至脑皮质各区记忆库的负面情绪便会滞留在边缘系统里，当外界的相似刺激物足够，这些过去积压的负面情绪便像个呕气，闹别扭的小孩不听使唤，那么这个人的精神状况便呈现恍惚、失眠、忧郁、燥郁、或严重至幻听、幻觉等精神分裂疾病。



佛洛伊德 (Sigmund Freud)



心理治疗大师佛洛伊德，他经由治疗许多臆病(又称竭斯底里症)的患者中发现，人的精神问题是因为负面的情绪被压抑(现代的医学已证明人的疾病有80%是和压力有关)。他创办的精神分析学派虽然理论复杂，最基本的原理则是「将潜意识浮出意识层面加以检视」，也就是把以前曾经发生并被记录在边缘系统和皮质层，长大后逐渐淡忘的感觉和事件以自由联想或梦的解析的方式让它们重现原形，以了解潜意识与行为模式的关联。治疗的基础是揭发病症的涵意、行为的促因，以及干扰正常运作的压抑情绪。也就是说，心理治疗必须先正视，厘清和解除个

人所经历记录在边缘系统的情绪，接着才有可能进行改变脑皮质的认知记录，才会奏效。虽然后期有衍生许多不同取向的心理治疗学派，对人格与人的困扰有不同的定义和诠释，但是却共同看重情绪必须被正视，接纳和整理这一议题。近期许多心灵书籍非常流行「内在小孩」这一名词，在在地强调幼时压抑的情绪事件，仿佛就是住在个人内心需要被安抚和慰藉的小孩。

# 没有8时的爱

在三月份中心的“常月伙伴会议”中，由心诚、春花及家和三人一组所分享的“没有8时的爱”，在伙伴中引起了不同的响应与共鸣。它也成了许多伙伴们的“饭后话题”。在此我们“搭个顺风车”，也来重温“没有8时的爱”吧！

“没有8时的爱”以三部曲的方式来呈现。心诚带出了第一部曲：**转一个身也许就是一辈子了**。它提醒了我们生命不仅是充满了变数，也可能是短暂的。然而我们总是理所当然或有所保留对待我们身边所爱的人。事实上每一天，每一个小时，每一分钟都是特别的。我们也不知道这是否是最后一刻。所以对那些我们最爱，关心和在意的人，我们要常常刻意地及坚定地让他们知道我们的爱和关心。别找借口等那一天了。因为真正等到了“那么一天”，我们或许没有机会表达了。

真的，我们总是以为时间会等我们，允许我们重新开始，弥补缺憾。所以在来得及的时候，我们要小心呵护手中的珍宝，一刻也不要放松。我们必须记得，谁都没有义务去等待。错过了，也许就错过一辈子了。转一个身也许就是一辈子了！

虽然心诚的先生最近往生了。但是心诚却能暂时收起丧夫的悲伤，以一个辅导员须具有的专业精神，不被这悲伤心情影响，坚强地跟伙伴们分享了她生命中的一些点滴来强调重点。心诚也语重心长地告诉大家：“爱别人，也要懂得爱自己”。心诚的分享让在席的伙伴们感触良多。

接下来春花非常感性的带动第二部曲。这也是这次分享主题的“压轴”。它是以一个非常感人的小故事，带动了主题：**表达爱要及时**。这个小故事是网上连载的真人真事。它细诉一对老夫妻，因为没有适时的沟通，及在生活上把对方视为理所当然，最后造成了一辈子的遗憾。

如春花所说，在不同的时间，不同的场合及不同的心情，听同一个故事，大家都会有不同的感受。在分享过程中也有好几位伙伴被故事感动得眼中满是泪水。笔者本人就被以下一段“打醒梦中人”。它可以说是笔者的写照。惊醒中，笔者也决心去改善待人待事的態度。

“正巧服務生送來一道烤雞，老先生馬上挾起一塊雞腿給老太太說：「吃吧！你最喜歡吃的雞腿。」

未料老太太紅著雙眼說：

「我很愛你，但你這個人就愛自以為是，什麼事都自己說了就算，從來不管別人的感受，難道你不知道，我這輩子最討厭吃的就是雞腿嗎？」

這時老先生也有點哽咽的說：

「你...總是不了解我愛你的心，時時刻刻我都在想，要如何討你的歡心，總是把最好的留給你，你知道嗎？」

這輩子我最喜歡吃的就是...雞腿。」”

有些伙伴认为这个故事没有结束。不管谁对谁错，也许天若有情，会让故事中的一对夫妻来世再相逢，再续前缘。无论如何，大家都赞同说爱一个人，关心一个人，要勇于及时表达。让我们心爱的人知道我们有多爱他们。表达爱要及时！（在此篇结尾，转载这个小故事与大家分享）

第三部曲：**幸福是有声音的**，是由一个习作组成。这个习作有点像“生活中的录影机”，大家可以利用它来记录我们生活上情感的波动及感触。它记录了一些我们想向我们所爱及关心的人所说的一些正面的话。它也帮助我们思考我们与身边的人之间的关系，也让我们懂得更珍惜对方。及时表达感恩，协助我们看到我们所拥有的一切美好，帮助我们把握当下。将体会与感恩化为行动，让感受与爱在我们的生命中发光发热。以实际行动表达出爱的真谛。

往往和我们最亲的人分享自己的感受是最困难的。因为我们之间累积了太多情绪的包袱。但是有时适时地披露想法及感受所产生的效应也不是我们所想象的。家和强调说我们须以真诚的心，不取悦，也不欺骗自己

及他人来做这个习作。这样我们就能够让对方走入我们的内心，以心连心，听出幸福的声音。

家和也补充说，这个习作也是一个很棒的情绪处理的管道之一。抽出时间和自己的情绪相处。认识自己的情绪才不会被情绪牵引。面对自己的情绪。接纳及开取它为你含藏的特质（爱，包容，接纳等等）。把这些特质活出来吧！

“没有8时的爱”就在“**此时此地把8时的爱从我们的字典中删掉**”里，牵动着伙伴们的心，总结了。

备注：

“没有8时的爱”英语是“LOVE, NO BUTS”。

“8时”是取自英文“BUTS”。



## 《没有8时的爱》

故事完整篇

有对老夫妻年逾五十，经济条件不错，理当是安享退休生活的时候，却相偕到律师那儿要办离婚。

原因是自从结婚以来，两人争吵不断，老是意见不合，个性上又南辕北辙十分不和谐，二十多年的婚姻生活，要不是为了孩子著想，早就劳燕分飞了。

好不容易总算盼到孩子们成年，再不需要父母操心，为了让彼此在晚年能自由的生活，不用再忍受那么多无谓的争吵，决定办离婚。

这一刻在律师面前，让律师也面有难色，律师费都有点不好意思收了，于是他提议办完手续后，三人一起吃顿饭。老夫妻想了想，虽然离了婚，两人又没什么深仇大恨，吃顿饭总可以吧！

餐厅裡三人气氛非常尴尬（想也难怪，陌生的律师和两个刚离婚的人）。正巧服务生送来一道烤鸡，老先生马上挟起一块鸡腿给老太太说：「吃吧！你最喜欢吃的鸡腿。」律师眼精一亮，心想事情也许有了转机哦！未料老太太红著双眼说：「我很爱你，但你这个人就爱自以为是，什麼事都自己说了就算，从来不管别人的感受，难道你不知道，我这辈子最讨厌吃的就是鸡腿吗？」这时老先生也有点哽咽的说：「你...总是不了解我爱你的心，时时刻刻我都在想，要如何讨你的欢心，总是把最好的留给你，你知道吗？这辈子我最喜欢吃的就是...鸡腿。」律师看在眼裡，不免鼻头一酸，两个如此深爱著彼此的人，却因为沟通出了问题而面临分开的局面。

这一晚两人心中都有著无限的感慨，这麼多年的感情却要面对如此残酷的结局。老

先生整晚翻来覆去睡不著，心中阵阵如火燃烧般的痛在心底无情的煎熬著。

他考虑了很久，强忍著痛苦打电话给老太太，想要表达他内心的后悔，他想告诉老太太，他是多麼的爱她。

电话声响了，老太太知道一定是老先生打来的，但是她心中充满了恨，她觉得是老先生负了她一生，她不想再听到他的声音。电话不知响了多久，老太太就是不接，婚都离了，面子重要，怎能接电话，甚至她把电话线都拆了。

老先生手握著冰冷的话筒，听不到老太太的声音，心中有如刀割一般，久久无法释怀。其实这一天晚上老太太也是在伤心中辗转难眠，而且她忘了...老先生他有心脏病。

隔天，老先生被发现死在自己家客厅，手裡还紧握著电话筒。

老太太知道这个消息后简直无法相信，为了赌一口气，竟然让自己深爱的人在心裡中死去，这时候任她如何大声的呼喊也唤不回老先生的回眸一笑。

老太太柔肠寸断的整理老先生的遗物，突然发现抽屉裡的一张保险单，投保日期就是当年他们俩的结婚日，受益人当然是老太太的名字，虽然金额只有一百万元，但是当中夹著一张字条——「亲爱的，当你发现这张保单时，也许我已经不在这人世了，但我爱你的心不会改变，照顾你的责任更不会终止，这些保险金将代替我，继续给你无微不至的爱与关怀，一如我仍然在你身旁，永远爱你的...」

看到这裡老太太早已泪如雨下，她真的没看走眼，他是真心愿意照顾自己一辈子的人。千万不要让生命中有这样的遗憾，早早放下心中无谓的面子、成见，用爱与包容，真心的对待，否则你可能错过这一生深爱你的人最后一次所说的：「我爱你！」到时再多的悔恨也无法挽回这样的遗憾。更提醒您，要把握住机会，让心爱的人知道你有多在乎她，勇敢的说出来吧！



面子书加强大家的联系



我们终于有自己的网站啦！



新一年的义工授证



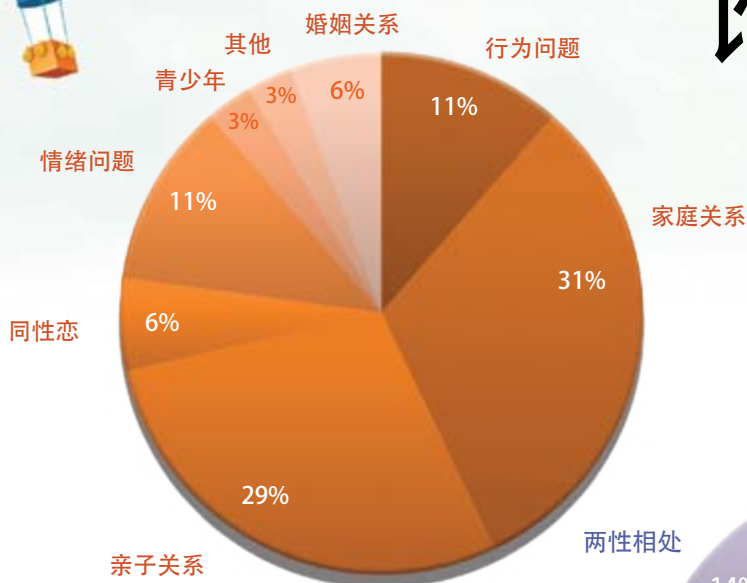
感谢玟藥免费的义工在职培训！

又有活动咯！

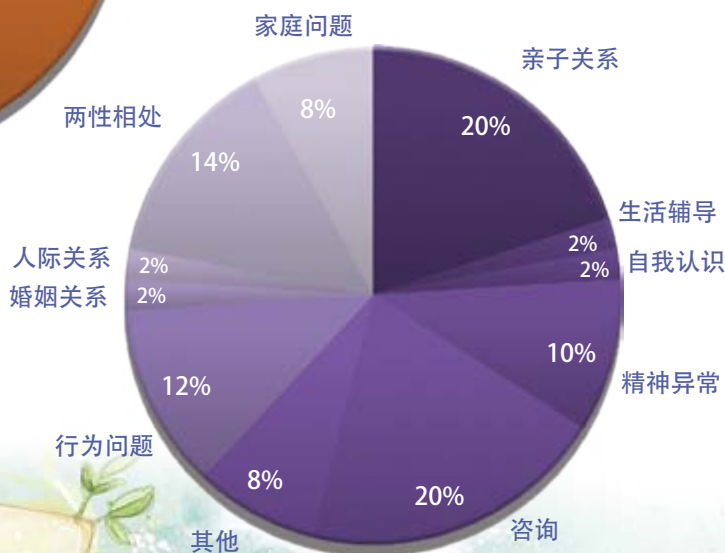


# 2011年 谘商统计

## 面谈辅导



## 电话辅导



服务项目：电话咨询与辅导  
面谈咨商（需预约）  
书信辅导  
心理辅导讲座

服务专线：082-256428 / 256429

服务时间：每逢周一、四  
晚上七至九点

电邮：putifudao@gmail.com

网址：http://counselling.kbs.org.my

