

媽媽，妳可否尊重我的感受？

作者: 王尚

Powered by [紙言](#)

1

我會將所有有用的郵件通訊地址轉了，你不用擔心。

我知道你為我付出很多時間、精神、心機養大我，辛苦地做工賺錢養大我，也供書教學，付出了很大心血。而且在我小學時帶我去中國內地很多地方遊玩，幫我安排學校，和經常帶我去荃灣戴麟趾夫人診所睇醫生，花了你很多時間和精神。也記得很小的時候，在石梨貝邨511，我瞓上格床的時候，你睡在我旁邊，沓我瞓覺，我也跟你說不想你擰轉面，想你望著我。我在床上在入睡之前，我也問爸爸很多動物問題，例如老虎和獅子打，誰會贏？爸也很用心解答我這些小朋友問題。爸爸也一天十幾小時工作就是為了賺錢養大我，經常在買榴槤和月餅給我吃，也在我開始學踏單車的時候從後面附著我的單車幫我學成。這些我都記得也感謝你們為我的付出。我很捨不得你們，很想和你們建立真摯深厚的感情。我也很懷念過和你們關係好的時候的歡樂時光。

你們為了我的身體成長付出了很大的努力，我很感謝你們。但有一點很重要的東西，你們一直也忽略了，就是我的感受。

小學的時候我知道你很想我身體好，每天早上也煲一煲水，然後用最滾的水沖奶粉給我喝。但是這種水剛煲好，很熱，我喝不到，且每次你沖好的時候已經差不多要夠鐘上學了。我跟你說：“我不想喝。”但你說：“如果你不喝，我便拿著這杯奶追到去學校，在你的老師和同學面前逼你喝。”你想我怕了在同學面前出醜，便要喝了這杯滾奶。我知道你最初的原意是好的，你想我身體好，也怕浪費了這杯奶和你的心血。但你有沒有想過我的感受？這杯奶剛煲好，熱得我喉嚨受不了，我怕會灼傷自己。但你只顧及你是因為愛我，想我好，便要我接受這杯滾奶。我覺得很受壓迫。一方面我怕自己如果灼傷喉嚨，不知會不會死。二方面又怕在同學面前出醜。我想請問如果你媽媽對你做同樣的事情，你有怎樣的感受呢？不知道剛煲好的滾奶，會不會灼傷你的喉嚨呢？這類事件在我身上發生過好多次，讓我很害怕我在別人前的名聲，也讓我覺得很受別人威脅。而最重要的，是我覺得你好像不會理會我的喉嚨會不會灼傷，好像就算灼傷了，死了，只要喝了你杯奶，你也會開心！這讓我覺得很受傷害。媽媽我很想你關心我的感受，和我的死活！

但這些小事情，在當時的我仍然覺得是小事情，仍然覺得你是好的，仍想和你分享很多我自己的東西，希望你了解我，接納我。但不知為何每一次你聽完我講東西之後，便會說出很負面的說話，讓我很難受。我跟你說同學欺負我，你便說為什麼別人會這樣對我，一定是我不好。我禮拜日沒有去拍拖，你便說不拍拖女朋友便會走佬。我夜晚出街，你便問我是不是去叫雞。我跟你讀出我認為自己寫得很好的讀書報告，你聽完之後便說我讀出來的時候，“的”字不要讀成“嘅”字，然後便走了，但對於我報告的內容好像完全沒有在意。讓我覺得我努力做出來、自認為很好的東西，在你看來也不值一顧。

我知道你想我好，怕我學壞，所以某些時候你說這些說話最初的原意是好的，但是在我聽來卻覺得你對我的東西不感興趣，並覺得我所有的東西在你眼中都是幼稚的，我覺得很不被尊重。這樣，你便關閉了我向你分享我自己的門。我其實想你和爸爸認同我，尊重我。

你想我好、教我，但卻變成傷害了我。

這些事情，

在我小的時候很快便忘記了，仍然很信任你們，很想和你們有深入的交流。你應承過我的，我仍相信你必定會守諾言。

我記得我小學時你送了我一個聖鬥士星矢的玩具，我很喜歡，經常玩。有一次考試之前，你說為了我專心讀書要把這個玩具收好，考完試便還給我。我也應承了。因為我相信你，相信你是一個好人，一定會信守自己的諾言的。

但那次考試後你說我仍要更專心讀書，所以決定不把玩具還給我，那時我便很激動，因為我原初以為你會守諾言，但我覺得我的信任被出賣了，所以很激動，很大聲罵你不守承諾。於是你便覺得很慚，便把那個玩具拿出來，然後撕爛了。

這件事讓我很傷心。因為我覺得你出賣了我對你的信任，雖然我明白你最初的原意是想我專心讀書，但你有沒有想過我的感受？

其實就算我那時繼續玩那個玩具，你仍然有其他辦法令我專心讀書的，就算我真的讓少了一些讀書的時間，但那個影響只是很少，可是你出賣了我對你的信任，卻在我心中留下一個永不能忘滅的烙印。這個烙印傷害了我對你的愛，這是最覺得痛心的。

而且就算這個玩具是你買給我的。你送了給我，就算是我的，不能夠由你隨便破壞。

你想我好、教我，但再一次，變成傷害了我。

在中學的時間，有一段日子我沒有執衣櫃，你便說我的衣櫃好像狗竇

一樣，叫我執。但我覺得好多時候我執了，你也會再重新執過，因為你好像要 操控

我的物件。於是我便問你：“你能否應承我，我執了之後，便不再重新執過。”於是你說好。到這個時候，我仍然相信你是好的，會守自己的諾言。於是我便將我的衣櫃大 整理

，將我所有的衣物分門別類，出街的、在家穿著的、長袖的、短袖的、長褲和短褲

，一一分開得很整齊。但很快你二話不說便把我的衣櫃執過。我問你：“你不是說不會再執嗎？”你便說：“你的衣櫃像狗竇一樣。我覺得好像我無論做了多少努力，在你看來也不值一顧。我很想得到你的認同、讚賞，但原來你全部看也不會看。而且我還感到我自己的努力被侮辱。

再一次，你傷害了我對你的信任。

我明白你幫我執衣櫃是對我好，但每一次你忽略了我的感受而且用了不是最好的方法，便一次又一次傷害了我，也破壞了我對你的愛。

為何你每次為了我好也變成傷害了我灼傷我的喉嚨是為了我好嗎？破壞我在外面的名聲

是為了我好嗎？在我面前 破壞我的玩具、破壞我的努力

也是為了我好嗎？為何你每次為了我好，也對我造成傷害和破壞？

為何你不這樣為哥哥好？為何你不用為哥哥好的方法來為我好？

從小爸爸有時罵我罵得 兇的時候，便會 面容極度扭曲，說要去廚房拿刀斬我，同我搏鬥，

斬死我後，去差館自首。也試過舉高凳說要扔下來砸死我。也有幾次食飯中途，沒有上文下理地，突然舉高凳，說我不好，要用凳把我砸死。不知道如果換你作我，在當時還小的你，有什麼感覺？

現在的你可能覺得他沒有真的做到，所以我不需害怕。但當時的他做這些動作，其實是想我害怕的。

而且我當時沒有未卜先知的能力，怎知道他是否真的會做

？當時我還小，你說一個小孩在當時會不害怕嗎？但很奇怪，我很難感覺到當時的害怕。你以為我當時不害怕嗎？當然不。是因為我長期處於這種生命受到威脅的狀態，已經把害怕變成生活一部分，感覺麻木了。

再有這種情況發生，我的心理機制便啟動，把害怕抑壓起來，僵凍了，變得感覺不到害怕了。因為這是一個正常人的心理機制出於自我保護的本能反應。

其實我裏面抑壓了太多害怕，所以到我長大後，每當遇到身體受到攻擊的可能情景，我便僵凍了，但身體語言卻情不自禁表露了害怕。於是別人便看見我很容易害怕，說我冇用，讓我感到很羞恥。我想自己不害怕，卻又不能控制自己。

其他在沒有父母經常威脅自己生命安全的情況下長大的孩子便會養成一種叫作安全基壘的心理機制，

就是知道無論自己遇到什麼危險，只要回到這個安全基壘，便會安全。所以便可以放心、有更大的安全感、不容易感到害怕和威脅。而這個安全基壘，在絕大多數人來說，就是自己的父母

！但我卻沒有這個一般常人擁有的心理機制。

而且威脅我生命安全的就是自己最親最愛的、本應保護我的、唯一以靠的父母！

而且就算爸爸怎樣發狂，你也會幫他，讓我一直以為，真的是我不對，而造成他這般痛恨我。

媽媽，如果我正如你以往所想

，是一個沒有感受的人，上面這些情況不會造成太大問題。可惜我和你，和哥哥一樣，也是一個有血有肉，有感受的人。這些情況讓我長期感覺焦慮，不知自己會做錯什麼小事情而讓爸爸突然發狂斬死了我。

另一方面我感覺到很孤單。因為在這個家，我不能走出去，在裏面最親的人，在我真的被斬死的時候，也不會幫我。在我這個還小的小孩來說，感覺很無助，很無倚靠，安全感也沒有成長過。

現在我平時出街，也怕人突然無理由地看我不順眼便要打我或斬死我。

如果我真的是一個沒有感受的人，你說多好。

我知道你對我做的行為絕大部分是為我好，但有的情況，我真的不明白你怎樣為我好。

從小你和爸爸也會因為各種家務事情罵我，當然那是想我做好。但很多時候你會說一件我做錯的事情，不是我不小心做錯，而是因為心地壞，故意做錯的，也有很多時候對我的人身作出攻擊，說我冇用，說我蠢，說我懶。媽媽，真的是這樣嗎？我在你的眼中真的是這樣壞的嗎？

你這樣說我，我便會好嗎？如果我真的是不小心呢？

而且每每你會在我一件家務事情做得不好或者做錯之後，隔了一段長時間，還重複多次數算我的不對。這樣真的是想我好嗎？

如果所有你對我作的所有行為真的是為我好，為什麼你不是這樣對哥哥呢？你對哥哥有完全另外一個版本的做法，完全沒有做過以上全部你對我所作的行為。記得哥哥初中的時候，

趁你不在家，撬開你的櫃桶，偷了你的錢去買walkman。

為什麼你沒有怎麼罵他呢？難道你不想他好嗎？為什麼你罵他不像罵我一樣？

哥哥和第一個女朋友分手後，

分別帶了幾個女朋友回家吃飯，差不多每月一個，在言談之中每一他們也很相信哥哥和他們的關係，也到過哥哥的家中。如果我是這樣，你會同樣地任由我嗎？會不會對我很多嚴厲的

道德要求，說我玩女人，是人渣呢？哥哥賭馬，我從來不賭錢，如果我賭錢，你會不會罵到我狗血淋頭，說我沒出息呢？

如果是我撬開你的櫃桶，偷了你的錢，我不知道你要罵我多少年，或許不會，因為爸爸可能已經斬死我。

我小時候曾經多次懷疑，是不是哥哥才是你們的親生仔，我只是撿來養的。

還是哥哥才是一個有感受的人，我卻是一個機械人？

如果你和爸爸犯了同樣的錯，我說你們的不對，你們馬上便要叫我停止，說這是很小事，或者說已經講夠了。好像你們很不喜歡別人說你們的不是。但既然你們不喜歡被批評，為何要經常批評我，和對我作出人身攻擊呢？你們從小不是經常重複教我：律己以嚴，待人以寬嗎？也不是經常教我：己所不欲勿施於人嗎？

種種你們所講的和所做的拼合起來，讓我有一種感覺，就是我真的很惹你們討厭，好像家裏所有人如果做錯事也值得原諒，只有我，要不停追究。也好像要用我的內疚感讓我覺得慚愧，讓我覺得自己冇用。

我在青春期的時候，因為青少年想突出自我的心理，曾經帶過一個很大的耳環出街。哥哥看見我這樣，跟你說：“如果我當輔警的時候見到這種青少年，便會拉他進後巷打他一身。”你跟我轉述這段說話。是的，可能你是為我好，想我不要打扮這麼古怪，但既然你對我的紀律要求那麼嚴格，為什麼你不是這樣對哥哥呢？哥哥很威風，威風的人當輔警不是要捉大賊嗎？拉一些壞少年入後巷打，不是自貶他的威風嗎？而且帶大耳環的就是壞少年嗎？壞少年被打一身便會變好嗎？你不是教我要以德服人嗎？為什麼以你的道德情操，你不教導哥哥不可以隨便拉人入後巷打，如果要打，真的是有理的，也要當街當巷打呢？是不是哥哥無論做何種程度的錯事，也是值得被接納的。而我只要家務小事做錯了，就不被值得被接納。我真的是你撿來養的嗎？

媽媽你知道嗎？在我小學五年級時，有一段時間你和爸爸晚上仍要在工作，由哥哥回來煮飯給我吃。每一次到差不多哥哥要回家的時候，我也很驚恐。因為他就像你們一樣，每一天也會拿我洗菜的工作來數算。我有什麼做錯的地方，每次他回來我也要被迫站在他的面前聽他大罵一場，再加上侮辱。如果我一個回嘴，他便一巴打過來，我小他5年，沒有得打，如果真的打起，關在屋裏，只會被他打死。

又有一次家裏剩下我和他。他不知為何眼定定厲實我，我回厲他。然後不記得罵了什麼，他不知從哪裏看到一些軍用知識，好像想試一試在我身上，使用一隻筷子飛向我喉嚨。當時以那種力度，我以為自己應該死了。但不知為何，那隻筷子卻沒有插進我喉嚨，奇怪地斷開了。我每次回想也覺得是神蹟。是不是他也承襲了你們的遺傳的暴力傾向，喜歡動不動便殺死家中的親人？現在回想我也感覺到很心寒、很悲傷。

這些事情我從來沒有跟你說過，不知道你是否知道。因為我覺得如果說出來有沒有用，你們只會說是我不對，是哥哥對。或者我真的死了，你們便協助他把我的屍體偷偷地埋了。又或者你們會繼續為哥哥好，繼續撫養他成人，讓他盡快忘記這件事。

你經常和哥哥比較說我不夠他高，什麼也不及他。但為什麼你只說他比我好的地方呢？他考會考考了三次也考不上，考車牌也考了兩次。為什麼你不曾看見我比他好的地方呢？我不及他高是我的責任嗎？如果你想我比他高，為什麼你不生我比他高？卻要把責任推在我身上，然後怨我？你說他不用教也會自己懂得做所有家務。這是真的嗎？如果他什麼也會自己學得懂，為什麼他不像其他天才兒童一樣，自小懂得多種樂器，多國語言，十幾歲便大學畢業呢？就算我真的比他蠢，需要你教我在家務，你也應該教。因為我不是他，他不需

要你教是一回事，你教我是你的責任是另一回事。難道你未聽過因材施教嗎？既然你不想教我，為什麼每天也找東西罵我，然後跟我說這是教我？為什麼你把罵我、指出我不對的地方當成教我，但卻不正面教導我要怎樣做呢？

你是想我好、學得到東西嗎？為什麼每次也讓我感覺到很徬徨，因為不知道怎樣做才正確，但卻知道無論怎樣做也會惹起你們一家人的討厭。

而且就算我不及他，你不斷說，對我有什麼作用呢？你是不是想我經常覺得自己很差，及不上別人呢？媽媽，如果你真的是想得到這種成果，你已經成功了。我已經被養成一種思維模式，就是我永遠及不上別人，做的東西也永遠不及別人有價值，因為我做的，只有錯和更錯，讓我永遠處於一個迷糊徬徨的狀態，卻從來沒有被教導怎樣做才正確。

我很羨慕別人的孩子，因為所有孩子的父母也希望自己的子女有出息，有用，有自信，能夠保護自己，但我卻要不斷被定義是沒有出息，沒有用，被貶低，被侮辱，連自己的性命也掌握在別人的手中。

你做的事情處處為我好，但為我好的結果卻是讓我做成沒有自信、自卑、自覺不及別人、害怕別人突然無理批評自己、害怕別人突然對自己身體作出傷害、覺得自己無論付出何種努力，也會因為各種微小的錯而導致全部冇用，別人也覺得是垃圾，也讓我覺得自己和自己所做的沒有價值，也害怕別人對自己好，便會造成各種破壞和傷害。你為我好是你自己認為的好？還是我的好呢？你為我好，對我作出的代價真的非常沉重。

根據我的了解，爸爸在十多歲時，爺爺便死了。而且還是在很無理的情況下被日本人害得很慘，而且放監後也被日本人打得太傷，在家人面前死去。我想這件事造成爸爸很大的悲傷。這些悲傷長期不懂得排遣，抑壓在內心，讓他慢慢覺得自己內裏有一種不想被人知道的東西的感受，從而內化成為一種羞恥感。所以爸爸跟我在家中的時候，我知道他內裏一直有很大的焦慮，怕我發現他的不好，所以要不斷用各種嫌棄鄙視的方法，先來貶低我，讓我難以貶低他，從此減輕自己的焦慮。而且他經常用一種覺得我很古怪的眼神望著我，其實他是焦慮，對我有戒心，怕我會有什麼行為或說話令他羞恥，所以他其實很想我望不到他。但我從小收到的就是他認為我很古怪，很不應該存在。這種感覺經過長期內化，讓我長大後就算面對其他人，也會覺得其他人很不想我存在，很討厭我，很想用各種方法整走我。

而媽媽你則受過文化大革命的迫害，被很信任的人出賣，誣捏，也有很多仇恨積存在內心，所以每當和我衝突的時候，這些恨意便被挑起。原本你仇恨的不是我，但卻藉著我發洩你內裏很多的仇恨。所以從小的時候我便有一種感覺，為什麼這麼小的事情，你卻很像對我恨之入骨一樣。也就是這種仇恨感，讓你每次和我衝突也要一定要爭取做最後發言那個，這樣你便以為自己贏了，甚至現在每次和你見面，你也一定要爭取站到最後，這樣你便覺得自己贏了我。是你把我先當仇人，還是我把你先當仇人呢？

我雖然明白你們的困難和苦衷，但每次當說出你們的錯處時你們為了保護自己說出來的謊言，卻讓我非常憎恨你們。因為你們口口聲聲很多仁義道德，但做的卻和我所見到的完全相反。你們一直用很多嚴格規條壓迫我，我一直以為你們真的是很好的人，相信你們，但原來這些全部是用來壓迫、欺騙我，怎樣能叫我不憤恨呢？

媽媽，既然你受過文化大革命的迫害的痛苦，自己也覺得難受，請你不要把這些壓迫轉嫁在我身上，

好嗎？

我也明白你們為何會對我和對哥哥有兩種完全相反的方式，就是因為哥哥懂得馬上以最尖酸刻薄難聽的說話回應，而且也不會太過期望你們的認同，即是不會對你們的說話上心

。而我卻很喜歡你們，很期待你們認同我，而且我也不懂得去想一些尖酸刻薄的說話，所以在你們看來，好像我很淋善，

很沒有所謂，便不其然把我壓迫得更厲害了。但其實這些壓迫一直在我內心加增了我對你們的仇恨。

我很想你們對我作出真誠的道歉。這對我來說有莫大的意義。

但我知道你們內心其實很自卑，不能承認自己的過錯，因為這會

進一步減少你們內心原本已經不多的自我價值感

。但其實以你們對我的教導，就是：“知錯能改，善莫大焉”而且“聖人都有錯”，為何你們不能承認自己的錯呢

？每次一說到這些，你們便說出各種的謊言，你們這些行為和你們對我從小的教導完全相反。讓我更加憎恨你們，

也更加對你們失望，更讓我感覺到好像你們在說：就是因為是我自己冇用，所以你們壓迫我是對的。其實我不想每次見面也和你鬧交，但你每次也會說出一些挑釁我情緒的東西，如果和你見面的時候你不說東西，我不會罵你的。

你一向以為你生我出來、養大我，便可以對我為所欲為，無論對我作出何種傷害，也是

可以的。但我想問你：“我有叫你生我出來嗎？”你生我養我全是你們一方的決定，然後又決定自己可以對我作出任何事情。那我的選擇權在哪裏呢？

這是一個公平的契約嗎？這個契約的條款完全是你訂的。我受了你的供養之後的代價，也是你定的。但我由頭到尾沒有決定過要接受你的生產和供養。

那你為何認為我必須承受這些傷害，以作代價呢？那其他父母的孩子，

作了何種協定來讓父母尊重他，並盡量保護他呢？

我有資格和這些孩子一樣，或者和哥哥一樣，跟你作出這個協定嗎？

難道你真的如你所說把我當一隻小狗來養，希望我向你擺擺尾嗎？如果你在生我之前問我：“我會對你作出這些傷害，你要被我生出來嗎？”我未必會答應的。

到現在你好像還想用各種小動作讓我覺得我指出你不對是我的不對，好像還想我相信你是對的。

難道都現在你還以為可以用謊言騙我相信你們過往對我的做法是對嗎

？其實你們越是這樣做，只會越令我看不起你們，和憎恨你們，也感覺到好像你想利用我的罪疚感來讓我覺得自己差。媽媽，是否我越覺得自己差，越無信心，越認為自己應該受壓迫，越自卑，你便越好呢？是不是你越把我貶低，你便越成功，越開心呢？

你的意思好像說用手指指著你，你便會感到威脅。那為什麼從小到大，每次你罵我也用手指指著我？好像我跟你有什麼深仇大恨一般？是我先把你當仇人？還是你先把我當仇人呢？

如果你覺得這樣會令人感到威脅，為什麼你從小便這樣對我？你這麼短時間感受到受威脅，便有這麼大的不舒服。那我從小到大不斷受這麼多威脅，困在這小家庭內不能逃出去，你說我會有什麼感受？你養大我便可以威脅我，我便不可以威脅你？

我吃你的飯、受你的供養，原來要包含經常被威脅在內嗎？那你為什麼不這樣對哥哥呢？為什麼你又經常說：己所不欲勿斯於人呢？你會喜歡你媽媽這樣威脅你嗎？

我不去探爸爸，一來是因為我還恨他。二來是因為在醫院，他攤在病床的情境，如果他又跟我耍無賴，我便不能罵他了。因為這時全醫院的人，包括所有親人，也會一味

指控我。他們只看到我的不對，卻看不到你們背後對我所作的一切。那我豈不要白受罪？

而且和你們談話，除了你們不斷找東西攻擊我之外，我想不到有什麼其他對話了。再者你們會因為我去到，內心有少許改善對我的評價嗎？我已經受得你們太多委屈，不想再去自討苦吃。我也覺得這個情景非常令人悲傷，但最多的悲傷還是在我身上！

我知道你們不能自由去愛，因為內心曾經受到很大傷害，所以愛的能力受到扭曲。也知道我不應該期望你們能正常地愛我，但我仍然想向你表達：“我需要你們愛我、尊重我、認同我。”如果你們願意尊重我，我是非常樂意尊重你們、愛你們的。