

窗外有藍天

瀛苑副刊

貞良在班上是個聰明、活潑、品學兼優的好女孩。在同學們的眼中貞良非常地善體人意，每次下課總是會聽到她跟同學噓寒問暖的笑鬧聲，只是不知道為什麼貞良這個星期沒來上財務管理，財管學老師是出了名的嚴格，即使是以蹺課天王著稱的舜子，也沒敢蹺這堂課，除非是吃了熊心豹子膽。後來，聽小正說，貞良被送到馬偕醫院急診室，原因聽說是貞良昨晚服下過多的安眠藥，昏睡不醒，還好被同寢的室友及時發現，趕快送醫院灌腸、洗胃。貞良的男友阿傑，室友蕙心、怡君都在急診室裡折騰了一晚，直到情況穩定了，蕙心與怡君才先回學校。同學們都想不透，這麼好的一個女孩，花樣年華，青春燦爛，怎麼會想不開要自殺？

一個月過後，貞良來到諮輔組，她滿懷歉意地告訴我：「我不是故意的，只是當時被憤怒和苦悶沖昏了頭，吃藥只是為了讓自己感覺好過一點，沒想到一不注意吃多了。」我瞭解貞良一定是非常痛苦，情況才會如此失控。我輕聲地問貞良發生了什麼事？貞良說：「還不是因為男友士傑，他原本答應我中秋節過後會早點回台北，我們要一起去宜蘭玩。可是他卻臨時推說家裡有急事，爽約了。我一個人宿舍裡苦苦等他，室友們都出去約會了，我心裡愈想愈是生氣，我把他擺在我生命裡的第一位，什麼事都為他著想，什麼事都為他做，我甚至可以為他犧牲一切，可是他好像完全沒有考慮到我。」中秋節那晚，長夜漫漫，貞良的思緒澎湃洶湧，徹夜難眠，她就把所有的安眠藥全吃了。

我注意到她的手腕上帶著運動用的護腕，我小心地問她這是怎麼回事？貞良脫下護腕，手腕上露出一道道交錯的刀痕，我嘆息著，心想這些應是另一些愛恨交織的印記。看著這麼一個外表清秀、亮眼的好女孩，內心裡卻深藏著這麼豐富、激烈的情感，著實讓人心疼與不捨。

經過了兩、三個月的心理治療，貞良的內心世界漸漸地浮現出來。原來貞良來自一個高壓力、高期待的家庭。貞良的父親在南部某家報社上班，一直覺得懷才不遇、鬱鬱不得志，每次父親心情不好時總是喝很多酒、脾氣很壞，家裡的人都敬而遠之。有時父親喝醉酒、發酒瘋，母親如果又不小心惹父親不高興，他就會對母親拳打腳踢，甚至會把母親摔倒在地上。父親和母親吵架時，父親常要貞良和妹妹出來評理，貞良和

妹妹只敢躺在房間的床上，用棉被和枕頭蓋住頭、摀住耳朵，噤若寒蟬，不敢出聲。這時父親就會狂敲房門，直到她們姐妹倆出來目睹這慘不忍睹的場面，所有的混亂夾雜著淚水與汗水、怒氣聲與哀求聲，都要等到父親筋疲力盡，呼呼大睡之後才正式宣告結束。每次，父親發完酒瘋，隔天酒醒之後發現這一切，便會滿懷歉意地請求他們母女原諒；經不住父親一再地哀求，母親最後還是原諒他。這樣的戲碼就在貞良的成長過程中，一而再、再而三地上演。

兒時對親密關係的印象就這樣深深地烙印在貞良心底。貞良告訴我說，她不明白：「為什麼每次我在愛裡總是像個不可理喻的瘋子，我控制不了我自己，為什麼我就是無法相信他，為什麼我總是這麼缺少安全感。」儘管貞良每次都努力想要克制自己起伏不定的情緒，甚至換過不少的男友，但是過去的每段戀情幾乎都在她喜怒無常的脾氣中結束。貞良說：「只要與士傑一點點分離，就會強烈地感受到自己像是被拋棄了、不要了，我覺得一定是我不好，所以士傑才會不喜歡跟我在一起。那時，我會非常地討厭我自己，我恨我自己，我覺得自己不值得活在這個世上。」貞良表達了希望可以跟其他的同學一樣，也能夠自在地交友、自在地談戀愛，不要因為愛讓自己再受那麼多地痛苦與折磨。我告訴貞良，這是親密關係上生了病，需要一段時間來調整。在過程中，她可能還是會覺得別人無法體會或瞭解她所受的苦，但是我們約法三章，下次當她再度面臨情緒的崩潰點時，當她再度覺得無法控制自己自傷的意念時，一定要打緊急電話讓老師幫助她。同時，不管過程多麼地挫折與困難，也不管過去多麼的苦澀與晦暗，這段自我成長與探索的路要堅持地走下去，直到自己可以用健康的態度面對親密關係。

經過兩年多的諮商，貞良有一次告訴我說，她覺得「現在的我比較能夠容忍自己強烈的情緒，即使男友偶爾回南部家，離開我超過一個禮拜，我也可以自己去找朋友，找到自己的歸屬與生活的樂趣。」我靜靜地聽她訴說這一切，腦海裡閃過兩年來屬於貞良的點點滴滴，耳中浮現歌手蔡藍欽曾唱過的一首歌詞「這個世界」：「在這個世界，有一點希望，有一點失望，我時常這麼想；在這個世界有一點歡樂，有一點悲傷，誰也無法逃開。」的確，成長的過程誰能不走過泥沼與創傷，只是自殺與自傷絕非面對問題的唯一方式；若你願意探出頭，伸出求援的雙手，必能看見窗外遼闊無垠、藍藍的天際。