

# 糾纏不清

## 心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

敏因為暴食症而來求診，很多人以為暴食的人都應該很胖，事實不然，很多時他們其實體型中等，是看不出來的。敏就是這樣。她甚至是個很吸引人的女生，從衣着上猜得到，她是同性戀者。

她患暴食症已經4年了，斷續地面見過不同的醫生和心理學家，情況時好時壞。最壞時就是大學畢業和戀人各散東西，「那時候天天暴吃然後嘔吐，天天想自殺。」她平淡地說。

敏說話很短促、爽快，也總是淡淡然的，好像沒甚情緒起伏一樣；其實她一直被焦慮困擾，不停用暴食來紓緩難過的情緒。只要有人跟她提出意見，她就感到有壓力，好像必須找到足夠理由去辯解，才能執行她自己的心意一樣。

「好煩，她們總是叫我回內地去避疫……」她覺得公司同事的意見，也對她構成壓力，好像她必須要服從。

「好煩，明明同事問了我，我也批准了，轉頭媽又推翻了我的決定。」她憤憤不平。

「她不放權給你，但又要求你留在公司做總經理嗎？」我問。

「是啊！我不過是她的扯線公仔。」

當扯線公仔早已是敏很熟悉的事。她從小就被媽媽管得很仔細，好像放學去哪些興趣班和補習班，跟什麼朋友一起玩，媽媽都有指示。即使到了中學她已經是籃球校隊隊長，媽一句「讀書為重」就要她退出。

### 欺騙自己

「有時候，我覺得我很幸運，收入豐厚又自由；可是也有時媽一打電話來，我就心慌。」

「你怕什麼？」

「我不知道。好像我又做錯事，會被罵。」

敏從小受過母親頗多的體罰，她的內心對媽媽有很多恐懼，加上媽媽有很強控制慾，所以她從小就學會順從，或陽奉陰違。反正表達相反意見只會被打罵，倒不如偷偷做自己的事算了。敏從小就很會講大話，也不在乎別人說話、事情的真假，反正平安、感覺良好最重要。

這種大話，也包括對自己說的。例如，明明她活得不自由，但她跟自己說：「我其實活得頗好，工作沒壓力，又可以隨時去健身。」

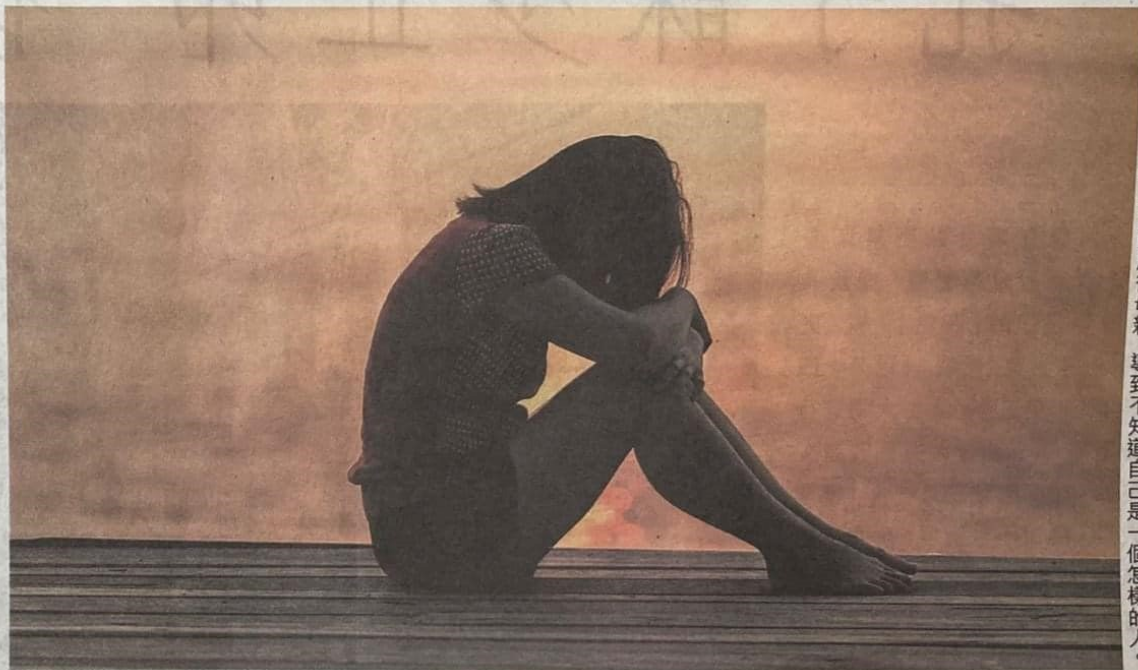
明明暴食又扣喉讓她喉嚨都損傷了，她也跟自己說：「沒事的，明天又是一條好漢。」

敏根本不知道自己想過怎樣的人生。她和媽媽的關係糾纏不清，早已學會用媽媽的眼睛來看世界，所以，她也用媽媽的眼睛來看自己，聽信了各種批評：

「你欠我的。我為你付出那麼多，你還不聽話？」

「你懂什麼？做生意我比你行！」

最重要的是，媽媽很討厭同性戀者。在敏好不容易出櫃的那天，媽媽大罵了她一頓，趕了她出家門，然後當完全沒聽過她說自己是同性戀者一樣。



一名女士因為從小不斷服從母親，導致不知道自己是一個怎樣的人。

如果我們習慣以欺騙自己來紓緩自己的感受，習慣用另一個人的眼睛看自己，然後，由於自身的不安全和不被接納的焦慮，不斷服從另一個人，建立了一套牢固的生活模式，我們要在成年後去打破它，是很困難的。因為我們心底裏沒真正探索過，我們其實喜歡什麼，是一個怎樣的人。

### 難以突破

我們被塑造了，活在不屬於自己的身體之中，逃不掉。

可是有趣的是，當我開始不斷給出「看見」，即不斷反饋我從她的對話中看見的她，她在第二個月就不再暴食。她為此很开心，卻不停的告訴我，她不想再來。「我幾乎今次就不來的了。」她說每一次她都很不想來見我。她覺得她的進步可能是壓力少了，反正就和心理治療、她自己的努力無關。

於是，我在chairwork中安慰她的內小孩後，我問了長大成人後的她：「你聽到我剛才跟她（指着空椅）說的話你覺得怎樣？」

她說：「我覺得害怕和想逃。」

她對被關心、被看見而感覺不安全，所以她不想來治療了。因為她的經驗告訴她，她一旦坦白、顯示真實的自己，媽媽就會拒絕、責備和操控她；她難以相信我在真正的關心她、真誠地欣賞她。這種不安全感讓她想逃。

如果她繼續和媽媽糾纏不清，她就不會長久地好起來。

### 重拾自我

所以，我引導她的兩個部分：一個「非常依附著媽媽」和另一個「非常想獨立自主做自己」的部分，向代表媽媽的椅子說話：

「媽媽，你比我更重要，我什麼都聽

你的。」

「媽媽，我可以為你犧牲我的人生。」

「媽媽我不能離開你。」

她頭痛極了，雙手緊握，心跳急速。

然後，我請她轉過來坐在另一張椅子上說：

「媽媽我有自己的人生。」

「媽媽我是同性戀者。」

「媽媽我不要再事事得到你批准。」

她的頭痛減少，雙手鬆開，心跳慢慢平伏。

幾節會面過後，她開始期待前來面談，她不只維持不再暴食，也開始談她的興趣、她的女友、她愛看的書，她開始練習向媽媽說不，也開始了兼職工作，嘗試做她自己喜歡的事。她從自己身體的反應中得到指引，她開始知道如何為自己作出選擇，而不是透過媽媽來活。

註：故事中的物、背景不代表真實個案。