

# 基模治療的應用與文化關係

和很多心理治療一樣，基模治療也源於西方。在我學習基模治療的過程中，其中一個最大困難是，怎麼我聽起來那些耳熟能詳的東西，在培訓師口中那麼十惡不赦？

這也算「引發內疚」的語言嗎？不是所有父母都大概說過差不多的話嗎？

諸如此類的例子，不勝枚舉。

靜觀練習讓我學會「不落兩邊」，在這個時候發揮很大作用。我不急於定義事情，而保持最大開放度，去明白自己感受與頭腦認知的落差。「好吧，就當我有這一個基模吧，那會怎樣？」

我奮勇探索、想像、理解、閱讀……亦聆聽個案的故事。然後才明白到，也許有些我感受到的矛盾，是由我的成長而來。姑且先用這些基模定義，然後才去挑戰它。



▲ 比起西方社會，華人多以關係來定義自己。

第一樣我深深體會到，在基模治療中所指「糾纏不清」的人際關係在華人社會的普遍性。因為比起西方社會，我們多以關係來定義自己，故此對於「界線」有不一樣的體會。當我們需要保持清晰界線時，可能保有了自主需求，卻難以不失去一些連結的需要。

大家必須勇於追求更深刻的連結，才能站得住腳去守這種「清晰界線」。例如說：「因為我視你為至親，我願意冒讓你誤解我或生氣的風險，來跟你說清楚我真實的心思。」而我正在追求的，其實是跟你更深層的連結，一種雙方能互相接納大家的不同信任感。

那是一種深刻而不能被動搖的安全感。

多年前，在我還當記者的時候，訪問一個精神科醫生，我忘記了他的名字，卻記得他說：「因為我兒子是玩音樂的，我學會了：他是我兒子，雖然不明白他，但無論如何都接受這個和我期待有所出入的他，因為我愛他。」我猜因為那時候太年輕，聽一個成熟男士講「愛」字覺得太肉麻，所以記到今天。

如今我才真正地明白到，這個父親在這段說話中，能給予他兒子的那份深刻連結與安全感，有多麼氣勢磅礴。

必須對這樣的深刻連結懷有信念，才敢與親密的人「劃清」界線，合乎西方社會的健康水平。因為，在我們的文化中，親密盡在不言中。

作者為註冊臨床心理學家

[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)