

邊緣人格障礙 (二)



珊剛考進了心儀大學念碩士，卻來到了我面前。她說精神科醫生叫她來見我的，因為她有邊緣人格障礙。

很多人會被這病名嚇壞了，或是覺得自己自此矮了一截，被標籤了；但珊不同，她一知道後的心情是：「舒一口氣！我終於明白自己的情況了。」

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

她一直覺得難以明白和形容自己，她的情緒起落很大，有時會很生氣，對男友大吼大叫，有時會氣憤，傷心得要用刀鏢手，看見自己流血才覺得比較紓緩一點，有幾次企圖自殺被救了回來。她的一隻手臂都被自己鏢花了。她有很強烈的「被遺棄焦慮」，同時，她兩次牽涉到與已婚男士交往的情感關係中，不能自拔。

珊心裏充滿矛盾。她很任性妄為，可以動輒花幾萬元買項鍊但完全不用它，反正都是用爸爸的信用卡買；同時她很生性，爸爸病倒了，她在英國，第一時間叫男朋友送這個送那個到醫院去，自己則在電話安慰很難過的父親，默默流淚。珊覺得她的現任男友很好，也頗遷就她，她說他快忍受不住她的脾氣了，而前來問我該怎麼辦；同時，她與男友一吵架，她就



▲個案中的女子從小就已經學會虛偽地做人，也知道人們很可能會互相背棄對方。

跑去跟別的男人睡，男友雖不知道，但她心裏就覺得大家扯平了。

珊的童年生活很富足，父母都頗富有，從小不缺物質，她在家什麼都不需要做，工人司機一應俱全，她就只管讀好書，可書也沒念得怎樣，不高不低，花錢倒學得很不俗，因為媽媽會邊罵她亂花錢，邊叫她買名牌手袋時「買多兩隻色來襯衫」。

學會虛偽

她的童年也很坎坷，祖父母輩都很疼愛她，同時都跟她說盡所有不該說的話——例如自己的老公包二奶、自己的老婆出軌了。

她的心情從來無人過問，她被同儕欺凌了，家裏誰都不知道。

有一次，珊得了手足口病，她伸手給爸爸看那手板上的點點，爸爸抬頭看了就問：「你要多少（錢）？」那一年，她12歲。

她很習慣無人會關顧她的情緒，一如祖父母輩會盡情地向她抒發心中所想，即使她只有十多歲；她的父親和母親也一樣會跟她數落對方；她的內心痛苦無從訴說。她覺得身邊的人都愛她，同時，他們都不可信，他們互相向對方撒謊，他們都不忠，做着各種危害關係的事。

珊從小就學會了做人很虛偽，也習慣了人們很可能會互相背棄對方。偏偏她就會被那些不能給她承諾的成熟男士吸引，然後，換來不斷的自殘來安慰自己那無法告白的心情。

現實中，誰會來嘗試明白一個亂花錢



▲有患上邊緣人格障礙的女子覺得自小被寵愛，卻沒有人真正明白她。

(圖中非個案裏人物)

買東西的大小姐？或者，一個總是搭上有婦之夫的富家女呢？

「當我們不明白自己的心情，心就像水倒了一地，不能拿起來；只有當我們有器皿盛着它，它才能好好地被管好。」

我們做了不少協助她標籤情緒的練習，委實，她不太會做我給她的「功課」，但在面談時卻是百分百投入的，只是，她總是很平淡而滔滔不絕地說着她的情緒，而不是「感受」情緒。

沒人明白

當我邀請她試着做「影像回溯」的練習，回到兒時的情景中，她終於第一次流

了眼淚。

當我用影像練習來示範怎樣標籤她的情緒，她很快就不知不覺地學會了，然後，她開始由傷心時要求關上鏡頭（我們做視像諮商）和我對話，到在我面前大哭；慢慢地，她開始能夠親口訴說她心裏的苦：

她覺得被寵愛，卻沒有人真正有興趣明白她；

她沒法怪責她的父母，因為她看見祖父母都是一樣的人；

她習慣父母用錢來表達愛，所以有婦之夫的追求方式讓她感覺被愛，直至他們不能付出時間給她，她才意識到這不是她

要的東西。

她自知嬌生慣養，討厭任何不舒適，逃避就是她練習得最多的應對方式，用錢買短暫的快樂，一不开心就去旅遊。同時，當她覺得和男友有矛盾時，如果不大呼小叫去讓他遷就自己，她不懂得其他的解決方法。

當她愈能夠盛載起自己的情緒，她就開始穩定下來；她對我的信任愈高，她就愈懂得忍耐傷害自己的衝動，並提早和我會面，讓我有機會教導她一些紓緩情緒的技巧。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。