

治療「失敗者」基模 進退也共鳴



「事與願盼有落差，請不必驚怕。」陳奕迅《無條件》。

眼前的M眼神空洞地說：「我就是不行。」他才20歲，卻像提早放棄了年輕人應有的可能。他不上學、不工作，亦幾乎沒有朋友，躲在房間裏看YouTube、打遊戲，偶爾幫爸媽做些家務。他試過參加短期課程或做義工，但從沒維持超過兩個星期，最後總是以一句「我不想去了」告終。

撰文：蔡瀚棕 澳洲註冊臨床心理學家、資深基模治療師

M的困境來自「失敗者」基模——那是一種根深柢固的信念：我不夠聰明、不夠能幹，反正一定會失敗，何必嘗試？這並非「我不好」的自卑感，而是「我能力上不如人」的定案。因此，他們傾向逃避挑戰，以避免再次確認「我不行」。

M的基模並非源於責罵或羞辱：

他從小專注力不足/過度活躍症，卻一直未被診斷出來。他靠天份走過小學，升上中學後就開始吃力。期間與一位學業優秀的朋友良性競爭，只是這位朋友在學術上表現確實突出，而M又沒有得到針對專注力問題的幫助，結果兩人的差距愈來愈大。M吃力追趕，只換來更多挫敗，演變成焦慮，然後氣餒，最後便是放棄，承認自己不如人，我就是做不好。

期待落空和愧疚

中三那年，M因病休學數周，竟讓他有了一絲解脫，終於不用再面對又落後的壓力；這一逃，便是6年——不上學、不見朋友、不出門。父母從未責備，不斷嘗試幫助他，安排心理諮詢、鼓勵參與短期課程和義務工作，嘗試為他創造社交和興趣的機會。然而，長年逃避讓M的父母漸感氣餒與無奈，說出口的話依然溫和：「沒關係，我們再想想其他方法吧。」那並非冷漠，而是一種壓抑情緒的溫柔，但愈是這樣，M愈覺得對不起他們。

「我覺得自己拖垮了整個家。我讓

他們對自己人生亦失去信心了。」M自責地形容自己像個船錨，拖着整個家庭沉下去。

M的逃避並非單純的懶惰或拖延，亦不只是缺乏引導，而是一種扛不住內疚與自責的自我放逐。他需要重新理解這些情緒：內疚不代表他沒用，反而證明他其實一直想連結、想嘗試，只是不知如何避免歷史重現。

避免過早「鼓勵」

治療「失敗者」基模，不能急。這並非鼓勵幾句，定一個讀書計劃就能解決的問題，因為對M來說，連踏出第一步都充滿威脅；一旦再失敗，就又一次驗證「果然我不行」。

我先陪伴M看見那些「什麼都不想做」的背後，是一顆怕讓人失望的心，保護爸媽免受難過失望之苦，亦讓他不用承受那種沉重。

有一次，我對M說：「也許你爸媽的臉上看起來是失望，但他們心裏還是愛你的。他們只是太久沒看見希望，亦太累了，而他們從沒選擇放棄你。」他愣了一下，眼眶突然泛紅。原來，被愛這件事，對他來說早已變成一種壓力——彷彿自己必須變好，要有進展，才值得被愛；當每一個人都想「做對點什麼」來扭轉困境，那個無法馬上改變的孩子，反而會陷入更深的自責與退縮。

治療的其中一步是傳遞一個訊

息：「我們並非因為你變好了才愛你，而是因為愛你，所以我們願意在還不知道怎麼辦的時候，一起等、一起學習、一起相信還有可能。」

「失敗者」基模不總是來自苛刻的家庭，有時亦來自善意但承受不了失落的環境。當被深刻地理解和接納，M才逐漸放下「馬上做成一件大事」的執著，容許自己從細小的目標開始，容許試錯，亦接受「願意嘗試」已經夠好。矛盾地，允許自己有練習和調整的空間，M才能慢慢學習，感覺到「原來我可以」。雖然有時還是會退縮，但M不再視那為「失敗」，而是學習的一部分。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。



「失敗者」基模不總是來自苛刻的家庭，有時亦來自善意但承受不了失落的環境，讓孩子由氣餒變成放棄。



自認為「失敗者」的人，傾向逃避挑戰，甚至不上學、不工作，每日躲在房間看YouTube、打遊戲。