

建立界線之難

心之旅程

如果你在辦公室，有人打破了你桌上的茶杯，然後兇巴巴地跟你說：「哼，都是你的錯，你幹嗎不把杯子收好？」你會怎麼樣？

你會生氣嗎？你會不會覺得這樣的情況很荒謬？

如果，這樣對待你的人，是給你供書教學、平日照顧你起居飲食的父母呢？你能夠想像一個小孩子，被年年月月地這樣對待嗎？

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

W就是這樣長大的。她父母很愛她，同時，他們總是把責任推給她。但凡有錯，父母一律不會承認責任，而反過來怪責她。W習慣在這種氛圍下長大。W慣了需要負責父母的心情，如果媽媽想吃她買回家的乳酪，媽媽會拿出來問：「嗯，這個怎麼會在這兒？」如果W沒有貼心地提出媽媽可以吃，媽媽就會第二次不小心地拿出來，並把它倒在自己腿上，然後大喊：「你看，都怪你不把東西放好，弄到我褲子都髒了！」然後，爸爸會站在媽媽身邊：「都怪你不把東西放好！」

你心裏想，真是「滿口歪理」？可是當你還是個小孩子，在家裏重複地被這樣

對待，你會不會慢慢難以分辨出，到底這是誰的責任？

心理學有個詞叫「煤氣燈效應」(Gaslighting)，在近年比較廣泛被採用，就是指出這種心理操控。而無奈的是，這樣做的人也可能不是一心一意去傷害他人，也許他們也是這樣長大，在他們的世界裏，操控與愛有時也分不開。

我認識W時，她已經是專業人士，只是常受親密關係所苦。她總是落入一個又一個陷阱：遇上愛討她便宜的男士。第一個男朋友讓她負債，第二個男朋友劈腿了並讓她負債，後來第三個男朋友不但讓她染上性病，還差點讓她破了產。她的朋友都說：「你幹嗎都愛渣男？你為什麼那麼笨？」

「我原本沒有覺得他們那麼壞啊……」

特權心理

對W來說，她的雷達壞掉了，她難以分辨什麼是自己責任。愛不是有包容又有忍耐嗎？對她來說，建立健康的界線，就意味着她需要去做一個計較的人。

有趣的是，W在很多行為上都讓人覺得，她是被寵壞的公主。她很習慣人家在日常生活中方便她、遷就她。

舉例說，她經常遲到，不論是工作還是來治療室，她例遲10分鐘左右。她會禮貌地道歉和解釋，卻從不會改善。當我堅持治療時間到了，她會繼續說話，不讓



個案中的女子父母很愛她，不過同時他們總是把責任推給她。

我送她到門口離開。

我問她：「我注意到你總是遲到之餘，也不願意讓治療準時完結，好像你想補回你遲到了的10分鐘一樣。」

她聳肩笑笑。

「我想了解，你平日上班或見朋友時，也常有遲到一點點的習慣嗎？」

W慢慢地意識到，她心裏有一種「特權心理」(entitlement)，她喜歡男生接管送，她喜歡感受被寵，只要男生日常對她很妥貼，常送她禮物又有時能隨傳隨到，她就不介意當他的擔保人讓她借錢，就算男友根本沒讓她知道其實借錢是為了什麼；她也曾經常原諒男友的大話，因為「他都只是不想我難過才說大話」，例如男友約了另一個女生看電影卻撒了謊。

「我都明白我脾氣很大，他怕了我才這樣。」她會這樣為男友解釋。

小時候，父母不但什麼家事都不讓她做，還會照顧周到，「媽媽連書包都幫我收拾到中學！」她笑得很開懷。這也有一種心理補償作用：「父母那麼疼愛我，那些小小事情我就包容他們一下沒關係。」所以，她記得小時候周末總是陪父母行公園，而她從不知道為什麼要這樣走來走去，反正父母也沒問她想不想去。她也記得，在她還是5歲左右，父母周末經常帶她去圖書館，然後就放下她一個人在那兒，有時一離開就好幾小時。她記得那種焦慮不安，站在門口等父母回來接自己的焦急和苦悶。

練習反抗

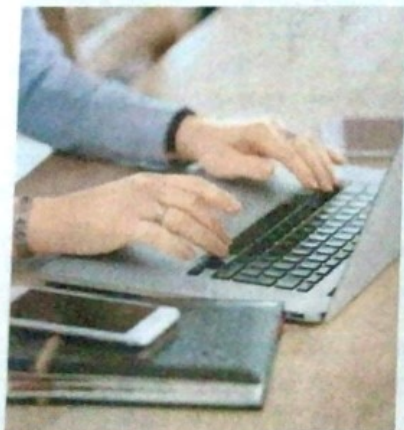
「有一次我哭了，真的好害怕父母不在：媽媽看見了大聲罵我沒用，說我那麼小事都做不來。」她邊說邊流了眼淚。父母的愛裏不包括體貼孩子的心情和需

要，他們總是按自己需求而行，他們付出金錢和時間，也實際地照顧了W日常起居，同時，他們沒法從W的角度去思考，特別是當孩子的需要跟他們的需要有衝突時，他們會毫不猶豫地選擇捍衛自己，不惜撒謊或歪理連篇地去指摘小W。

當我們面談了幾次，她也開始對自己的感受有了多點覺察時，她開始分享日常中和父母生活的點滴。「這一次我向媽媽大喊，說她又不自取我的化妝品來用，而且用光了又沒告訴我！」

治療對W來說頗難過，因為要建立健康的界線，不讓別人總是把責任推到自己身上，就意味着她要看見父母行為的不合理性，練習反抗同時尊重人家之界線，並且反覆練習更溫和的表達方式，她才慢慢可以在親密關係上保護自己。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。



W已經是專業人士，只是總被親密關係所苦。