

## 卓越優秀的囚牢

W來時已經非常清楚自己有抑鬱症，因為她也是醫生。她帶着半信半疑的心情前來找我。「我可以學習應付壓力的技巧。」專業人士去見臨床心理學家頗不容易，特別是醫生。標籤化這件事，我們都無一幸免。會面是保密的，可是我們心裏率先標籤化了自己。

像很多專業人士一樣，W對自己的要求很高。她為了把效率極大化而不斷一心幾用，邊駕車邊聽PodCast、邊吃飯邊溫書這種生活已經過上許多年。因為家族裏大都是醫生，追求卓越早已是骨子裏的事。她從沒想像過生活有其他可能性，甚至壓根兒覺得，自己

已經擁有最好的土壤，並不需要探索世界。

有些優秀的人的囚牢是，一不小心就沒法原諒自己。一犯小過失，她會在心裏痛罵自己多遍。「因為那是應該做好的事情」。準確是專業必備條件，特別是醫生。當她換了同樣有超高標準的上司，她的噩夢開始了。上司不但觸發W內心的自我批評，更用攻擊性言語對待她。為了不犯任何小錯，W訂立很嚴格的工作習慣，心底害怕得不到上司肯定。這種超高標準，在家裏是備受推崇的。W覺得父母更愛哥哥，因為他成績非凡（也是醫生）；W性情比較內斂而感情豐富。她的情感流露

在家裏常被標籤為「情緒化」。她學會把這些經驗收藏，只有在看電影等才讓自己流淚。

在家裏她學會了，她的能幹是有用的，感性是不切實際。她自中學起便偷偷拿零用錢去助養非洲兒童，哥哥說她幹嗎把錢亂花，她卻不以為然，也從不向人提起。當我發現W會寫日記時，我邀請她分享她所寫的，漸漸地，這成為了她的情感表達安全出口。

W開始流露內心的沒價值和羞恥感；口頭承認帶來太多焦慮，但寫出來就較易。當我們的信任關係足夠，她感受到我對她的肯定和接納時，W才開始能充分地觸及這份羞恥感，因而有機會感受多點那個一直以來不被愛的部分的自己，其實有多麼珍貴和漂亮。

作者為註冊臨床心理學家  
contact.mindfully@gmail.com