

什麼是自我破壞行為？

自我破壞 (self-sabotage) 行為其實挺常見，不一定和心理疾病相關。很多人不知道自己自我破壞傾向，因為許多行為的後果並非即時性，因此會讓我們難以看清楚，其實A的行為重複發生而導致了B的事情。

V一向自信心低落，經常需要獲得肯定，尤其在親密關係中。本來這些行為偶一為之並無不妥，不過由於V一焦慮，這個行為便會高度重複，令她經常問其同性伴侶：「你愛我嗎？」「你在哪裏？」「你和誰在一起？」令她的伴侶不勝其煩，最終帶V來見我。V起初看不到尋求肯定有什麼不妥：「我愛她才這樣呀！我一天不見她如隔三秋。」V的伴侶聽了直反白眼：「這是我們在一起的第四年好嗎？」V立即一副受傷模樣，默不作聲。

在單對單面談時，我問V有什麼讓她那麼害怕失去伴侶？

V想不通，但她知道，那是大概從她失業了半年開始的。

V已年屆四十，失業後大半年都找不到工作，而她伴侶是會計師。V自言一直都很依賴伴侶，對其千依百順，因為V覺得對方條件很好，說着說

着，V流下眼淚。「我連一份工作都保不住……要是她不要我了怎麼辦？」

焦慮讓V的尋求肯定行為變本加厲，有趣的是，當我跟V探索她以前的親密關係時，V發現被嫌太煩太驕身，是重複出現的主題。

「你有時太努力尋求對方肯定，反而令對方覺得煩躁，慢慢地吵架、互相嫌棄的聲音愈來愈多，結果關係就漸漸消磨掉？」V聽着不住點頭。

「當你失掉了一段又一段的親密關係之後，你再次落入不獲肯定、自我懷疑之中，繼續自信心低落，直至下一段親密關係出現，然後當你焦慮時，你就重蹈覆轍，是嗎？」V聽了好像突然醒過來：「是惡性循環啊！」

自我破壞，就是我們明明想做一件事（如維繫親密關係），行為卻恰恰相反地令我們失去它。人生結果來來回回兜圈子。如果你回顧人生時，發現有些主題重重複複地在生命中出現，也許值得好好注意一下，你因重視這件事而作的行為，是在幫助還是在破壞你呢？

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



▲ 個案中的女子自信心低落，經常需要獲得伴侶肯定。