

沒有你我怎麼辦？

心理治療其中一個最有趣地方，是我既知道又不知道眼前是誰。因為每次前來的人，通常都帶着父母，或其他對他影響深遠的人。有時，當個案在我眼前說話時，他不一定正在跟我說話，而是延續他幾十年前和父母的對話。

」來面談已經一年多，儘管創傷後壓力症痊癒了，但他總像在逃避着什麼。他明明有大學學位，能做可更發揮其能力的工作，不過，他只願意去便利店上班。他說想輕鬆一點。他的生活開支都由同居女友負責，而他們二人感情很好。

」對自己的能力總是很擔心，他像被下了詛咒：「我是無能的。」

」的母親小時候過分保護他，也許因為父母都是經歷過戰爭的移民，」形容父母嚴肅又焦慮，他們把很多期望放在哥哥身上，對」則是百般照顧。



▲ 有個案雖然已三十多歲，然而卻不想當個大人。

「媽媽從不讓我在她眼底下離開，把我管得死死的。」在6歲時曾經遇溺差點死掉，媽媽自此之後變本加厲，有丁點危險性的東西都不允許」做。青少年時期的」很痛苦，不能獨自外出直至15歲。母親經常在「指導」他生活。

我好奇，他為什麼會到三十多歲仍然和母親那麼親近？他笑說：「其實這很好，因為媽媽很照顧我們，不時會送飯菜來給我們吃。」當我問他，有沒有覺得自己雖然沒跟媽媽住，然而媽媽好像還在身邊。他立即表現得害怕：「我是否很不正常？女友都說我是『媽寶』。」

「你是在問我，是否認同你容許媽媽介入你的生活嗎？」聽後點頭。

「我好奇，如果媽媽不在了，你會怎樣？」

「不知道。」

「我看見你的臉，你害怕我不滿意你，是嗎？」

「對不起……我真無用。」突然很難過。

「你不必獲得我的認同才可作出選擇，而你也並非為了討好我而來。我只想指出，你好像不能相信自己的決定，連買家裏的床都會問媽媽。我希望沒冒犯你，我的感覺是你好像在逃避着當個大人……我想你跟這張空椅子說話，希望你能像媽媽坐在這兒，告訴我，你有什麼感覺？」

」隨即大哭起來：「對不起……我真無用，總讓你擔心，我總是做不好事情……對不起。」

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk

[信·健康]捍衛健康非難事，心理健康要留意！【更多健康資訊：health.hkej.com】