

害怕感受自己

人的天性追求快樂、遠離痛苦。事實上，人和自己情緒的關係，其實複雜得多。其中一種情緒關係是「互相排斥」，即是「我盡量不去感覺自己的感覺」，因為「我害怕任何比較激烈的情緒，那讓我感到危險/不安」，或者「我害怕感受自己的情緒，因為我怕會失控。」

前者多與創傷有關；後者則與個人對控制感的追求有關，例如以控制飲食來追求控制感和安全感的厭食症。我和Y接觸逾兩年，她的厭食症痊癒了，因體重和BMI已維持正常水平半年，我們見面也沒以前頻密。Y一方面很信任我，遇上挫折時，她會找我傾訴；同時，她又會打來要求延期見面，或告訴我實在太忙而不能前來。

有鑑我們關係不俗，決定跟她談談。



▲有厭食症患者害怕感受自己的情緒，因不想為此引致失控局面。
(網上圖片)

「給你有關飲食失調的問卷已3個月，你都還沒給我呢。你對於這問卷有什麼感受？」

Y開始她的二千字宣言。委實，她是非常得體又能言善辯的女生。簡單來說，就是「我很抱歉，我忘了，只是太忙而已。」

我直面她：「我感受到你有點害怕填那問卷？有時甚至感受到你來這裏感到很大壓力。」

驚恐失去控制

Y開始不斷移動四肢，很客氣地表示滿意治療成效，她和家人的關係也變好了等等……我輕輕打斷她：「嗯，謝謝你這樣說。不過，我們有時會害怕觸及一些情緒，包括來面談時可能會感受到一些感受，這種害怕其實是可以的。」

Y發出尷尬笑聲並點頭，然後用雙手遮臉幾秒：「真的是這樣啊。」待她看着我不語，我說：「我需要重申，有些心情我們很害怕觸及，這種害怕是可以的。如果你覺得很抗拒填那問卷，你可以跟我說啊。對我來說，最重要是你能連繫並接納你的感受，那麼你才能繼續好好照顧自己身體，知道什麼時候想吃、什麼時候休息不做運動……」

Y點頭，並開始告訴我，她最近很困擾，原來她不想開展一段親密關係，因為「我不想失去控制」。

作者為註冊臨床心理學家
www.mindfully.hk