

不安全的人際關係(下)

有些人覺得面見心理學家會敞開心扉是常理，其實對自戀型人格障礙者來說，這種關係與其他的人際關係一樣充滿不確定性。

他們只想得到「關注」，最好還有仰慕與欣賞；至於安慰、同理、憐憫都讓他們覺得不安全。所以大部分時間，這類人不喜歡來治療室；對他們來說，感覺脆弱無異於軟弱和羞恥。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家



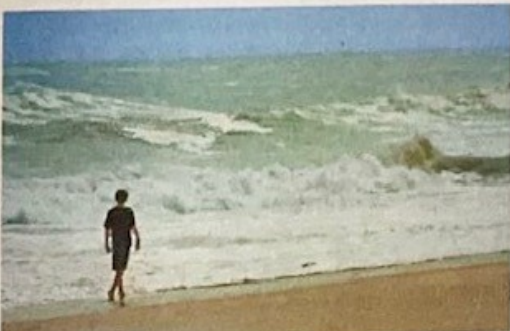
如果我們和自己的脆弱感關係不佳，心生抗拒，甚至否定脆弱，就很難有足夠同理心，很難在與人結交上有較為深入的關係。

T的成長經驗告訴他，人際關係本質上不安全，一旦流露脆弱就會被攻擊、貶抑、批判、懲罰或遺棄。

T被太太逼來面談，他對太太的社交生活百般控制，自己卻四處拈花惹草。太太和他分居了，等著簽字離婚。他說話速度很快，而且總是在帶領着談話方向，讓人很有壓迫感。當我意識到他可能有自戀型人格障礙時，我們才終於達成一點點基本的信任程度。

「你有什麼建議？」他終於第一次向我發問，而不是炫耀其財產或桃花。

「我需要你分享更多小時候的故事。」



從小到大，T的爸爸就給他豐富物質生活，但卻不懂陪伴與安慰他。

我說。

T說，他小時候很快樂，物質上要什麼有什麼。他是大兒子，全家都寵他，他仰慕父親，鐵定要走爸爸的路，因此從沒想過做投資之外的任何工作。那是爸爸的身教——成功就是在一買和一賣之間的數字。我問他小學時誰是他的主要照顧者，他想了半天說出一個名字，那是家中傭人。小時候他很習慣，見爸爸常是在他辦公室裏，見媽媽也多是在她進門出門之間的一小段時間。至於興趣，爸爸通通請最好的教練來私人教導他。

不懂安慰

「以前我打乒乓，手一拿着球人家已知你什麼料子，開兩球就叫你走開了；你打不好無人願意和你練習，你未打過高水平比賽不會明白。」他自信滿滿地說。

「那真是很現實的世界。當時你才念小學，怎樣面對？」

「他們都知道我爸爸是誰。球會我爸爸有份，你覺得他們會拿我怎樣？」他帶著恥笑我的語氣來說。

「那麼，爸媽會和你一起打球嗎？」

「從來沒有。」他說來平平淡淡：「如果不是中學時去了留學，我都不知道



表現脆弱其實不一定是壞事，因為可以使我們與人連繫。

別人爸媽會跟孩子打球。」

我問他小時候想不想父母多花點時間和他玩，他說不記得，就轉去談小時打乒乓曾拿過獎項。

我邀請他下次帶小學時打乒乓的照片來（他很少談媽媽，直至後來我才知道，那是由於他無意地知道媽媽有外遇，而他忠誠地告訴了爸爸，結果父母關係轉差，T為此自責不已）。

我們一起看看他小時候的照片，那是他大概三年級左右打學界比賽贏了，笑得非常開懷。

「這張照片是我爸爸拍的！」他煞有介事地指出。邀請他看着小時候的自己，問有什麼感覺，他眼神有點軟化但又有些尷尬地說：「能有什麼感覺啊？」

「你看他那麼努力去聽爸爸的話，爸爸找來最好的教練給他，於是就努力打好乒乓球，即使爸爸根本沒在看。」

「如果我比賽他就會來！」他很快反應：「你看這一次我拿了冠軍，他還高興地大聲在眾人前大讚我，這裏還有我們的

合照！」T流露出一絲興奮，立即要在手機中顯示下一張照片。

我揚起手截停他，才突然發覺他說話速度已慢了下來，讓我比較能夠發問：「如果你輸了呢？」

「我走的時候就見不到他。」T仍然平淡地說。「你知道，他太多事要做。」

我拿起他小時候的照片說：「如果我在那時候能跟這個小孩對話，我會跟他說，你已經全力以赴，爸爸走了是因為他根本不懂得安慰你。」他跟我眼神接觸一秒就皺眉，我繼續對着照片說：「爸爸只懂得愛一個體面和成功的你，而不是一個完整的你。不過爸爸也盡力了。」

脆弱很好

他不作聲但眉頭緊皺，看着自己的照片。我拿起手機面對T說：「你看，那天真可愛的孩子，他輸了比賽時一定很難過，也只能自己跟司機回家。沒有人安慰他，看見他已盡力了。如果我可以回到當時，我很想跟他爸爸說，爸爸你其實什麼

都不必做，只須多留一會兒，去抱一抱你傷心的孩子就好。這樣孩子未來就能在親密關係中少一點掙扎，多一點流露自己。」

「我很想他。」T第一次在診所中流下眼淚。

爸爸是小T心裏的英雄，用提供很多資源、優厚物質生活、最好的教育機會和帶他見世面等等方式來愛他，就像T如何愛太太一樣。可是，這份愛很少在小T要被看見與安慰時呈現，更多時候，當小T最需要確定自己「仍是被愛」之時，他「被遺棄了」。T開始感受到太太並不一樣，因為太太會在他失意時留在身邊。

如果家裏愛的呈現方式，並不包括與脆弱感共存，我們就難以接納和表達自己的需要（例如被安慰），也沒法與人建立親密感。

其實脆弱很好，它使我們得以與他人連繫。

註：故事中的人物，背景不代表真實個案。