

情感壓抑的人生

你試過總是覺得自己有問題，難以滿足，卻不明所以？W說她迷失和空虛。她讀商科，做市場營銷的工作。「很正路。」她說。

她在治療室也很難捉摸，會很平淡地談一些經驗，卻流下眼淚，如果問她那是什麼感覺？她會說一堆形容詞，有時又好像不很貼切。W本來並不知道，自己其實有困難去感受自己的感受，因為她非常壓抑自己。她習慣談事情而不是心情。來自中產家庭，父母都做生意常不在家，外人看來她們幾兄妹好像過得很不俗，物質不缺，念國際學校，沒有什麼重大的挫折，三兄妹都放洋留學後回港。

三兄妹同樣沒結婚。有一次，她滔滔不絕地說着一件瑣事，我聽到她聲音突然變調，請她停一停，引導她用靜觀連繫身體，她流了眼淚。我請她誇張地製造現有的身體感覺，這令她想起了往事：十幾歲的W，因想念媽媽而打了電話，可是媽媽一接電話就說：「我遲一點打給你吧！」立即掛線。她呆在那兒，心裏被掏空了。然後……媽媽沒有打回來。

我引導她想像，媽媽打回來了：「小W，你怎麼了？抱歉媽媽剛才在忙。你還好嗎？」W立即變了小女生的聲音大哭：「媽媽你什麼時候回家？我好想念你啊！我砌了個

好棒的模型好想給你看看……」一秒鐘，W又變回大人，沉默地流眼淚。我接上去替她表達心聲：「小W覺得很需要媽媽關注，心底好害怕媽媽不重視自己，覺得媽媽總是為工作而把自己丟給工人姐姐是嗎？」透過治療，W意識到她心底經常覺得很孤單，是因為她感覺沒人重視自己。她小時候因為愛哭，總被父母嫌煩叫她回房去，慢慢地她學會了不表達自己，因為這樣她就不會哭，避免了被嫌棄的感覺。長久的情感壓抑讓她不知道怎樣與人內心聯繫，因此總是很孤單。有情感壓抑的人很習慣認為情緒是不好的，因此逃避自己的感受，他們需要感覺非常安全，才能慢慢感知並在人際關係中流露自己，並與他人連繫。

作者為註冊臨床心理學家
www.mindfully.hk

【信·健康】捍衛健康非難事，健康資訊要留意！【更多健康資訊：health.hkej.com】