

# 學習帶着恐懼前行

一些人會不斷投訴人生不順利、有所擔憂，他們會花很多時間擔心未來，不斷思考如果事情出錯了可以怎麼辦，不停向人求助（你可以幫我嗎？）、或不斷問人意見（你覺得我該怎樣做？）、或不斷尋求認同（你覺得這樣做對不對？）。

他們經常以弱者姿態出現，常常覺得憂慮，嚴重者可能患有焦慮症。這類人雖然不斷把專注力放在感覺做得不夠好的事情上，或擔心未來會怎樣，但如果你想幫助他們學會處理這些憂慮，會發現他們並不想把焦點放在如何幫助自己獨立應付事情上，而是只想有一個英雄來救自己。

換言之，他們就是不會期待自己進步，只想不斷期望奇蹟降臨。

A的抑鬱症已痊癒了，她在治療過程中仍不停

尋求我的「指導」或「認可」：當我指出這個重複出現行為時，她驚訝地問：「這不是我來的目的嗎？」我跟她深入探討這個行為模式怎樣運作，她坦誠：「其實我經常心存僥幸，希望事情會自動變好，或可以把問題交給別人。」

A本身有正當職業，日常生活應付自如，不過，她有極度依賴傾向。她心底裏覺得，自己非常不能獨立自主，必須依賴他人才能好好過活。

「如果你自己試着去解決問題，而不是問我或先生後才去做，那可能會發生什麼事？」

「我會做到一團糟！然後非常厭惡自己。」

A小時候被過分保護，不但沒有很多犯錯、探索的空間，事情做不好還會被狠狠地訓斥；父母沒興趣了解她的心情，她自小已有「不能獨立」的自我形象。因此A很因循守舊，害怕上司給她額外責任；絕少單獨行動，連外出都寧願和人一起。她時常想，身邊自有不同「天使」（她的形容）來幫助她，直至一天，天使都不知怎地慢慢離開了，只剩下她先生在身邊，她開始抑鬱，然後來到我面前。

當我告訴A，心理治療是要讓她最終不用再來，能獨立應付生活時，她感受到的不是喜悅而是恐懼，於是我們可以一起練習帶着恐懼前行。人可以期待奇蹟，但不能活在等待當中。可以為被幫忙而喜悅和感恩，可是不能因而相信，自己不須要成長。

作者為註冊臨床心理學家  
[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)



▲有一種人常以弱者姿態出現，不會期待自己進步，只想不斷期望奇蹟降臨。

[信·健康]捍衛健康非難事，精神健康要留意！【更多健康資訊：[health.hkej.com](http://health.hkej.com)】