

自戀型人格障礙

心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

W來求醫時正被創傷後壓力症所苦，持續覺得恐懼，很受震驚，時有噩夢或閃回，經常覺得自己跟他人好像很有距離，難以與人連繫，難以自在，情緒繃緊。她認為是因為上司針對她而來的，我們開始會面了不久，她就辭職了。

離職後，這些症狀並沒有減少多少。當我在一次角色扮演 (chairwork) 的時候，扮演她的上司把她告訴我的情況演繹了一次，一直在旁觀察的她突然大聲說：「我想起了我媽媽！」

於是我們開始探索過去，把拼圖一片一片地拼回來。

W的媽媽是家裏的主人，連爸爸都聽命於她，只要她一發火，全家人都會噤聲。「她是很容易發怒，我們經常害怕觸怒她。」她和姐姐，自小對媽媽言聽計從，也只能夠這樣，因為爸爸也對媽媽言聽計從。

爸爸隱形

「如果我們不聽她，她會懲罰我們。」「什麼意思？」「例如她覺得我們待在孌孌家太久了（就住同一大廈），她會不惜說謊來要求我們回家，例如晚餐準備好但其實還未煮，狗狗生病了但其實狗狗一直很好……」媽媽不但經常說謊來達到目的，如果孩子們回家後發現沒事又走開，她就會開始在親戚的WhatsApp群組誣告姐妹倆做了壞事，讓姑姐、姑丈打電話給她們要她們聽話。

「也就是說，媽媽很有本領令很多人信任她？」我好奇。

「她對外人是很有趣的，表現得很

體。」W眼神迷惘。「但她對家人是完全另一個模樣。」

「她總是說，她很愛我們才這樣管我們。我記得，姐姐決定搬出去住時，媽媽哭得死去活來，說她不孝、不理媽媽了，要和姐姐斷絕來往……」W不止從小很習慣討好媽媽來換平安日子，心底裏也經常照顧著媽媽的感受，當時W也生姐姐的氣；她很同情媽媽，覺得姐姐這樣做對不起媽媽。

爸爸在家裏的角色好像完全消失一樣。當我指出她爸爸的「隱形」時，她突然回想起來：「那天我們在家中泳池玩水，爸爸看着好像很想加入，我和姐姐就叫他下來。」然後良久爸爸也沒出現，後來她發現，爸爸被媽媽阻止了。至於為什麼，沒有人知道。

操控他人

慢慢地，我聽到了更多媽媽如何操控爸爸和她們兩姐妹的事情。

如果W煮的飯菜爸爸很喜歡，媽媽就會立即黑面，然後堅持即時煮另一個菜要大家吃，逼着大家也去讚賞她的廚藝。如果媽媽覺得她被冷落了，她就會立即找她倆或爸爸，如果找不到，會扮緊急有事要他們回家來；如果媽媽在親朋好友面前說什麼，家人休想表達其他言論，因為那



有自戀型人格障礙的女性通常會以「受害人」姿態出現，以情感勒索來操控人際關係。

會被視為不敬。

「媽媽會生氣好久，也會在親戚間散播謠言來報復我們。」

治療花了很多時間，W才明白，媽媽的「愛」是以操控和貶抑別人的方式表達的。她必然靠獲得大量讚美和仰慕來維持她的自尊心，有時不惜貶損身邊的人以達到目的。在媽媽眼中，自己的需要和感受最重要。因此，W很習慣媽媽向外人炫耀自己，私下也時常當媽媽的聽眾；可是當W有話想說，媽媽不是轉換話題，就是轉去談她自己。W起初沒注意到這些行為從小到大都在發生，形成她的自尊低落，覺得自己的感受不重要。她習慣經常討好朋友，也難以拒絕別人要求，即使心裏覺得委屈。

同時，W的媽媽會用情緒勒索、表現軟弱的模樣，來達到操控目的。以前媽媽

表達失望或沮喪，W就用大量讚美去哄她開心。可是，沒有一個孩子能夠完全照顧一個媽媽的情緒，那是注定要失敗的事。結果W還是遭受很多報復和懲罰。W的畏縮性格，害怕犯錯和被懲罰的心理，本身都與一直以來媽媽對她的對待（和爸爸的無所作為）有關。

情感勒索

W的媽媽患有自戀型人格障礙 (Narcissistic Personality Disorder)，她對別人缺乏同理心，而女性有這種人格，通常會以「受害人」的姿態 (victimization) 出現，以情感勒索來操控人際關係。她們很可能會情緒虐待自己的孩子，令孩子長大後面對很多困難，例如難以和人建立健康的界線。

因為被上司的針對觸發了W過去的

創傷經驗，因此治療要回去和媽媽的關係本身，創傷後壓力症狀才能得以舒緩。讓W看見她和母親糾纏不清的關係，看見她過去如何心裏為媽媽辯護而無視自己的真實感受；並受假內疚 (false guilt) 所阻礙而經常自責。

她開始再次和姐姐聯繫，聽見姐姐對媽媽也有相似的感受。姐姐表示自己已搬離家後濕疹也好了起來，她開始也有了要搬家的念頭。

後來W明白了，長久以來在家裏練就的畏縮、言聽計從、害怕犯錯及被懲罰的心理，一直影響着她的工作表現和與上司的關係；慢慢從創傷中走出來，W開始看見自己和當下的關係，不再以從前的方式來回應工作要求。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。