

夏蟲不可語冰(上)

心之
旅程

「夏蟲不可語冰」，中國人這句俗語，實在太到位。

對於沒感受過的東西，我們難以體會。

就如大家不會怪責夏蟲不懂得冰，對很多個案來說，心理治療就像被「重新教養」(Limited Reparenting)的過程，直至他們能真正感受到，在治療師面前，我是「有價值」、「被欣賞」、「會成長」，他們才能一步步地走出原本的囚牢。

撰文：吳素欣 註冊臨床心理學家

我認識D已經兩年了。在我們面談第一年裏，忙於治療他的抑鬱與各種行為：自殺念頭、辮手、與同學吵架、訓練等，事情此起彼落。

待抑鬱康復了，D心底怕被遺棄的焦慮，還是不時會讓他在人際關係中失誠交臂。雖然想協助他學會更多管理情緒的技巧，以避免復發，但她突然消失了。

當時我發過訊息：「歡迎你有需要時找我。」她沒回覆。

突然一天，她給我短訊：「我可以再約你見面嗎？」

她失戀了，因為再次有辮手衝動，她主動約見。感恩她沒待想再自殺時才回來。當我告訴她，在沒見到她的這段時間裏，我不時想起她，擔心她怎麼了，而且

慶幸她在辮手之前來到我面前，她嘩嘩地大哭起來：「對不起……我真的很糟糕！」

D成長在小康之家。她是移民，因為膚色不同，從小便感到與同學關係疏離。D父親非常大男人，對她有很傳統的要求。D的活潑和主動，經常被爸爸視為不聽話。由於妹妹性情溫和服從，D自小便覺得父母比較愛妹妹。她有個「我是次貨」的自我形象。

無價值感

另一方面，我看見D的父母很疼她，也願意在她身上花很多資源：她要到英國念大學，父母雖不容易亦支持；當我約見父母時，兩人願意一起請假前來；D

來見我有時爽約，父母白白花了錢，雖然生氣卻繼續鼓勵她來面談。不過，D非常需要感到被認可，我只能等著可以動搖這個想法的機會。

因為撼動了一些固有、不完全準確的概念，那種「無價值感」才能被動搖。

女子D常尋求異性肯定自己的價值，所以男友總是一個接一個。



個案中女子從小覺得父母比較愛妹妹，一直有「我是次貨」的自我形象。

尋求異性肯定自己的重要性和價值，是D一直以來做的事。她的男友一個接一個，基本上沒間斷。「我已經盡了力聽他的話，但他就是不夠愛我。」D笑得死去活來。「他總在忙工作，我要見面時經常找不着他，見到時他又心不在焉，後來慢慢地愈來愈對我沒心肝，跟他吵了又吵，他說要分手了。」D的男友做IT工作，經常日夜顛倒，D要很多關注和甜言蜜語，他起初還能維持，不過時間一久，就開始沒法滿足D的要求。

證明被愛

D內心有個不受規管的小孩模式(undisciplined child mode)在破壞她的親密關係。當她再三纏到15分鐘以上，我把握機會和她對質：「這是你第三次纏到了，不能接受，我知道你想來面

談，卻好像不能讓自己準時似的。我想你閉上眼睛，感受這份無能為力的感覺——看看這些感覺會給你什麼回憶或影像？」

「我和媽媽到一個燒烤家裏跳舞——我看起來6歲左右吧，我看見一個女孩獲得很多關注，她被選中了當主角，她有一個特別的舞臺。」D閉着眼睛做了一個動作後說：「我也想要，我覺得沒人理我……我刻意大力把杯子掉到地上，玻璃碎了一地，媽媽大罵我一頓……」

「你現在想像我走進這個影像裏，我走到小D面前說：『我是你未來的心理學家，回來找你啊。小D你幹嗎這麼沮喪？很想被讚賞是嗎？很想當主角是不是？當然你十分想大人注意到你和喜歡你跳舞啊！』」

我繼續說：「我打開雙手向著小D，她有什麼反應呢？」

D流著淚說：「她向你走前一步，認得你了，她開始大哭……」

「小D你要不要一個擁抱？你想當主角，想媽媽知道你很失望難過，可是媽媽根本不知道，你當然很沮喪啊！」

「她走進你的懷裏了。」

「我會抱著小D，邊摸著她的頭邊說：『你跳舞很好看啊，我很喜歡看你跳舞，不管你是不是主角我也一樣喜歡，你不必經常當個任性的孩子，來證明他人對你的愛。』」

完結時，D打開了紅紅的眼睛，第一次向我說：「謝謝。」

「你說得真對，我常常以任性向身邊重要的人耍情緒，來證明給自己看，我是被愛的。」D道。

註：故事中的人物、經歷不代表真實個案。