

敏感的厭食症女子



K來時身體明顯非常瘦，但她不以為然。我第一次見她，她是在媽媽半推半就之下來的，所以有很強烈的抗拒心態，那次見面時很多問題都是由媽媽回答，她只是一臉不屬地坐着。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

我們花了很多時間來了解對方。大部分人來時都是想被臨床心理學家了解，可是對於飲食失調，特別是厭食症的患者，他們卻是來挑想見的臨床心理學家。信任得來不易，每次見面，我都要很努力地聆聽K沒說出或說不出口的需要。

「我最討厭媽媽這樣那樣管我……」K在說的是，她很想要媽媽對她有多點信心，以及給予她更多自由自主。

「我也沒什麼長處，我會做的事別人都會做……」K很想覺得自己是有能力的，是與眾不同的，同時心底裏覺得自己一無是處，形象很低落。

「他們總是以為自己好了解我……」K有很敏感的心，很容易受傷害，卻裝作不在乎，其實心裏很怕別人來界定自己，卻又無法自我界定自己是怎樣的入。

K很想獨立，同時很想依賴父母過活，因為這樣很安全；爸媽都是成功人

士，都很自信和有主見，說起話來鏗鏘有力；他們愛K的方式，就是給她最好的東西：包括教育、醫療、物質生活等通通不缺；唯一父母給不出的，就是一顆敏感的心，去好好看見K那顆脆弱敏感的內心。

K從小便很「生性」，她小時候是那種能把媽媽哄上天的女孩。明知媽媽有潔癖，8歲的她會在媽媽去洗手間期間，在與親友飲茶時超快地把每樣點心都夾一件給媽媽。媽媽回來覺得尷尬極了，就不好意思地在人前說：「喂，你幹嗎那麼心急？」小小心靈覺得受了委屈，過了幾年後，K才告訴媽媽：「都因為他們沒用公筷。」

8歲的小女生，已經體察到媽媽是會不好意思提出用公筷的，小女孩就自動保護起媽媽來。

糾纏不清

青春期來了，K很想尋找自己，媽媽卻繼續她自己的「為你好」管教方式：天天打電話給K，去夜街要報到，要交朋友電話號碼出來給媽媽隨時打去查探人在哪裏等。K覺得自己很沒面子，就常和媽媽大吵起來。

「我都不知道，當年為什麼我們總是吵架！」這是媽媽跟我說的話。

但對K來說，所有吵架都是有理明確的原因。K覺得無論她多努力去解釋，都沒法讓媽媽明白她多一點，所以覺得很沮喪。媽媽只懂得做管教的角色，卻不懂得體察愛護。

至於K的爸爸呢？爸爸長年飛來飛去，連K讀幾年級都不知道。K的所有需要，都向媽媽索取；媽媽很努力地給，卻給不出她自己都不懂得的東西。



個案中的女子患有厭食症，同時內心非常敏感。

漸漸地，K覺得自己好像在為媽媽而活；她和媽媽的關係非常緊密，糾纏得K經常分不清楚，到底是自己想做還是媽媽想K自己做？她經常為此掙扎。因為當遇上困難，如果不是發自內心喜歡該事情，會發現很難克服那些難關。例如在大學讀父母想自己讀但其實沒興趣的學科。所以K起初是為媽媽而來的，她根本不想參與。我邀請她坐在不同的椅子上說話，她拒絕。結果，我請她坐在沙發上，看我坐在不同的椅子上飾演她的不同部分，她第一次被觸動，流了眼淚。

爭取自主

我坐在代表她厭食症部分的椅子，一個完美的控制狂：「你那麼沒用，連不吃晚飯都做不到！你怎麼辦？你不要再治

療來給自己藉口了。我為你好才不讓你吃那麼多，難道你吃胖了又很好？」

然後，我坐到對面去，當她內在的脆弱小孩：「被你罵了我覺得好傷心，我肚餓才吃的啊……」

然後，我又再回到代表厭食症的椅子上說：「你才不肚餓，你只是無聊罷了！你午餐吃了自助餐，怎麼可能肚餓？你比平日已經吃多了至少500卡！你再這樣吃下去，一定變肥婆。」

我回到小孩的椅子上，低著頭看地下說：「你說的對。」

我看見K流了眼淚，我拿來第三張椅子並坐下，對着代表厭食症的椅子說：「謝謝你一直以來都在保護K。因為我知道你從小就在鞭策她，讓她做最完美的女兒，叮囑她媽媽的教誨，指導她把字

寫好，把書念好，你總是在為K提供完美的規則，你擔心如果你不在了，她就會胖，就會變成失敗者，就會不討人愛。可是，我也要邀請你來跟我合作，因為我不能讓她（指着小孩的椅子）經常覺得自己很沒用、很羞恥、很醜地活下去。」

我停頓，看向K的方向，她終於抬頭和我有了眼神接觸。她沒說話，用充滿眼淚的眼睛看着我。

我知道，治療終於開始了。

要走自己的路需要很多勇氣，不再服從這些內在的規則，K才能開始向真實的世界去爭取自主，並開始探索自己的道路。治療厭食症的路很崎嶇而漫長，我會耐心地跟她走下去。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。



女子K從小便很「生性」，但有時媽媽並不了解她。（網上圖片）