

# 夏蟲不可語冰(下)



有些不良行為，好像操控別人、表現蠻不講理、尋求關注和認可等等，很多時都有它們的功能。

特別對邊緣人格障礙的個案來說，這些行為往往為了獲得他們從小沒得到的核心需要。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

我雖認識了D兩年，中間卻有半年沒見過她。她好像人間蒸發一樣，讓我茫無頭緒。然後，因為失戀引發想再次鏘手的衝動，她主動回來了。當D再三地遲到，我由此介入，並邀請她進入影像回溯，她開始感受到其任性行為是為了證明自己被愛。

她第一次向我道謝，並為自己半年前突然失蹤道歉，也坦誠地說出感受。

「對不起，我其實覺得你不重視我，我不過是你眾多病人中的一個，而你卻是我唯一的心理學家。」D淚如雨下。

我點頭表示明白：「這真讓人感覺脆弱不安。可是我真的很高興跟你進行治療，喜歡看見你不斷成長。在你沒來的日子裏，常想起你，也擔心你怎麼樣了。當然你不一定要來，可是必須認清楚，這個不受規管的小孩模式，如何在你日常生活中發揮安撫不安全感的作用。」

D不斷點頭、流淚說：「我經常在家

用這個模式跟父母相處。會買很貴的畫具，明知他們自己都捨不得花錢，我堅持要買最好的。真的很慚愧。」

## 無地自容

「你念藝術，當然喜歡美美的東西和高質素畫具啊！這可以理解；我比較關注你曾有多次爽約紀錄，明知父母要照付面談費用，你還是會選擇臨時改去見朋友。即使父母生氣仍然再三原諒你；同時，你覺得他們偏心妹妹。」我停頓下來，觀察她表情。

D的淚流得更兇了，「我真的很無用。」

「我沒怪責你的意思，不過，你好像有一部分自我在怪責自己？」

D點頭。

我請她坐在一張椅子上，向着對面的空椅子說話。「請你想像對面也坐著你自己，猶如真的看見了自己坐在那裏，可以嗎？」D點頭。我問她：「批評者，請你告訴對面的D，你跟她說了什麼，讓她哭得那麼慘？」

D頓了頓，然後挺直腰板，伸出手指指著對面，聲音洪亮地說：「你真沒用。經常不尊重爸爸，常漠視他的指示和勸導。時常說父母偏心，可是你又沒妹妹那麼討人愛，憑什麼要父母愛你更多？」



人要學會愛自己，知道並滿足內心真正需要。

我請她坐到對面去，也把我的椅子移到她身旁。

「聽到對面批評者對你的說話，有什麼感覺？」

D停頓了一會，「有兩種感覺：一部分的我很羞恥，同時覺得不想理它。」

「很好。」我多拿一張椅子放在D旁邊。「請你先把羞恥感說給對面的批評者聽。」

「你說得很對，我真是無地自容。」D低頭，聲音很小地說。

「現在請你坐到身旁這張椅子上。」D換位。「這是不受規管的小孩，請告訴對面的批評者，你不想理它的感覺是怎樣的？」

D停頓一下，然後把頭抬高，眼神有點瞧不起對面的模樣：「我覺得很煩！那關於你什麼事？我從來都是我，沒人可以去改造我。」

我請D坐回去旁邊那個「覺得無地自容」的椅子上，然後問她：「你聽到它（指着剛才的椅子）的話，覺得怎樣？」

「我為她感到羞愧。父母那麼愛她，放任她，她卻做盡父母不認同的事，真自私。」

## 要愛自己

我指着她身旁的空椅子問：「我能跟這個不受規管的小孩說話嗎？」D點頭。

我看着那張空椅子說：「我想對這個不受規管的小孩說：『謝謝你保有了D的本質，包括多愁善感、感情豐富，這為她的藝術作品提供了很多養份。也謝謝你的不屈從，重複地確定給D看，她雖然經常被批評，但還是被父母愛着。』」

D開始淚流滿面。

我繼續說：「然而，我不能再讓你隨便做想做的事了，因為這樣你就會去吸大

麻，或隨便跟男性發生關係。不想你這麼做，並非因為我不喜歡你或想改造你，而是擔心你再這樣下去，會傷害了自己。我需要你跟我好好合作，既讓D能做她自己，同時不以身犯險。」

我望向D，她淚眼模糊地點了點頭。我問她：「你現在感覺如何？」

「我沒那麼厭惡它了。」D指着她旁邊的椅子——那個不受規管的小孩說。

感受不能透過說理去製造。當治療關係夠安全了，我們流露的接納，個案才能真正感受到。

同時，接受一部分的自己並與之和解，並非放任的意思，而是接受不喜歡的部分，並看見內心需要，然後才能學習以更適當的方法去滿足這需要，那是我們愛自己的功課。

註：故事中的物、背景不代表真實個案。

怪責自己，這做法並不健康。

