

逃避情緒的男生

T有強烈的情緒逃避傾向。開始見面時，我感受他「什麼都談談，又什麼都好像談不到底」。愈是重要的事情，他就愈不會說，所有對話總是說到一半就會中止。立即轉換話題，把事情淡化，隨便地找個理由解釋過去，他就是這樣來「傾訴」的。當我指出，他有把話說一半的習慣，他不置可否。於是，邀請他試着坐在椅子，對着對面的空椅子談話，他反應非常驚惶，不住地搖頭。

我說：「那由我來演你吧。你就只要坐着看，然後點頭或搖頭，讓我知道我說的對不對。」T猶豫地點了點頭。

「這個是來傾訴的你。」我指着一張椅子說，然後坐上去。

「那個是要阻礙我說話的部分。」我指着對面的空椅子說。

我定下神，看着空椅子：「想談談我的女朋友，她總是在生氣，我不明白為什麼她那麼愛生



▲作者藉着椅子作媒介，引導男生梳理思緒。

氣？有一次……」

我突然轉到對面的椅子坐下，對着原來我坐的椅子說：「算了吧，做男人那麼計較，真婆媽！」

我轉頭過去看着T問：「是這樣的嗎？」T尷尬地點頭。我遂說：「那我繼續……」

回到我的「角色」當中，我繼續演那個想阻止他說話的部分：「你別說了。說得那麼白，那還好意思的嗎？」

我再轉頭看T，他默不作聲地看着我，又移開眼光。我知道自己說對了。「如果我說得不對，你可以告訴我。」沒回應。

我繼續演那個想阻止他說話的部分：「你不讓你说得那麼仔細，是為了讓你受少一點苦。你愈是說得清楚，你就愈難受。」

流下男兒淚

我再看T，他有點動容了，雖然不知道是感動還是痛苦，但他就是有了一點感受。我轉過去對面的椅子坐下說：「謝謝你來保護我，可是，我來了見心理學家，我就是想被明白。你這樣不斷打斷我的話，我就沒法好好表達我的心情。我知道我來對了，對的決定不一定感覺良好啊。」

我停頓了下來，轉頭看着T。T流了眼淚，不住點頭。為了讓他哭一會，我出去倒茶給他。回來時他比較平靜了，他重複了我的話：「是的。對的決定，不一定感覺良好。」

女朋友經常操控又情緒勒索，有次甚至拿東西打他，被虐的T終於決定來找幫忙，好好分手。

(故事中的人物、背景不代表真實個案。)

作者為註冊臨床心理學家