

# 不憤怒的代價



有些人很難替人際關係建立界線，因為習慣了自我犧牲、自己的情感需要被忽視，讓他們覺得其實真的沒所謂。然而，身體卻承受了代價。

英國倫敦大學學院（UCL）發表過一個研究，從一群懷疑患有乳癌、要做活體組織檢查（biopsy）的女性中，發現最後確診患有乳癌的女士，比沒患上的那些，更明顯地有情緒壓抑傾向，特別是憤怒；後來相類似的研究也指出這關聯性。我的個案之中，乳癌康復者剛巧是具有高度情緒壓抑傾向的人。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

表達憤怒固然要學習，因為我們太多人都沒被教育過如何合適地表達怒氣。不過，對某些人來說，他們就是感受不到憤怒。即使外人聽他們的故事時如何激動，他們都無動於衷。

B是一個年事已高的長者，卻是我見過最有活力、最開放的老人家。她被家人鼓勵來見我，因為家人都是醫護人員，認為她應可以治好童年創傷。我對於能夠為一個老人家服務特別好奇，畢竟一把年紀了，不是都想及時行樂嗎？誰那麼有心力來治療童年創傷？

和B見面讓我這個臨床心理學家大開眼界。她看起來那麼柔弱，童年故

事就像粵語殘片那樣可憐，但同時如此堅強和善良。她總是很大愛，經常去做義工。說起話來很溫柔，談起過去當然也流淚，然而日常生活她是超健康的：天天運動、注重營養、不時學新東西、社交生活充實、家庭和和睦。我替她能這樣優雅地老去感到敬佩，故心想，我真要去打開她過去的傷口嗎？

可是她來了，一次又一次。她說不時頭暈又腳軟。一個老人家自然有幾個專科在跟進中，加上家裏有醫生成員，各方面都照顧周到。專科醫生認為頭暈和腳軟跟她的長期病患無關。我決定由教她靜觀開始，她就由從未接觸直接變成天天練習。

做了好幾個星期靜觀練習後，她覺得身心舒暢，睡眠亦更好了。「只是頭暈和腳軟仍然繼續。」她說。我開始請她由連結這些身體感覺開始，回到過去的記憶之中。那牽起的波瀾壯



個案中的女士年事已高，但思想開放有活力，原來她童年時曾被虐。

闊，她突然記起更多更清晰的兒時被虐記憶。當我一次又一次地進入該些情景去救出這個小女孩時，她日常的頭暈和腳軟症狀竟慢慢加劇。

## 創造童年英雄

我心裏小心翼翼地，不問自己要不要繼續，值不值得讓一個老人家辛苦，但B像個戰士一樣英勇；她雖痛哭卻每次都回來跟我說愈來愈多過去，家裏成員都很支持她繼續來見面，我心裏莞爾：收起內心不安，我和她一路走一路走……

我們從想像中創造了小B的英雄，那是一個小洋娃娃，她會為小B做好所有家務，好讓虐待她的親戚不能伺機打她；B後來真的買了人生第一個洋娃娃：「想不到我幾十歲人第一次去買公

仔昇自己！」她的孫女兒對嫻嫻買了個洋娃娃特別興奮，B就跟孫女介紹洋娃娃叫小超，是嫻嫻心目中的英雄。

自此之後，B帶着小超來面談，而且小超開始進入我們的想像練習之中，去陪伴小B，使她面臨無家可歸、流落街頭時有了慰藉。B的頭暈症狀慢慢開始減退，她很開心；我以為我們快要完成治療時，她回鄉了。

## 不再做爛好人

她回鄉，竟再次面對曾經虐待過她的人，她一點都不記恨，還請他們喝茶、借錢給他們。她的以德報怨本來很崇高；不過她的頭暈又回來，有時會腳軟至不能出門。我想，腳軟不能出門正好保護了小B！於是我在想像練習中，慢慢帶着B去見小B。有趣的是，B

不想見小時候的自己，認為太痛苦；而小B同樣不想見她，每次都躲起來，由我在中間傳話……慢慢地，我和B才能在想像回溯中接觸小B，跟她玩。

終於一次練習中，我戰戰兢兢地在B面前跟小B說：「B在學習保護你，包括劃清界線，使你不用再受傷害。」這次，B哭了，並非那個被虐的小孩（小B）在哭，而是今天一頭白髮的她：「對不起，我沒好好保護你。」

從此以後，B決定不再見那些親戚，不做爛好人了。她才回想起，每次見那些虐待過她的人都會頭痛，而她只視為一般不適。當她不再見那些人時，她的症狀又回復到低水平，可以再享受旅行的樂趣。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。

有時候，我們不應該做爛好人，要學會拒絕。

