

我什麼都不缺 就缺快樂

心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

W是家中獨女，從小個性溫順，非常聽話，家裏和很多小康之家一樣，家境不俗，父親全職工作，母親全職當主婦，大部分時間都是母親在照顧孩子。根據W所說，母親從小便很嚴厲，要她一心一意讀書，她也不負所託，讀本地著名女校，成績總是頭三名，她來尋求心理治療的時候才30多歲，已經是一所律師行的合夥人。她說，她好像怎樣都沒法快樂起來。



一名尋求心理治療的女子非常優秀，卻怎樣都沒法快樂起來。

如果是明顯的創傷經驗，事主通常都知道，即使他們經常因為很多的解離(dissociation)經驗而只有很碎片式、不完整的童年記憶，但他們通常都會知道自己曾經被虐。

可是，要去理解自己小時候「沒有」什麼，就很困難。

W沒有的，是從小沒有「被看見」，沒有「被感知」她的情感需要。

她的父母只看見一部分的她(她人聰明勤力)，卻沒有好好注意她的愛好、個性。而且，她曾經有5年時間被學校的同學孤立。

表面上，W什麼都有了。「物質從來不缺，上家裏能負擔的最好的私立學校，到外國去念法律，媽媽很疼我，悉心栽培我，我同時是游泳和網球健將。」她自知卓越，也覺得自己應該過得很幸福，先生同樣是專業人士。

初時與W見面，覺得她有點瘦，人很硬朗，說話節奏明快利落，很有事業型女生的效率感。她很怕人情緒化，公司的

同事都覺得她很嚴謹，但喜歡她的成熟理性，時常請教她。她只談事情不談心情，要問她有什麼感受，她都會跟你談半天偉論。

習慣抑制慾望

後來在一次回溯練習裏，她回想起8歲那年：

爸爸喜孜孜地買了一條新裙子給W，她滿心歡喜地穿上去準備和家人外出，她記得那天是聖誕節，她還襯好了美美的花邊襪子和亮晶晶的皮鞋。媽媽看見了卻皺起眉頭：「留來新年才穿吧！」可是小女生怎麼捨得呢？她沒有換過新裙子，於是整個車程她就捱媽媽罵了；後來因為爸爸替她罕有地說了句：「你就由得她吧！」媽媽還兇惡地瞪了她一眼，然後三天三夜不跟她說話。

可憐的小女生。

沒有人跟她說：「噢！好漂亮的裙子啊！」

也沒有人看見她的喜悅：「你把裙子

襯得多美啊！」

小小的W，一直以來都得不到當小孩子的權利。

她習慣抑制自己的慾望，活在媽媽的嚴格掌控底下，否則就會被媽媽冷待，把她當成透明人一樣。有些時候，幾歲的小兒兒覺得自己被媽媽遺棄了。「就像我完全不存在一樣」。

媽媽很愛她，同時也很喜歡炫耀她。媽媽習慣在人前人後經常提及W的成績有多好，學校有多難入，同學都是名人之後等等。從小，W就知道，名氣和成就都是重要的事。今天，她兩樣都不缺，唯缺感到快樂的良方。

但她不知道自己喜欢什麼。鋼琴學到了8級，但卻不怎麼熱愛音樂。她不太知道什麼是真正喜歡一件事；她很明白滿足感，卻不太知道快樂。

她在乎優秀，害怕失敗，以致她都不敢嘗試新事物，所以她的探索在她人生中早早就完結了，因為她不喜歡被比下去的感覺。

後來我才知道，她有非常固執的生活習慣，這習慣引申到她的飲食和運動當中。雖然她看起來只是偏瘦，體重只是稍微過輕，但她其實有輕度的厭食症狀。

軍訓一樣生活

我們花了一些時間去理解她被孤立的經驗，她才終於坦誠她心底裏有種她自己都覺得奇怪的想法，就是如果她一旦過了某個體重重量，她就會失控，然後身邊的人就會離她而去。她小時候因為肥胖而被嘲笑，慢慢地她就用控制體重作為自己的生活準則。她有很固定作息日程，也必須每天運動，否則就不吃晚餐；而且吃的東西幾乎天天都差不多。

因為小時候沒有被好好保護和指引，她依靠厭食來獲得掌控感。

過嚴謹得像軍訓一樣的生活，再加上跟自己的感覺很遙遠，又怎可能感知到快樂？於是她讓她在「一張椅子上扮演她的「厭食聲音」，她說出了連自己都有點驚訝的話：「你令人惡心，你再不多減一

點點，你就要自殺；你已經因為腳傷沒法跑步整整一週了，你不想死就最好少吃一點。」

那份嚴厲不只是責怪，還夾雜着很多厭棄、輕視在裏面。

W習慣了聽從這個強大的聲音，跟從這些規則去生活，而且覺得這樣才是把生活管理妥當。直至當她坐在好朋友的椅子上說話時，她才終於對着代表厭食的椅子說：「你實在太苛刻了。」

經過治療，W慢慢由連繫身體的感覺去連繫自己的感受，也慢慢地認出了厭食的聲音，明白那種控制感以前曾經如何令她感覺安全，而現在她已經不需要了。心裏那些固執的規則就慢慢地鬆開。後來一次她來面談時，手部受了傷，原來她跟人去了玩跳降傘呢！

「人生在世，或者可以嘗試一點新事物吧？」

「你不怕別人看你玩得太差了嗎？」

「大家都在跳，誰在乎我玩得好不好呢？」