

自我犧牲的作用

心之
旅程

你有沒有想過，「自我犧牲精神」其實也可能是一種逃避機制嗎？

自我犧牲，就是經常以其他人的需求為優先，把焦點放在他人身上。我們把重點放於被照顧的對象上面，努力為對方服務，有時會忘記了自己；我們可能非常投入去為對方設想，日思夜想地煩惱：要怎樣再幫助他多一些，再安排得更好一點。這也是很多父母愛子女的模式。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

也許你想，這不是很正常甚至很偉大嗎？為什麼這也可能是一種逃避機制呢？

這種焦點轉移，由自身去到他人身上，本身就有逃避功能。有些人，他們心底裏覺得自己不值得被關注（包括自己的關注），自我價值感很低，也會用此方式來應對；或是內心有很痛苦的情緒無法處理，一直以來都把痛苦關在一個「潘朵拉盒子」之中，必須要透過把焦點長期地轉移，才能渡過一些艱難時刻。慢慢地，這種焦點轉移，也會成為習慣。

這種犧牲所換取的，往往不只是快樂，還有安全。

B是個媽媽，來自英國，見我時不但心情鬱悶，還很想從此在世界上消失。她3個孩子都長大離家了，頓覺得失去生活重心；然後發現，這些年來養大了3個孩子，自己和先生卻愈走愈遠。

B雖然沒自殺傾向，不過很明顯地



有些人小時候失去親人，同時可能喪失了當個天真小孩的權利。

覺得生活了無意義。她仍然去健身室、做瑜伽，但心底其實有一個小小的聲音說：「為什麼還要做人呢？其實死掉也不錯。」

B自小習慣照顧家人。自從10歲時媽媽突然車禍過身後，家裏就沒有人提起過她。因為爸爸太痛苦了，家裏誰也不想讓他再受折磨。B的世界從此缺了一大塊。她和大他兩歲的哥哥相依為命。B記得，她從此就跟哥哥到處去，然而在學校裏卻整個學期都不說話。

當時B沒朋友，跟哥哥出雙入對；失去了媽媽，爸爸又忙着顧家和工作，她只好靠緊哥哥。

哥哥青少年期又怎會喜歡總是帶着妹妹去玩？她於是會不停幫哥哥做這做那，去換取能日夜跟着哥哥的機會。

B不知道，那叫做「安全感」。

持續性哀傷

B也不斷照顧爸爸的心情。她知道爸爸心裏很苦，從小B就獨立地照顧自己，家裏幾乎每晚都是由最小的她來換飯。她從不會跟人談及內心感受，有什麼問題都獨自默默承受和解決。如果不是有了令自己都害怕的念頭：「我想消失」，她也不會前來面談。

B患的是持續性哀傷。她進來診所第一天，談起媽媽，就把過去40年的眼淚一次過哭了出來，哭了足足一小時。當哀傷被看見、肯定和舒緩後，她開始明白自



有患持續性哀傷的女士，雖然沒自殺傾向，不過覺得生活毫無意義。

己為什麼想要「消失」。

「我已經活過了媽媽的年紀，孩子已經不需要我。」她把焦點放在孩子身上，讓人生有了重大意義；她跟3個孩子關係都有點複雜，被孩子形容為overbearing，感到由青春開始，孩子就想疏遠她。

有一次，我發現B邊說話時，邊用指甲大力地掐入手臂皮膚之中，才知道了B的關注長久以來都在他人身上，對自己身體感覺則非常麻木。她有因過度健身而重複受傷的紀錄；也有驚人的痛楚忍耐力，有時甚至以自殘身體來舒緩心裏不安感覺。

把焦點放在別人身上，對她來說不但比較輕鬆，也比較安全，因為一旦觸及內心的痛或缺失，她會像小孩一樣失控地痛哭。這樣流露情緒，在英國文化中難以被接受。

「如果我們的腦袋沒經驗過，悲傷出現時可以被另一個人安撫，然後難過可暫時平息，心情也會慢慢平復，那麼這種情緒是觸不得，令人心生恐懼，甚至是不安全的。」我說。

接住悲傷

我邀請哭得雙眼紅腫的B感受心裏悲傷：「如果那份不安全感可以說話，它會說什麼？」

「人生那麼無常，幹嗎那麼努力？無論多麼用心經營，最後都灰飛煙滅。」她幽幽地說。

「難怪你會向不聽話的孩子說出『如果把我手腳都斬斷，能換來你的幸福，我也願意！』這種激烈的說話。接收者感到那份愛的沉重，和背後媽媽的自我價值和苦難啊！」

然後，我邀請她帶來10歲時的照

片，好好看着那個悲傷得無以復加卻無路可訴的小女孩，好好對她表達憐惜之情，好好看見這個無助孩子失去了母親後的恐懼與孤單。慢慢地，她開始敘述她的故事：這個小女生慢慢長大，買裙子、第一次學化妝、來月經、第一次拍拖，她都沒有可諮詢之成人對象；結婚時，媽媽也沒能親眼看見她穿着媽媽的婚紗……後來，生小孩了，也沒法得到媽媽的愛護和照顧……

悲傷是一場遠征。我們失去的，不止是一個親人，還可能失去了當個天真小孩的權利，和整個成長過程中的種種失落。那個10歲小女孩帶著不安全感，跌宕地生活了40年。當悲傷被好好地接住，面對人生無常所產生之焦慮和無意義感，才成為了治療中真正的主角。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。