

焦慮總是與我同在

生來求診，因為他的焦慮經常讓他上廁所和失眠。他是社工，知道那是心理因素。「每次我要見陌生人都會很緊張，那次我要跟一個同事說我不同意他，我還口吃了。」

他生活正常，懂得不少放鬆技巧，也挺會在日常生活中平衡壓力，例如保持恆常運動、社交生活等。但是焦慮所引致的身體不適還是重複出現。我和他探討這些壓力的來源不出兩方面：「我怕別人對我印象不好」、「我怕自己失敗」。

很多人都會有這種焦慮是吧？可是在生身上，這種焦慮足以讓他避開很多事情，不去新地方、不試新事物、不認識新朋友（卻想有女朋友），他因而過了非常因循的30年人生。「小時候上畫班，我最怕老師說自由發揮，因為我根本不知道可以畫什麼。」沒例可循是可怕的，因為生不知道怎樣才會「及格」。

生是家中長子，母親很傳統，覺得大哥哥要做榜樣，要求他總是讓妹妹，總是當照顧者，培養出他很會把別人的需要放在自己之上的性情。在他的字典裏，是追求「不犯錯」、「不被責備」而不是「快樂」。

迷失自我

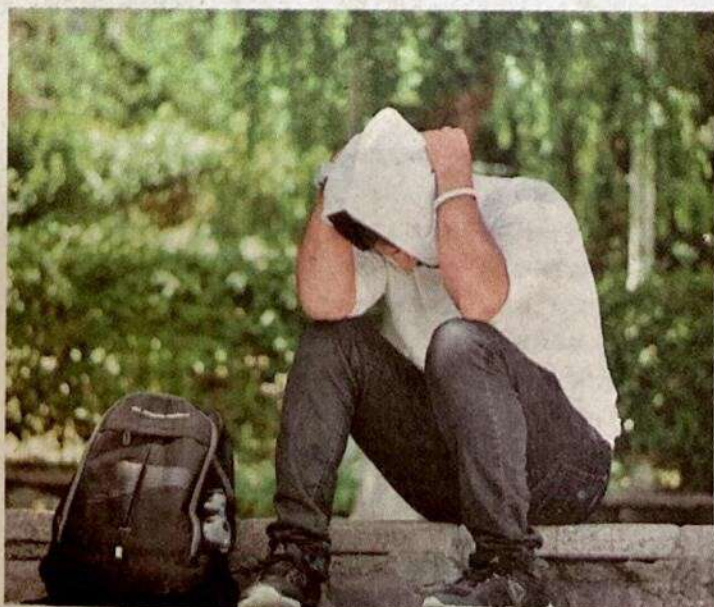
我讓他坐在椅子上，對着空椅子，想像自己跟媽媽說話。他開始緊張得說不出話來：「覺得心口被壓着，很想躲起來」。那是羞恥感，它會讓人想變小，不要被看見。我請他試把椅子放在另一個地方，讓他能透氣舒暢點，他把椅子搬到老遠，背着自己，他才能開始說話：「媽媽我不要再做哥哥了……」他開始哭得像個小孩。

我們重新檢視了他的成長經驗，他感受到自己

總是被看成一個角色：兒子、哥哥、社工，而不是他自己。他很少有機會當個天真無憂的孩子，他被別人的要求重重包圍，心裏內化了各種聽過的責備聲音，以致他經常小心翼翼，因為即使沒人責備他，他也會就事情的不順利而在心裏責備自己，所以「怕錯」的焦慮好像從不會離開他一樣。他很少感受到自己心裏的感受，因為「做錯」的羞恥感讓他害怕接近自己的感覺，他經常逃離自己，去做能討好他人、服務他人的事。

我們還在會面中，但當他明白自己的焦慮其實主要來自自己時，他鬆了一口氣。因為那代表他有控制權，可以減低他長年所感受的焦慮。

作者為註冊臨床心理學家
contact.mindfully@gmail.com



▲ 求診男士覺得自己總是被看成是一個角色：兒子、哥哥、社工，而不是他自己。