

厭惡表現天真的女生

琪來見我的第一天，提出一個很有趣的問題：「為什麼我受不了表現很天真的女生？」

琪是專業人士，剛由紐約來到倫敦。她很明顯是能幹獨立又漂亮的女生。前男友說琪是控制狂，於是她便來了。我發現她有輕度厭食及暴食症狀。

「我記得小時候，爸爸媽媽吵架要離婚，他們問我要跟誰。我立即看着妹妹，因為我想妹妹先選，她選哪個，我就選另一個。」

「因為……因為我怕其中一個會傷心。」琪平淡地說。我聽着那個才幾歲的孩子之心思，她說起來像敘述事實一樣冷靜而無感。

琪生長於內地傳統家庭，父母長期不和，吵架丟東西不時發生，但終究沒分開。作為長女，琪總被催促着長大：「你今天這樣跟表妹跑來跑去，成何體統？」「做姐姐該有個模樣，妹妹看着你辦呀！」「你就讓着妹妹沒關係……」

琪很習慣媽媽的責備；可是，當琪發現爸爸有外遇，她第一個反應是「不能讓媽媽傷心」。她從小就內化了媽媽的高要求，直至30歲未結婚被叫作剩女，媽媽再次不滿。

我請琪坐在一張椅子上，做那個對自己要求極高的部分：「我想請你告訴對面的自己（指着對面的空椅子），你為什麼要對她那麼嚴格？」

「如果你沒有我，你會放肆、亂吃東西、變得懶洋洋，工作會做不好。」

「所以你為她好啊，想讓她成為更好的人。」我說。



◀ 個案中的女子有一部分是控制狂，專門指出自己有什麼要改善的地方。

她點頭：「當然！如果沒我在鞭策她，她是垃圾。」

然後我請她到對面的椅子去坐：「你有什麼感受？」

「我覺得她為我好，也很有理。」

「你是說，你覺得自己需要她嗎？」

她眼裏惶恐：「是！」

我請她跟我一起站着，當第三者看看這兩張椅子，會有什麼發現？她說：「這聲音很像我媽媽啊！」

琪有一個完美的控制狂部分，專門指出自己有什麼要改善的地方。而琪很依附這部分，覺得不能沒「她」，就像她和媽媽的關係一樣密切。

我跟琪說：「『天真』二字從來都跟你沒關係，你從小就被訓練成做大人，今天怎可能耐得住幾十歲還表現天真的女生？」

作者為註冊臨床心理學家 www.mindfully.hk