

因愛之名

S一提起媽媽就眼眶紅了，是因為害怕。她因抑鬱前來面談。在S印象中，媽媽的臉孔很嚴肅，總是皺着眉；她對媽媽的記憶，全都是被媽媽責罵的情景。「她突然變臉，很可怕，說話很大聲；而且她會把話說得狠，如『你讓媽媽太痛心太生氣，幾乎心臟病發！』我小時候還真的害怕她會被我激死。」

爸爸經常不在，只有S面對暴躁的媽媽。S覺得自己很笨，不討媽媽歡心；心底裏，她從沒有放棄愛媽媽，只是放棄了愛自己。「我就是沒法變得夠好。」S是同性戀，可是媽媽不接受，S拍拖也是帶着內疚的心情來快樂。

當一個人從小習慣了愛的呈現是管制，

關注的方式是打罵，就會自然把被管被罵看成自然，甚至是親密的。S曾經和幾個女生拍拖，對方都是非常強勢：手機長期被監控，生活必須完全透明，動輒會被大呼小叫，而沒得到女友准許，S幾乎什麼決定都不能做。

「你同居，會不會感覺從一個監獄搬到另一個監獄？」S聽到大笑起來。

S尷尬時就會以大笑掩飾；事實上，她很少覺得可以自在流露自己的情感。從小，她透過閱讀媽媽的臉色來判斷該做什麼反應。治療室裏，她總是問：「這樣對嗎？」

「我一直以為我最愛吃橙，因為媽媽說橙是最好吃最有益。當我同居了，發現女友不吃

橙，我才慢慢記起，一次婆婆買奇異果給我吃我超喜歡，但想到媽媽喜歡吃橙，我就一直說我也最喜歡橙……」S很早就放棄了當自己，因為當聽話的娃最安全；決定都由媽媽做。長大後強勢的人讓S有安全感，反正自己很隨意，有人話事就好。

「我估……未分手前我已經抑鬱。」

我花了很長時間才能向S呈現，她從媽媽身上感受的愛有所缺失。不是媽媽不愛S，而是她給不到控制以外的愛。因為媽媽和S的界限不足，S的獨立自主和自由表達情感的需要都沒被滿足。習慣了，S在親密關係中被霸凌也不自知。

舒適區(Comfort Zone)不一定很舒適。看見自己所受的苦，我們才能從苦的輪迴中走出來。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk