

接見玻璃心「巨嬰」 來做一個「生氣練習」!



在水彩畫的課上，老師一面示範，一面解說，很有耐心；有同學發問了又發問，老師突然有點詞窮，我搭訕：「老師你可說的已經說了。」她笑說：「是啊。大師教課時都是只畫不語呢。」

老師沒法用言語來令我們學會畫畫。作為新手，最重要的還是自己練習、嘗試、探索、發問、尋求示範，甚至參考他人畫作。基本上，我們欠缺的是技巧與經驗。

就像一些人格障礙的個案，如依賴型人格障礙，因為長期都依賴特定對象去指導、安撫或替自己解難，他們很欠缺人生某些方面的實際操作經驗和技巧，同時，他們有千萬個原因避免去練習……

撰文：吳素欣 註冊臨床心理學家

旁人一般會對他們恨得牙癢癢，覺得他們不思長進、好食懶飛，反正就是「幸福病」、「玻璃心」。事實上，他們內心充滿真實的恐懼，因為他們內在通常有一個惡毒的批判者，以極度差劣方式貶低他們。在基礎治療中，我們叫這個做「懲罰型父母」，通常是內化的父親或母親。



學習適當地生氣，能在日常生活中保護自己，才有「走出去冒險」的勇氣。

依賴型人格障礙個案在成長過程中，懲罰性極高的父母，通常在日常生活中過分保護個案，製造並維持了他們的依賴習慣，直至成年。他們一般表現溫和，可能有點軟弱，難以與人面質，常覺得自己無力，很需要他人幫忙，傾向順從他人，有討好他人的傾向。他們通常覺得自己無能，故需要保持一些人在自己身邊協助自己。

自殺傾向

雖然旁人覺得他們有「幸福病」，但其實，他們內心非常不安、經常自責，遇上困境時出現自殺傾向。

珊的朋友都暗地裏稱她為「巨嬰」，珊心知肚明，既羞且憤。她其實是非常聰明的女生，念書特別好，在英國著名高等教育院校就讀；同時她在生活中不時表現幼稚，例如因分了手，沒男友陪便不敢自己去看牙醫。



不少得了幸福病、玻璃心的「巨嬰」，他們內心非常不安，經常自責，遇上困境時出現自殺傾向。

因着珊曾被伴侶虐待，故在面談時，她的創傷後壓力症候非常反覆，令她非常困擾，使治療倍添難度。創傷後壓力症候問卷顯示分數不斷下降，同時，她的自殺傾向卻上升了。

如果接觸憤怒的情緒不足，而迴避創傷的次數減少，就可能會出現這種情況。

投訴遊戲

珊一觸及憤怒就流淚——她感受到脆弱、無助、恐懼和羞恥，比憤怒還多。為了讓她更習慣感受憤怒的情緒，我跟她玩個「投訴遊戲」。

「我先說一個，前幾天坐巴士，巴

士突然停下，所有乘客都必須下車，很多人都很生氣，我一樣呀！但再沮喪也只有下車走路回家！心裏咒罵『有無搞錯！』我邊說邊笑。

珊被鼓勵了，想了想：「我今天來時，明天天氣報告說天晴，卻下了雨，結果我身都濕了……」珊指着身上的濕衣服說。

「嗯！真是啊！我聽見你的聲音很氣餒，面色也變了。」我指出她的聲線表情，好深化她對這種輕度生氣，身體感受的覺察，接着說：「也試過這樣呀！英國的驟雨真讓人煩惱，那次我還要穿着濕衣服工作一整天……唉！」說時我給出一個誇大的表情，珊看見了也

一起笑了起來。

「還有……什麼時候港鐵不會再突然停駛呢？我上次不就因為這樣沒法和面見面嗎？」珊開始愈說愈興奮，表達她的生氣時，表情也豐富起來了。

「就是啊！說到港鐵停駛……唉呀……(don't get me to start!)」我又做了誇張的聲線，珊又笑了起來。

就這樣我們一句一句地說，直至她提到那個虐待過她的前男友，她說了句粗口，彼此兩個都笑了。能夠生氣，大家才能在日常生活中保護自己，才有「走出去冒險」的勇氣。（註：故事中的「人物、背景不代表真實個案。」）

contact.mindfully@gmail.com