

細讀一個家暴故事 學習走出「被遺棄」之痛



S身陷家暴之中，身邊人都勸她離開，她卻遲遲無法踏出那一步。對她來說，比起被辱罵或毆打，更可怕的是那個將被遺棄、孤獨一人的未來。

這正是「被遺棄/不穩定」基模在作祟。童年時期的不確定性、失去重要的人，或照顧者忽冷忽熱態度，種下揮之不去的恐懼——重要的人終究會離開，而我將無法承受這份孤單。

撰文：蔡瀚棕 澳洲註冊臨床心理學家、資深基模治療師

S出生於富裕家庭，父親忙於事業，母親是主要照顧者。然而，S與母親的連結極為反覆無常，往往取決於母親需求，而非自己的。只有當S的成就讓母親炫耀，幫忙照顧弟弟或與母親一起節食時，S才可感到被關心、被重視。

母親情緒極不穩定。當S需要情感支援時，母親總是因微不足道小事暴怒或轉身離去。有一次，房間裏的蜘蛛

讓她嚇壞了，母親卻厭煩地叫她自己處理，最後S只能獨自睡在梳化上。中學時，S鼓起勇氣向母親分享自己遭侵犯的經歷，卻換來冷漠回應：「這種事我也經歷過，你只要忘了它就好。」這些經歷讓她感到無助、羞恥與恐懼。

父親對S算是溫和支持，但這份支持是有條件的。當S和母親發生衝突時，父親總站在母親那邊，即便承認母親的反應過度，也會要求S道歉。回憶這些往事，S總是既傷心又憤怒，因為「在我最需要他的時候，他卻不在」。這讓她更確信：「重要的人終究會遺棄我。」遺棄不只是物理上的，也是情感上的。

不斷經歷拋棄之苦

S學會察言觀色，小心翼翼地行事，努力討好母親，也學會否定自己的感受，以減少被遺棄風險。這些策略幫助她適應忽冷忽熱的童年，卻讓她不斷經歷被拋棄的痛苦。

留學時期，為了融入新圈子，S強壓心中不安，扮演一個享受酒精和派對



我們總期待有人來拯救我們，沒想到原來一直在等待的，正是自我救贖。

的人。然而，受酒精影響的她，多次衝動地與酒吧職員發生衝突，或與朋友發生性行為。這些事情讓她尷尬不已，也讓朋友逐漸疏遠她。

S內心的動盪在治療過程中浮現。她的出席率極不穩定，常因各種原因缺席。然而，斷斷續續的治療讓她的人際關係持續不穩定。長時間以來，S在治療中都像個受驚孩子，在情緒崩潰邊緣，亦無法自我調節。

治療關鍵不在於確保別人永遠不會離開，因為這是不可能的，而是幫助S培養內在的穩定感，學會成為自己的依靠。

要治療這個基模，治療關係本身

必須提供穩定性。我們約定每兩周同一天、同一時間見面，讓她的大腦習慣規律性。每次聚焦於3個問題中的1個，以減少壓力。在她最絕望時刻，我像船長一樣堅定地傳達「我們會沒事」的訊息，並陪着她尋找解決辦法和學習自我調節。漸漸地，S開始自我調節情緒，既能相信自己有能力解決問題，也能依靠值得信任的人。

自己才是改變關鍵

在一次「意象重溯」中，當母親冷漠地轉身離開時，S抱住那個小小的自己，輕聲說：「她不在沒關係，我會一直在你身邊。」接着，她陪伴小S度過

那些孤單時刻——勇敢地殺掉房間裏的蜘蛛，幫小S蓋好被子，參加她的畢業典禮，傾聽她最痛苦的時刻。

「好奇怪！」S睜開眼睛說：「原來我可以照顧自己。」我稍作停頓，讓這個新發現沉澱，然後點點頭：「是啊，我們總期待有人來拯救我們，沒想到原來我們一直在等待的，是自己。」

離開一段虐待關係從來不容易，尤其是明知馬上就要面對被遺棄、孤獨一人的煎熬。然而，當S開始連結小S並守在她身邊時，她終於明白，自己才是改變的關鍵，而不是期待施虐者變好。

註：故事中人物、背景不代表真實個案



曾經歷被拋棄的痛苦，更不想再被別人拋棄。