

心藏筆露：愛你不愛你

她和男朋友甫坐下便問：「醫生，為何我又失常了？」她說她又在家裏亂扔東西，事後很後悔，覺得自己很失敗，因未能自控又失常了。

我問她當時的情況是如何。然而，那一刻似乎她只了解自己是否真的失常，拉鋸了好一輪，她終於講到原來扔東西前，她和男朋友吵架了。我再細問吵架的原因，她又頓時變得尷尬，想了又想，然後吞吞吐吐地說：「我有些東西想叫他買給我，但他拒絕了。」

問她當時心情如何，她說她很失落和生氣，之後更說原來那一刻她想到的是：「他不順應我的要求買東西給我，他一定是不愛我了。」

我很欣賞她能這樣具體表達她的感受和想法（這種能力對於不少人來說說易行難），表示原來她認為男朋友不愛自己，也難怪會有這麼大的反應。她點頭稱是。

我繼續問：「除了這件事外，平常他待你如何？」她說：「他會陪伴我、分擔家務，其實也很在乎我。」我笑說：「大概是吧，也不是每個男朋友也會每次陪伴覆診的。」她笑了。

我再探究道：「但似乎那一刻你需要用買不買東西給你作為愛你與否的憑證？我在想你大概是需要一些實在的事情來感受人家的愛，要感受愛一定也不容易吧？」

她安靜了下來。這時，她的男朋友笑了笑，說道：「她有時真的是這樣。她希望別人知道自己對他們好，就會買禮物送給他們，以前更試過赴湯蹈火借錢給朋友，來表示自己的關心和愛，最後弄得自己受傷。」

她頓時眼泛淚光，我遞上紙巾，說道：「似乎你男朋友真的很了解你，我們現在除了了解自己為何扔東西外，還了解自己更多呢。」她點點頭。之後我開了一樣的藥，兩口子便離開診症室了。

根據心智化為本治療（Mentalization-based Treatment）的理論，每個人也有一定能力去理解自己和他人的感受與想法（mentalizing），亦能明瞭了解他人想法和感受的極限。這種能力與基因、過往的生活經歷（尤其是童年生活）和當時的情況甚有關係。然而，我們也有機會在一些情況下未能了解別人的感受和想法，例如當我們只專注於外在而實在的憑證時，會產生「沒有買我要求的東西就代表不愛我」的想法。我們要做的，就是協助病人提升運用這種能力的機會，因為人若不了解自己行為背後的動機和感受，便會帶來更大的不安感，就如以上病者一樣，對於自己的失控倍感自責。這看似簡單，但病人在過程中也需要不少動力和勇氣的。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生黎榮謙

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-08-20)



愛你不愛你

她和男朋友甫坐下便問：「醫生，為何我又失常了？」她說她又在家裏亂扔東西，事後很後悔，覺得自己很失敗，因未能自控又失常了。

我問她當時的情況是如何。然而，那一刻似乎她只想了解自己是否真的失常，拉鋸了好一輪，她終於講到原來扔東西前，她和男朋友吵架了。我再細問吵架的原因，她又頓時變得尷尬，想了又想，然後吞吞吐吐地說：「我有些東西想叫他買給我，但他拒絕了。」

問她當時心情如何，她說她很失落和生氣，之後更說原來那一刻她想到的是：「他不順應我的要求買東西給我，他一定是不愛我了。」

我很欣賞她能這樣具體表達她的感受和想法（這種能力對於不少人來說說易行難），表示原來她認為男朋友不愛自己，也難怪會有這麼大的反應。她點頭稱是。

我繼續問：「除了這件事外，平常他待你如何？」她說：「他會陪伴我、分擔家務，其實也很在乎我。」我笑說：「大概是吧，也不是每個男朋友也會每次陪伴覆診的。」她笑了。

我再探究道：「但似乎那一刻你需要用買不買東西給你作為愛你與否的憑證？我在想你大概是需要一些實在的事情來感受人家的愛，要感受愛一定也不容易吧？」

她安靜了下來。這時，她的男朋友笑了笑，說道：「她有時真的是這樣。她希望別人知道自己對他們好，就會買禮物送給他們，以前更試過赴湯蹈火借錢給朋友，來表示自己的關心和愛，最後弄得自己受傷。」

她頓時眼泛淚光，我遞上紙巾，說道：「似乎你男朋友真的很了解你，我們現在除了了解自己為何扔東西外，還了解自己更多呢。」她點點頭。之後我開了一樣的藥，兩口子便離開診症室了。

根據心智化為本治療（Mentalization-based Treatment）的理論，每個人也有一定能力去理解自己和他人的感受與想法（mentalizing），亦能明瞭了解他人想法和感受的極限。這種能力與基因、過往的生活經歷（尤其是童年生活）和當時的情況甚有關係。然而，我們也有機會在一些情況下未能了解別人的感受和想法，例如當我們只專注於外在而實在的憑證時，

會產生「沒有買我要求的東西就代表不愛我」的想法。我們要做的，就是協助病人提升運用這種能力的機會，因為人若不了解自己行為背後的動機和感受，便會帶來更大的不安感，就如以上病者一樣，對於自己的失控倍感自責。這看似簡單，但病人在過程中也需要不少動力和勇氣的。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生黎榮謙

編輯：歐陽慧琛 美術：王命星