

## 心藏筆露：開不了口

佩玲（化名）是我一個看了約一年的病人，她離婚後不時精神緊張，並常感覺牙關繃緊，因此被轉介至精神科接受治療。

佩玲是個三十多歲的婦人，她於一年多前與相識於微時、結婚十多年的前夫離婚。早於二十出頭，她的前夫因她工作太辛苦，着她辭去工作，一心一意在家相夫教子，所以朋友圈子很小，工作經驗也不多。好景不常的是，前夫數年前對她越來越冷漠，及後更發現他原來已與「小三」誕下女兒。後來前夫向她提出離婚，她亦只好無奈接受。

她現在和剛小學三年級的兒子居於已轉至她名下的私人物業，靠着前夫給她的贍養費過活，尚算生活無憂。雖然前夫初時堅稱會承擔起作為父親的責任，會每周探望兒子，然而沒多久前夫就有如「失蹤人口」般，訊息往往「已讀不回」。

她告訴我她的兒子對於爸爸的離去，許久仍未能適應。兒子每到周末也常因為未能見到爸爸而出現不少負面情緒，令她更心煩意亂。根據她的焦慮徵狀，我開了些藥物給她，使她的情況得到改善。話雖如此，在往後的數次覆診時，她還是表示常因與前夫商討有關探望兒子和財政事宜遭對方冷淡對待而感到鬱悶，例如兩個月前，她提到前夫曾口頭承諾會代為繳交寬頻費用，卻已有多個月沒有繳費了，想和他溝通也不得要領。

她說一開始前夫便反對把這項費用的責任寫在離婚協議書上，更說如果她執意要寫下這項，他便會拒絕繳交，因此她只好妥協。我覺得奇怪，便問她：「你會否覺得他的舉措有點自相矛盾呢？承諾了的東西不是應該寫在離婚協議書上嗎？既然他拒絕寫下來，不知道是不是早有盤算，不會負責任，替你們繳交費用呢？」

她說：「我也覺得是。」我說：「我有個想法，希望你不要介意，一方面在認知層面上你知道你們已經離婚，而從他的行為，你也知道他極不想負責任；但另一方面，你又常常找他，叫他負責任，最後弄得自己傷心。我真的很疑惑，為何你會有這樣的反應呢？」

她沉思良久，雙眼漸漸變得通紅，說道：「我知道或許是不應該的，但我其實還是很掛念他、想見見他。我知道我已和他離婚，但我心底裏仍有點愛他，還未放得下。」看到她的反應，我微微點了頭，覺得她的話有點沉重之餘，也被她的那種複雜的感覺感動了。

這次「不經意」的情感探索，對她的情況起了一點神奇的作用。在下次診症時，她說兒子依舊會因爸爸不來探望他而不開心，但當兒子再嚷着要見爸爸時，她便着他自己打電話給爸爸，輕鬆地說自己已不想再和他聯絡了。她還說起最近兒子取笑她有小肚臍，打趣道這是因為生了他而隆起的，笑說要他將來要好好補償。

很多時候，認知層面的否定或社會觀念的枷鎖，會令我們未能正視自己內心真實的感覺。套用古典心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud）所提出的理論，兩者分別是超我（superego）和本我（id）。兩者的不一致（egodystonic）和交戰往往會引起更大的情緒反應，從而引起焦慮，這恰巧也和佩玲的表徵相似。

佩玲的牙關繃緊，某程度上也可視為她對自己內心感受難於啟齒的身體反應。而了解和梳理自己的需要和感受，是我們走出焦慮的第一步，因為強忍着自己的情緒，往往只會帶來更大的痛苦和鬱結。

撰文：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 | 2019-12-31）

佩玲（化名）是我一個看了約一年的病人，她離婚後不時精神緊張，並常感覺牙關繃緊，因此被轉介至精神科接受治療。

佩玲是個三十多歲的婦人，她於一年多前與相識於微時、結婚十多年的前夫離婚。早於二十出頭，她的前夫因她工作太辛苦，着她辭去工作，一心一意在家相夫教子，所以朋友圈子很小，工作經驗也不多。好景不常的是，前夫數年前對她越來越冷漠，及後更發現他原來已與「小三」誕下女兒。後來前夫向她提出離婚，她亦只好無奈接受。

她現在和剛小學三年級的兒子居於已轉至她名下的私人物業，靠着前夫給她的贍養費過活，尚算生活無憂。雖然前夫初時堅稱會承擔起作為父親的責任，會每周探望兒子，然而沒多久前夫就有如「失蹤人口」般，訊息往往「已讀不回」。

她告訴我她的兒子對於爸爸的離去，許久仍未能適應。兒子每到周末也常因為未能見到爸爸而出現不少負面情緒，令她更心煩意亂。根據她的焦慮徵狀，我開了些藥物給她，使她的情況得到改善。話雖如此，在往後的數次覆診時，她還是表示常因與前夫商討有關探望兒子和財政事宜遭對方冷淡對待而感到鬱悶，例如兩個月前，她提到前夫曾口頭承諾會代為繳交寬頻費用，卻已有多個月沒有繳費了，想和他溝通也不得要領。

她說一開始前夫便反對把這項費用的責任寫在離婚協議書上，更說如果她執意要寫下這項，他便會拒絕繳交，因此她只好妥協。我覺得奇怪，便問她：「你會否覺得他的舉措有點自相矛盾呢？承諾了的東西不是應該寫在離婚協議書上嗎？既然他拒絕寫下來，不知道是不是早有盤算，不會負責任，替你們繳交費用呢？」

她說：「我也覺得是。」我說：「我有個想法，希望你不要介意，一方面在認知層面上你知道你們已經離婚，而從他的行為，你也知道他極不想負責任；但另一方面，你又常常找他，叫他負責任，最後弄得自己傷心。我真的很疑惑，為何你會有這樣的反應呢？」

她沉思良久，雙眼漸漸變得通紅，說道：「我知道或許是不應該的，但我其實還是很掛念他、想見見他。我知道我已和他離婚，但我心底裏仍有點愛他，還未放得下。」看到她的反應，我微微點了頭，覺得她的話有點沉重之餘，也被她的那種複雜的感覺感動了。

這次「不經意」的情感探索，對她的情況起了一點神奇的作用。在下次診症時，她說兒子依舊會因爸爸不來探望他而不開心，但當兒子再嚷着要見爸爸時，她便着他自己打電話給爸爸，輕鬆地說自己已不想再和他聯絡了。她還說起最近兒子取笑她有小肚臍，打趣道這是因為生了他而隆起的，笑說要他將來要好好補償。

很多時候，認知層面的否定或社會觀念的枷鎖，會令我們未能正視自己內心真實的感覺。套用古典心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud）所提出的理論，兩者分別是超我（superego）和本我（id），兩者的不一致（egodystonic）和交戰往往會引起更大的情緒反應，從而引起焦慮，這恰巧也和佩玲的表徵相似。

佩玲的牙關繃緊，某程度上也可視為她對自己內心感受難於啟齒的身體反應。而了解和梳理自己的需要和感受，是我們走出焦慮的第一步，因為強忍着自己的情緒，往往只會帶來更大的痛苦和鬱結。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生黎榮謙