



臨床心理學家 何思敏

## 電競場上的吶喊

輔導室內坐著一個 16 歲的青年，媽媽和老師均形容他向來是一個好學生，自中四起因沉迷打網絡遊戲而無心向學，稱其上癮程度嚴重，指他打機時會不時對著電腦螢幕大聲叫喊，及至近月徘徊輟學邊緣，紛紛著心理學家為他戒除「機癮」。就著媽媽和老師的評語，這個青年一臉無奈地對心理學家說著：「我不曉得自己為何不願上學，但我清楚知道實在與打機無關。」

心理學家相信大部分的行為問題不過是水面上的冰山一角，隱藏在水面下的情感創傷才是問題的核心所在，於是她選擇擱下「戒除機癮」的任務，與這位青年人重訪他成長以來的種種經歷，讓他看見究竟是甚麼絆著他的腳，以致他當下寸步難行。

心理學家問：「當你面對著那無從入手的理科習作時，那份無力感讓你想起甚麼？」他停頓片刻，嘴唇顫抖答道：「我想起從前在門外不停安撫反鎖自己在房間嚎哭著的媽媽，無論我做甚麼，她都不理睬我，她每次反鎖自己的幾小時都把我迫瘋了。」

原來他自從升上高中以後在理科科目的學習上遇到很大困難，他稱自己無法充分理解數理邏輯，故他只能以「死記硬背」的方式背誦例題答案，惟他通宵達旦所付出的努力，在講求理解的試題上卻總是無功而返，將他陷於強烈的無助感之中，更勾起他的童年創傷——在他讀小一時，爸爸因婚外情的緣故毅然拋棄了他和媽媽，媽媽因受不了打擊患上嚴重的情緒病，媽媽一時歇斯底里地辱罵年僅六歲的他，一時反鎖自己於房間大哭大叫，或者突然擰著他打開窗戶或手持菜刀喊著要自殺等等。他當時還未懂事，只知道爸爸不會再如平常每天放工回家跟他玩積木，媽媽又因著失去爸爸終日向他發洩。失去爸爸後，媽媽是他唯一的依靠，他用盡一切的方法每天去討媽媽開心，不惹她的氣，可是往往都圖勞無功，如此動盪的日子持續了八年。雖然今天媽媽已不再如昔日般情緒失控，但那在童年成長歲月中埋下的情感傷害，令當下面對數理方程式而無計可施的困難碰觸了他的舊傷口——就是當年面對媽媽終日以淚洗臉的「無力感」，那份駭人的恐懼驅使他無意間逃離至虛擬世界，跑到電子競技場上吶喊，抒發內心抑壓多年的憤慨和眼淚。

透過持續一年多的心理輔導，在心理學家的陪伴下，他潛入內心深處窺探那座冰山的全貌，勇敢觸碰和包紮那未曾療癒的傷口，令他再次拍翼展翅，飛越高山峻嶺，發放他生命的原來的光芒。

最後他升上大專修讀資訊科技的課程，每天在艱深的數理邏輯之間打轉，而樂此不疲。

崇真會的臨床心理服務 - 為社區上深受情緒或精神困擾的基層人士提供專業的心理治療服務，協助當事人重拾自信，一步步跨過路障，走出人生路途上的低谷。