

序

這是一本心理治療師的手記

記得在大學讀輔導學碩士時，一位十分尊敬的老師曾說過一件往事。她提到在英國時，曾處理過一個自戀型人格障礙（Narcissistic Personality Disorder）的個案，這男子總是穿著一件整齊的T恤，頭髮梳得一絲不苟，長相不俗，而且散發出一種迷人的charm。然而，這位男子卻是一個縱火狂。因為自戀，所以自以為是地覺得縱火也不會被發現，甚至那是對法制的一種挑釁。那時候我對於老師口中的這

位個案案主的裝扮，特別有感覺。我們去形容一個人的時候，總不免會附加對一個人的外表衣著、所使用的物品等作描述，以使能對此人有更清晰與深刻的了解。

自此之後，我總是特別留意個案案主的衣著裝扮，發現不同的個性及職業，的確有著不同的穿戴模式。漸漸我也留意到他們身上的物品，發現每個人用的物品，總會散發著一種跟案主內心很相似的味道。到我去日本學習整理術、成立斷捨離義工服務小組、提供義務的上門整理服務，那時真的大開眼界，發現原來一個人的家，家中的物品，竟然與當事人的心理狀況有著如此緊密的關聯。

但由於相關的研究極少，大多只是針對囤積癖或強迫症患者的家居，

坊間的整理收納師，往往又只是吹捧斷捨離和整理術有多好，對於擁有物品跟心理或心靈的關係，沒有很深刻的表述。於是我將自己的所見所聞及心理治療的心得，好好整理成這一本書。

不是為了治療前來的個案

我早年做網台節目時，也許因為曝光率比較高，因此有一些客人不是純然前來求助的。其中有一位，他似乎是想來展示他的 charm，更多於來求助。他很聰明，對於前來的真正目的隻字不提，每次到來均說著自己的成長故事，一切看似正常。然而一般前來的求助者，除了頭幾次會比較在意自己的外表，穿得會比較好之外，慢慢就會因為熟絡了，而且「又不是要見甚麼特別的人」，會面又是在私密的場所，除

非來之前或之後有特別活動，又或上下班，否則往往會穿得比較隨便。而關係要好的客人，就更會展露最真實的一面，連衣著裝扮也是。

但那一位男士則很特別，他每次來都會精心打扮，說話經過包裝。例如人們說到自己的工作時，一般的客人會說出自己的內心世界，即使某些地方很成功，但仍然坦白地表示自己很差或不安之類；而這位男士則像在社交場合交際應酬般，盡說著自己的風光史。他以一副「壓倒性的姿態」，坐在治療室的長椅上，彷彿是高高在上的。他漫不經心地說自己煮得一手好菜，很巧妙地暗示想邀請我到他家共晉晚餐，但卻在字眼上絲毫沒有表明。離開時，還想有一個「禮貌式」的擁抱。當然，我也禮貌地表示自身的專業不適合跟客人擁抱。

他落地地去展現自己迷人的一面，極力掩飾內心的企圖，我察覺到他總是拿著一個跟他不相襯的高級真皮手提包，看去整潔的衣服上有不少的皺摺，有明顯的駝背，臉上浮腫，顯然常喝酒晚睡，雙目無神卻不時浮現一點狡黠，呈現出內心的空洞及別有所圖。當他展露那自以為迷人的笑容時，肩膀的肌肉卻特別顯得生硬。顯然他「能成功吸引女性」的經歷並不多，因為charm，是一種由心而散發出來的自信與魅力，每一個表情動作都恰恰在最吸引人的時候轉換與呈現。但他並沒有多大的自信，故此那呈現出來的「魅力」就像一杯放久了已經酸臭的牛奶。

我問他過往的情史，在輔導室中很難完全不談這些歷史。他說自己曾愛上一名很迷人但背景、學歷、收入、地位都比他高出很多的女子。他使用著的那個跟他散發出來的氣場格格不入的高級真皮手提包，就是某次走過名店，那女士站在櫥窗前，不停地說很漂亮，並叫他「買來見人」的。他曾經有一段日子幻想自己與這「女神」般的女子共墮愛河，提及女子對他展現過的曖昧行為時，他也對於自己曾否得到過她的芳心感到迷惑。在他開始主動採取攻勢時，女子卻刻意和他疏遠。這種內心的不甘和嫉妒的情緒時常出現，於是乎他開始在交友app上找對象。雖沒有刻意說出真正的意圖，但明顯他每位「相中」的女子，所羅列的背景都頗為優秀。簡單來說，比他優秀。

通常每位前來的客人，對於成長及改變都有很大的包容度，因為他們

平時最缺乏的往往不只是支持，而是有沒有人跟他們說真心話，又或是成長期中欠缺長輩教育他們如何面對逆境及內在的情緒。每個人都

有缺點，每個人都有值得改善和進步之處，每個人都渴望成為一個被他人認同和接納，以及更優秀的人。每一個人，都渴望擁有更快樂和

幸福的人生。

因此每當談及對方在人生中值得改善的地方時，一般的客人往往都是衷心地聆聽，並加以自省。然而，那些不是真正為了成長而前來的客人，對這些說話，就會顯得異常抗拒。

因為內心拒絕，他無法進入催眠狀態，做了夢也沒有刻意記住，也不欲談及身體的疾病，因為有病的男人「顯得不夠 charm」。就在我東

手無策的時候，我邀請他下次前來帶一件物品，而這件物品對他生命來說，要有一種輝煌又美好的回憶，因為這樣能夠呈現他自信的一面。

在下次會面時，他開開心心地帶來了一塊玉佩，這玉佩是小時候，父親痛打他一頓後，婆婆為了讓他「鎮住不好的東西」，以及可以用心考試，而掛在他身上的，那天婆婆還帶他去士多買玩具。結果他考試考得很好，這玉佩彷彿也能替他擋煞。每當生命遇上不好的事情，他就會掛在身上。說了好幾件輝煌的往事之後，漸漸他說到自己的家庭，媽媽出生在富裕家庭，父親只是個普通的打工仔，父親從小被母親看不起，常被罵沒用；而他自己也被打得很兇，因為他讀書怎樣都及不上精英的標準。後來，母親扔下了他們兩父子，改嫁了。

「這玉佩，與其說是婆婆送給你的，不如說是你想念媽媽的一樣物品吧。」我說。有些人，不會表達，甚至不懂得心裡的愛，他無法說服自己去原諒拋下自己和父親的母親，因此用一樣和母親有密切關聯的物品，用作儲存他內心柔軟的部分。

「這玉佩，婆婆說我媽也戴過的。」他輕聲說。「算是一件，傳家之寶吧。」

「你有發現嗎？」我說：「你在重複著你父親的命運。」

他愕然地望向我。

「別再去挑戰那些不適合你的女生了。不甘心的愛，只會迎來痛苦，

因為女生要的，是踏實的真心啊。而你想要的，是幸福吧。」我說。

那天之後，他再也沒有來了。過了好久之後，有次我收到他的短訊，他說他做了一個夢。夢裡他在收拾東西，把家裡的物品都整理了一遍，洗乾淨了廁所和廚房，婆婆、爸爸、媽媽來訪，說這裡很小但很舒服啊。夢中的父母依舊已經離婚了，媽媽也不像以前的媽媽，沒有以前那種高高在上的感覺，只是一個普通的媽媽。在夢裡，婆婆說母親還為他帶來了入伙禮物，是母親親手煲的一碗湯。

醒來後，他下定決心把家裡都收拾一遍，還去街市買了材料，煲了一煲湯，叫了母親上來喝。

當你真心渴求一樣東西時，整個宇宙都會來幫助你

序

我總是想寫一些關於物品的東西。做心理治療時，個案案主身上所有的東西，無論是表情、語氣、說話內容、身體不適、心理不適、成長背景、家庭背景、家族背景、潛意識的訊息，通通都是有用的資訊，連身上穿的衣服、髮型、戴的首飾、使用的物品，通通都是透視對方內心的真實情報。

記得之前跟不同國籍的朋友吃飯，其中一位是記者。他說心理治療這行，收幾千元一兩個小時，聽的是真話；而記者收幾十塊錢的最低工資，往往聽見的卻是假話。這句話似乎是酸話，但實際上我聽見的，是內心一聲聲的歎息。世上，每一個人都有自身的故事。我也深信，

在不同場合無法說真話的人，也必定有內心柔軟的部分。就像上述的個案一樣。

我總是聽見很多做心理輔導、心理治療的朋友們，說了解一個人好難。於是乎我藉多年來在個案案主及學生身上，以及對物品方面的觀察，加上整理收納方面的知識，寫成這一本心得。這並不是一本天書，也請別像《周公解夢》一樣，單以某件物品的狀態去判斷一個人。要了解一個人，不是以武斷且自以為是的想法，而是搜集大量資訊後，聆聽出心聲的一種能力。而我，還在不斷學習及精進這一種能力。

我總是常提醒學生們，在成長的過程中，千萬別因為嚐到了一點甜頭，被別人讚美得腦袋發熱後，便自以為是地判斷別人。

我渴望這一本書，是一本分享工作見聞的手記，和同行的朋友、和喜歡整理收納的朋友，交換心得。就像小時候，大家會交換日記來看一樣。從別人的日記中，別人的故事中，懵懂地窺見另一個世界，開闊眼界。書中也許還有很多不足的地方。將每一種物品的模式拆開來表述，就像是將一個人的手腳和器官分開描述，會讓人有較清晰的、對個別部分的理解，然而同樣也有一個嚴重的缺陷，就是很難看見一個人的整體狀態和原貌。但正如西醫有西醫的精細度，中醫有中醫的整全度，沒有哪一個最好，只是在不同的角度。

萬物皆有靈。當你渴望看見一個人真正的內心和靈魂，便會發現他整個世界，都佈滿了他靈魂的碎片。借《牧羊少年奇幻之旅》的一句話：

「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」

渴望別人療癒，渴望別人幸福，也是一樣。

安靜

二〇二二年六月