

每次會面開始之前，我都會替她準備一個乾淨的、空空的垃圾桶。

每次會面結束的時候，這個垃圾桶，都會載滿大半桶沾濕了眼淚和鼻涕的紙巾。

有時我看着這半滿的垃圾桶，彷彿看着她半輩子的人生。偶然會心想，假如沒有這些眼淚，她的人生，是否就是空空的？

我很少見一個人能有這麼多的眼淚，每次前來，她一說起自己的事情，眼淚便哇啦哇啦的流個不停。相信林黛玉在生，恐怕也望塵莫及。

然而，她內心的創傷，卻沒有多少。相比起來這眼淚的流量，似乎有種過度的失衡。這些眼淚，似乎記載着一種難以用言語來表述的內在。即使是她自己，也許

都不知道這一部分。

她說她自小便很易哭，上幼稚園的時候，會一直哭一直哭，哭到要家人來把她接走。童年時期的人格塑造及習慣形成，是生命中難以磨滅的烙印，這種「開水喉式」的眼淚，相信也與這段日子不無關係。

但長大了，人生也沒有經歷過太大的痛苦，怎麼仍然眼淚流個不停呢？

我想起我家的貓咪月餅，牠出生不久後曾自己打開貓籠，爬出窗外，從六樓不知如何掉到一樓平台。那時住的地方不屬於我，貓咪也不屬於我，當時的屋主只是暫時照顧而已，故沒裝窗網。月餅身受重傷，然而也許是牠聽見我們的呼喚（夜晚找牠極不容易），所以不停喵喵地叫，被一樓的住戶發現，才及時救回小命。自此每當牠有所求，便會鏗而不捨地喵喵叫，例如可在門外叫足一個多小時，令我於心不忍，打開房門讓牠進來一起參加 ZOOM 課堂（牠超喜歡出鏡的）。

女孩患有長期病，我不禁覺得，她的疾病與其太易被觸動的淚腺有關，當然，

還有那若失去了沾滿淚水的紙巾，便彷彿空空如也的人生。

她是一個無論怎樣看，都很正常、可愛、聰明、坦誠又有教養的孩子。她好學又有才華，美麗也很大方，擁有着很多人稱羨的氣質，除了太易哭外，很難令人聯想到她內心經歷着的傷痛。

絕大部分的長期病患者，都明顯在生命中經歷過極大的創傷，但她即使進入催眠狀態，依然無法找到非常重大的根源。

在我近乎束手無策的時候，她的夢，拯救了這趟治療。

而我開始在乎她的夢，是因為她的夢，叫她記得把夢的內容寫下來告訴我。這個夢，可說是我治療生涯中一次重大發現。原來潛意識會透過夢境，跟治療師對話。

夢境在跟治療說話

女孩陪一位朋友找學校，她們開車到校園，學校不算大，但女孩卻說：「啊！這間學校好大啊！」

學校的牆上貼滿很多三四線明星的相片，女孩覺得像是一間「野雞」學校，但她卻說：「這學校好難入的啊！連安靜及容祖兒都讀唔到！」

女孩察覺到內在總有種矛盾的感覺，但很奇怪，那又不是口不對心那種矛盾。她在夢中覺得要告訴治療師安靜這件事，於是找來一疊白紙，打算記下來。然而她在紙上竟發現自己曾寫下支持某邪教的人物，她大驚，因為她完全不支持這人物，她覺得自己絕對不能令人誤會，故立即把紙撕掉。

以上就是個案的夢。特別的是，那夢中的朋友，就是在現實世界中把我上一本書《心的痛，身體都知道》介紹給她看的人。

記得文章一開頭，寫過這女孩是個很坦誠及可愛的女孩子嗎？

我們往往覺得「口不對心」的人，就是不坦誠的人。因為明知自己口不對心，那就是一種欺瞞，欺騙別人，或自欺欺人。然而，女孩卻完全不是這樣的性格。和她接觸，深深感受到她真的將自己完全張開及坦白一切，對我也極度信任。她沒有必要也沒有意慾作任何的隱瞞或偽裝。

然而，夢，即女孩的潛意識，跟我說：「她並不知道自己說出口的、表達的，和她內心所想的，原來相反。」

弔詭一點來說，即是她並不知道，原來自己口不對心。

我們對「口不對心」的認知，就是明明心中不是這樣想的，口中卻這樣說了。然而，「說出口」的話，很多時都是刻意的，例如伴侶忽略了自己，你衝口而出說：

「我不理你了！」但其實你心裏很清楚這是氣話，真正的說話是：「其實我很想你多理我。」又或者在吃女朋友煮的極品料理，明明難吃到不行，但卻堆着笑容說：「好吃！好吃！」這些常見的「口不對心」，在當事人心裏都是一清二楚的，而且是「刻意」說出相反的話。

但個案夢中呈現的狀態卻不一樣。用身體這軀殼說話的她，和心中真正的她，是不相連的。她心中明明覺得學校很小，但她卻對自己為何會說出相反的話，完全沒有感覺，就像身體自己在說話。

在夢中的三個場景：學校大小、入學難度、邪教支持者，全部都和她真心的想法完全相反。

而我終於明白她為何那麼多的眼淚了。

因為內在的靈魂，在哭泣。

夢的特別提示

個案在夢中，特別記得要找張紙，把這事情寫下來給治療師看。醒來後，夢的這個深刻的提示，顯得非常清晰。

尤其是那一刻，她在夢中竟看到紙上自己曾寫下對邪教人物的支持，這點就特別重要。因為她根本不支持。而這發現令她十分震驚及恐懼。

在日常生活之中，很多瑣事即使發生了，我們隨口說完，轉頭便會忘掉。例如口中說學校很大，說學校很難入，即使自己並不真的這樣想，也不會放在心上。心中所思與說話表達的落差很難被覺察，差異太細微了，事件也太微不足道。

然而當牽涉到支持邪教人物，就是良知、道德，甚至乎人身安危的警號，心思與行為相反，就是一個非常清晰的訊息。

同期，個案又做了一個「看似平平無奇的夢」：

她和朋友吃完飯，立即趕去看醫生，這醫生要預約，而這次會面很重要。父親說可開車載她去看醫生，但又堅持先去吃飯，她其實已很飽，卻仍和父親去了吃飯。結果遲了一個多小時到診所，最後無法看醫生，要重新再約，但數個月後才有期。

這夢和上一個夢相呼應。

女孩明明已吃飽，明明趕時間，明明看醫生很重要，但卻因為父親的一點小恩小惠以及不體諒的行為，而令她失去了珍貴的機會。

這樣就能夠更全面地理解到，上一個夢中，女孩其實也是為了迎合朋友，而說出那些「口不對心」的話，且不能控制地說出或做出自己不願意的事。但很特別的是，她這種行為與內在感受的分離卻過於明顯，彷彿說話和行動的是一個人，內裏有想法的是另一個人。

老實說，假如不是潛意識透過夢來告訴我，我可能做一百次治療都未必能夠發現。

當進入催眠後，一切便清晰起來。她十二三歲的時候，和朋友在一起聊天，心中想着：「要跟大家更相似，更融合，朋友關係就會更好。所以自己要表現得開心一點。」同學說去某地方買鞋，她也想去，結果她買了鞋，有些同學沒有買，有些同學之前已買了。

催眠呈現的，是一個不懂得表達內心需要的孩子，甚至沒有想過自己想要甚麼。有些呆，而且中學時想迎合其他同學做同樣的事情。在青春期的成長路上，朋輩的影響非常重要，朋輩的認同，甚至乎比起父母及親人的認同更為重要。青春期的孩子往往會為了「令別人喜歡自己」，而去做一些內心未必認同的事情，以迎合對方。

我曾見過一個女孩子，為了迎合同學一些無聊的想法，而和心愛的男孩子分

手。男孩平白無端「被分手」，當然創傷甚大，而女孩子內心也覺得內疚，但為了在同學面前硬撐、充場面，對男孩子不聞不問。青澀的愛情也許未必刻骨銘心，但創傷的烙印卻是持久永恆。

女孩長大後，每當想起這男孩，內心總是充滿內疚，卻又滿臉的不在乎。這種狀態，當然恍如是一種分裂，也恍如是一種自我保護機制。然而，唯有承認自己真的錯了，自己真的在乎，自己當時真的愛他，自己才會得到救贖。

自此，個案開始刻意地去感覺自己內在真正的想法，以及強迫自己說出真心話。漸漸，從某天開始，她再不需要一個空空的垃圾桶去盛載她的眼淚，她仍會哭，但份量比以前少了有十倍八倍。而她，也開始找到新的人生方向及天賦。所以我常說，內心沒甚麼好逃避的，真的人，最正常，也最美。

潛意識好可怕，我和容祖兒曾讀同一間中學，也一起打過排球。那是遙遠的初中，不是個案的夢呈現出來，我也記不起。