



從克服脂肪 到克服自我

厭食症患者總是跟自己的身體過不去，她們的眼睛一天就是盯着數字看，卡路里多少，腰圍多少，體重多少，脂肪比例多少。無論她們的身體已



經如何地骨瘦如柴慘不忍睹，這場身體戰爭仍然繼續。在她們眼中，這是一場不可不打的仗，是

個人尊嚴的戰爭，身體上每吋脂肪都是醜陋的記號，不把恐怖的脂肪除掉，如何可以面對他人，又如何可以活下去！

澳洲最著名的家庭治療師 Michael White 把厭食症的徵狀看成是一種極端自我克服的心理表現，透過克服脂肪和體重，一個人得以克服自我，這可是一種無與倫比的滿足感，是以厭食患者都有如減肥減上癮。可是放任飲食隨意地吃，卻會渾身不自在甚至嘔吐，反而在極度自我約束的減肥狀態當中，卻悠然自得如魚得水。

西方社會走的是個人主義路線，強調個體的重要，歌頌「Individualization」為高度文明的表現，並把「Self Identity」這事物抬高到至高無上的地位，於是造就出種種自我增值的潮流，每個進步

積極的城市人都希望可以提升自我，而提升自我的其中一個方法就是自我管理 (Self Government)。

每個人都必須為自己訂下具體目標，許多時這些目標也不過是一堆數字，一年掙多少錢、到外地旅行多少次、一天花多少時間做運動等。自我被物化成一堆數字，定期自我檢討，也不過是一場數字遊戲吧，而厭食患者正是這種管理自我的數字專家。

Michael White 指出，厭食患者沉醉於自我監視「Self Surveillance」，不厭其煩地記錄吞下肚的每克卡路里，她們也是自我處罰的專家，常常會為多吃了一片餅乾自責，由自責而來是另一次的扣喉或瘋狂運動。她們也很喜歡為自己做記錄，寫下自己飲食和排便的每個大小動作，鉅細無遺地不放過自己每一秒鐘的所作所為。

筆者曾經治療一名厭食少女，跟她見面1小時，話題都可以停留在她晚餐時多吃了的那半片蘋果，她憂慮腰間會長脂肪，似乎透過克服脂肪，她才可以克服自我。●

