

「咬甲被認為是一種常見的輕度自殘行為。咬甲癖是一種在焦慮、壓抑、或是無聊的情況下，強迫性、甚至是無意識的行為習慣，有時也是心理或情緒失控的症狀。」我在關鍵字搜尋打下咬指甲時得到這些答案。

左手無名指和右手大拇指的指甲邊緣滲血，我舔舐著紅血緩緩流出的地方。這個傷口不久後會形成褐色的痂，伴隨剛結塊的黑紅色乾涸血塊。幸運的話，這片黑色血塊一摳就會掉下來，這本來很紓壓，但大多數時候總會把剛生出的皮，連帶著給撕下來。老是這樣反覆掀開傷口，難怪雙手總是佈滿傷痕，把正要癒合的地方毫不留情地撕開，本該在皮下受到細心呵護、那塊細膩柔軟的肉，卻被粗暴地攤開、接受外來物的侵入刺激，一碰水就隱隱發痛。

自己是怎麼養成咬指甲的習慣，已經記不太清楚。這個行為到現在也十幾年了，只見著左右手共十隻手指都還是一樣，被摧殘得坑坑巴巴、參差不齊，右手食指粉色部分的甲床甚至剩不到半公分，醜陋不堪。從有記憶以來，只要我有意無意把手伸到嘴邊，媽媽就會強硬的拉開我的手，一邊大聲斥責，一邊在掌心用力拍打響亮的五下。

抓著我的媽媽的手很小、很白，一年四季都冷冰冰的。每次她伸出食指比劃著我說教時，我只會看著她的指尖，那一點，彷彿凝聚了所有媽媽對我的指望。我會被媽媽氣急敗壞的情緒渲染，特別緊張焦慮，心臟蹦跳得厲害，害怕又要挨一記棍子。被打過的手心發熱，發麻的腫脹感蔓延到五指，使我陷入某種荒索地茫然。如果我真的怕痛，根本就不會咬指甲讓自己受苦，她也知道，我真正恐懼的是被她厭惡的眼神，如電腦掃描一張平整的紙般，暗自丈量著我。

「咬指甲的習慣通常起源於童年期，青春期明顯加重，可延續至成年。青春期咬甲癖加重可能與該時期個體所面對的困境及不穩定感相關。每當咬完指甲後，患者會得到一種強烈的充實感。咬甲戒斷的行為療法可以進行相反習慣訓練，目的是使患者忘記咬甲習慣，或是通過替換為其他動作來消除咬指甲的習慣。相反，當孩子咬指甲時，取笑、懲罰和制止是無效的。」

我也不是沒有想過要戒除咬指甲，從小到大，無論是被媽媽逼迫或自願改過，都嘗試過無數種方法。辣椒水、塗指甲油、纏繞透氣膠帶、水晶指甲，但至多撐不過兩個月又會故態復萌。盯著雙手斷裂破碎的指甲邊緣，像是剛被轟炸、崩毀城市的斷垣殘壁，煙硝兀自瀟灑，無一倖免，看著散落在黑褲上的皮屑，不自覺時一緊張，指甲又被削弱了更多長度。

忽然想起大約是國小三年級時，曾經破天荒的忍了好幾天沒有啃咬，好不容易讓右手食指的指甲留長，終於露出白色的甲前。我興奮得意得飄然，相信自己就快要戒除這個壞習慣，迫不及待地把手交到媽媽面前查看，她驚喜得笑了，開

心的稱讚了幾句，勉勵我繼續加油。

我喜歡媽媽笑的時候，媽媽開心時會對我溫和一點。那張看出被生活摧殘折磨得疲憊的臉，素日裡總是面無表情，認真嚴肅、不苟言笑，卻會因為我的一個小舉動笑開懷，她嘴角揚起的角度甚是好看。

但幾個禮拜後，媽媽為某件事對我大發雷霆，一時衝動出言頂撞的結果是挨打，兩巴掌響亮的拍在我臉上，幾條淡紅的手印烙在肌膚，微微刺痛發燙。媽媽氣得瞪大眼，胸和肩同時大幅的起伏，用盡所有力氣呼吸，每一下都抽乾肺部所有空氣。在她怒嗔的視線下我赤裸裸地，她了解我所有的盤算。熱辣辣的觸感逼出委屈，眼淚爬滿整張臉，我轉身躲進房間裡，房間門鎖被拆下來，我甚至無法把自己關起來。我蜷縮在床上，把被子蓋上頭，不露出一點身體部位，祈禱著媽媽不要走進來。我把手指靠近嘴唇，探到了濕潤的臉頰，遲疑了一會兒，手指伸進齒間，然後用力將長長的指甲撕咬下來，反覆嚙咬咀嚼那片我曾努力守護的身體組織，我吸吮著甲溝湧出的血，嚐到一絲鐵鏽味。這是九歲的我，對媽媽所能做出的最大報復與抵抗。

「有理論則說，咬甲癖是嬰幼兒時期吮手指行為的一種延續。另外，飢餓與低自尊也是可能的原因。咬指甲在社會上被認為是不良習慣，如果有這樣的行為就容易受到歧視、譏笑，而這加重焦慮、壓力，讓咬指甲行為更嚴重。」

•

媽媽身上會散發一股特殊的氣味，但她從來不施胭脂也不噴香水。那是一種混合洗衣粉化學香料和她流下的汗水的味道，就算是剛洗過晾好的衣服也會殘留不去。我有時會偷潛進媽媽的房間，這裡長年累積媽媽的氣味，把頭埋進她的衣櫃裡深呼吸，感受鼻腔裡充斥著媽媽的存在，讓我感到安然。關上其他感官，閉眼仔細聞著，我的鼻子穿透眼前的漆黑，引領我看見這個氣味，像是媽媽房間牆壁溫暖的鵝黃色，我會想像那是一小朵被陽光曬乾的茉莉花。

我喜歡和媽媽一起睡午覺，被她的香味包圍，她會用雙腿把我夾住，不讓我逃跑。忽忽在混沌的夢裡，我又不自覺把大拇指放進口中啃蝕，半夢半醒間，我抬頭看見眼前暗了些，媽媽睡眼惺忪地把我的手移開，嘴裡低喃著，有如在背誦一長串咒語，我只聽清她小聲地唸道：「不要咬。」然後把我攬進她正蓋著的溫暖被子裡，墜入她用夢境編織成的網，媽媽更用力的緊抱著，擁我入眠。

媽媽和我的相處模式是大吵一架、冷戰、和好、累積不滿直到再次爆發，這個模式周期大約是一到兩個月，沒有停歇過、沒有不應驗的一天。我們之間那些永遠吵不完的架都圍繞著生活裡的瑣事，我覺得無關緊要，卻能讓她抓狂的小事，好比側甲溝上一根一根翹起的皮肉，撕了又生，撕了又生。用力撕扯掉時會在手

指上拉出一道長長的裂縫，幾秒後鮮紅的血從中流瀉，傷口隨著心跳收縮疼痛。

「你看你的生活習慣這麼差，像話嗎？」媽媽推開房門，破口大罵。

這幾天是週期裡我和媽媽吵架的階段，她看不順眼身邊所有關於我的事情，便要對我咆哮一番。我和媽媽永遠在推開與拉近之間彼此傷害，就像咬甲這種強迫行為的慾望，那塊即將脫落、不咬不快的指甲，咬下之後，又斷裂成其他破碎的片段，永遠追逐著更短的距離。

一句句唾罵猶如點燃地連珠炮襲來，我無以回應，媽媽的憤怒使我跌入更深的焦慮情緒，在她換氣的空檔，我咬起指甲。

「還咬指甲，從小到大要你戒掉這個壞習慣，都幾年了？」媽媽伸出手拍掉我懸在空中的左手，我彷彿被她剝奪了什麼，胸口一股被抽離的空虛感蔓延全身。她注意到房間裡一片狼藉雜亂，接著吼叫。「你的房間這麼髒，這麼多垃圾！」媽媽開始對我進行一連串指控，不務正業、糜爛、百無一用、態度差勁。

「對！我就是這間屋子裡最大的垃圾！這樣妳滿意了嗎？」一股憤恨脫口而出，我朝她大叫，過猛地嘶吼扯開喉嚨，屋裡剩這句話在迴盪。下一瞬間，媽媽一陣狂暴的拳頭落在身上，逼得腦袋充血，我沒有閃躲，任由她動手，想怎樣就怎樣，我有些頭昏腦脹。

當晚深夜我咳個不停，盯著天花板，瞪著空間裡的荒涼，眼裡泛淚的希望胸口的起伏能再緩一些。我想像自己無辜遭受槍擊，子彈不偏不倚地射穿額頭正中央，倒臥在血泊中，流淌一地鮮紅，滿腹委屈也只能望向夜空的星座。我停了幾秒，等待額間傳來痛楚，但痛覺卻是從心臟傳過來的。當我正如此幻想自己多舛的死亡方式時，媽媽悄悄走進我的房間，若無其事地問我明天早餐要吃什麼。我開始懷疑先前發生的事都是我做過的一場激烈猛暴的夢，夢醒了會有一道微光作為出口。但臉上烏青的瘀血提醒我疼痛是真實的，底下是暗濤洶湧，媽媽只是假裝一切風平浪靜，也要我配合出演她的騙局。

「從心理學角度看，咬指甲是神經性習慣行為。既然是習慣性行為，就意味著是反覆強化的結果。它們大多出現在個體體驗到精神緊張時，而後無意中重複，常常是大人的過分注意強化了這種行為，從而形成了一種鞏固的聯繫。」

媽媽歇斯底里的時候誰也攔不住她，蠻不講理地亂咬人，身邊所有人都會被捲進這風波。講理沒有用，媽媽只會用她的理論反駁其他人的說法，所有人都得聽她的。在她面前我只能做一張白紙，沒有想法也沒有情緒，任她來回塗寫拉扯。直到把所有人攻擊得體無完膚後，她舒坦了，一切終會歸於寧靜。媽媽又會裝作什麼也沒發生過，把之前所有對他人造成的傷害單方面一筆勾消，她總是雲淡風輕、總是毫髮無傷、總是輕鬆自如，而我卻總是無所適從。她的喜怒無常是一道灰色城牆，我站在高聳的牆外踱步，往裡頭傾聽、窺探，卻不得門而入。

小時候我最大的問題是媽媽到底愛不愛我？明明昨晚那麼溫柔體貼的媽媽，今朝又會摧毀所有美好。我分不清楚每天面對的哪個才是真的媽媽，她反覆的情緒是我所有焦慮不安的根源，只有透過摧毀自己身上的武器向她示弱，才能緩解這樣的不穩定感。

「在藥物治療方面，目前某些最新的特效抗抑鬱劑被用於咬甲治療。此類藥物也被用於治療拔毛癖、心理強迫症。」

有一段時間媽媽幫助我戒掉咬甲習慣的方針是幫我修剪指甲，指甲刀的金屬低溫刺激指尖肌膚，挑撥著我想咬指甲的強烈渴望。她冰冷而乾淨的手，定定地抓住我，細心的注視著被我破壞殆盡的指甲，把它修成適合的形狀，方方正正、簡單俐落。

「你看，我的指甲都長進肉裡了。」指甲旁的地方都紅腫發炎了，忍受了好幾天的嵌進肉裡的疼痛，我向媽媽抱怨。她一句話也沒說，只是端詳著那片不受控的指甲。接著伴隨我的一聲慘叫，媽媽毫無預警地把小剪刀刺入甲溝，挖開一旁流膿的肉，侵入敏感的組織，翻起那塊多餘的指甲，小心的修剪掉不應該長出的區塊。

「那是因為你咬得太進去了，才害它長歪。」媽媽面無表情地繼續檢視其他手指。

我思忖片刻媽媽說的話，心想人不也是這樣嗎，所有愛都禁不起近距離瞻望。

和媽媽冷戰時，她會把我當作隱形人。和她說話一概沒有回應，像把石子丟進深不見底的井中，連一點反射的聲響也沒有。她會擦肩掠過我，卻不正眼看我，一秒也罷。有時她盯著我了，卻會刻意把瞳孔失焦，露出碎片般的迷離眼神，假裝她看著的是穿越我身體以後的忙碌街景。所以我意識到自己可能是煙，把自己丟進火焰中焚燃灼燒，不是融為餘燼而是化作煙霧飄渺的絲韻中，再沒有人能看見。

不管在物質還是精神層面我都極度依賴媽媽，我模仿、複製著她的人生，即便我不願，但在成長過程中發現我和她越來越相像。而我們總在逃避，那些可以透過彼此努力來改善的問題，只要各後退一點，而不是當對方後縮一步時逼近。我們都需要那段足以保持彼此完整無缺的適當距離，就像指甲剛剛好覆蓋甲床的長度，若過長過短都會因嵌進肉裡而泛血疼痛。

台北的夜太喧囂，千瘡百孔的靈魂四處竄逃，點亮一盞盞的招牌燈，五光十色爛漫，置身在城市的肚腸，恍惚迷離、分不清楚遠近。我又在大街上和媽媽爭吵，只因為回家路線的小問題，我們又揭開傷疤翻起舊帳，就像反覆重合又裂開的甲溝，一旦撕開了一小口，又會拉出更多怨懟不滿。「全世界妳只在乎妳自己

的情緒。」我冷冰冰的埋怨她，用這句話結束所有溝通的可能性。

媽媽氣得轉身離開，頭也不回，我沒追上去，只是站在原地瞪著她腳步蹣跚的背影，鼻頭突然遭受一陣酸結哽咽攻擊，胸口鬱悶嗆得難受，像被重重揍上一拳。媽媽負著重物而駝背，吃力地跨步，她搖晃而瘦小的影子龐大地籠罩在我周圍，我被網住，框在黑影裡走不出來，只能默默跟在她後頭，像兩個剛好同路的陌生人，卻奔向同一個家。

我應該學會做一個啞巴才能保全自己，不挑起爭端，或至少懂得視而不見聽而不聞，不那麼容易妥協心軟。但就算我努力把眼光放遠，盯著遠方路燈拉出長長的陰暗，剛剛撕裂彼此的言語還是會不小心飄進耳裡生根，成為一片掉在心上的碎玻璃輕輕割劃。

這次我偷走媽媽的本事，假裝什麼也沒發生地走進她的臥室，爬上她的床，媽媽轉過身望著我，她深邃的黑瞳底有幾顆如星斗微綻的光亮，還有我的倒影。擠在同一張床上，我們開始漫無目的地聊天，從學校老師到成績課業，從政治議題到戀愛故事。直到兩人都睏了，雙方回覆漸漸地言不及義、牛頭不對馬嘴，我們都昏昏沉沉地陷入幽夢中。媽媽讓我枕在她的臂彎裡，聞著她的氣味，那是讓我最有安全感、最舒適的姿勢，就算夜裡整支手臂被壓得發麻，她也沒有移開。

我想起小時候為了哄我睡著，媽媽會溫柔地摸摸我的耳朵，搓揉我的耳垂。還會把手伸進我的上衣內，在我背上輕輕撓抓，媽媽整齊的指甲不會刺著我，只是讓我舒展開來，陷入更深層的睡眠。在睡前掉入迷迷糊糊的狀態，我們倆都會胡言亂語，有時候搞得對方一頭霧水，有時候聽著媽媽說話的聲音入眠，有時候她先睡著，手還是不斷替我抓背。

「像小猴子跟猴子媽媽一樣。」媽媽對我嘻嘻笑著，用鼻子親暱地貼著我的鼻子磨蹭。

恍惚間，化在媽媽安全的臂彎裡，總覺得媽媽的反覆無常、媽媽給我的不穩定感已經抽離得好遠好遠，消失不見。即使我知道這是種輪迴，每一次還是會反覆著同樣的模式。媽媽把我抱得太緊，我環抱住膝蓋，蜷縮成一團，把拇指放在口中吸吮，尋求被褥遺留的餘溫似地更靠近她懷中，其實在找尋適合的姿勢讓出空間。

她夾住我的雙腳，我動彈不得，被緊擁著有些喘不過氣，只好說出一顆泡沫般輕巧的承諾，好讓她稍稍鬆開我。「我不會跑走。」我用氣音在媽媽耳邊低語。

•

我搜索著戒斷咬甲癖的方法，各種網路資料爭先恐後地從搜尋引擎裡迸出，總共有二十七萬筆網頁供我瀏覽。在堆積滿知識的網路世界，我一頭霧水地四處碰撞。「咬指甲這樣的行為，既意味著一個人將攻擊轉向自身，也可以說，是一個人主動毀掉自己最具攻擊力的武器。」我感覺到地板的震動、拖鞋在地板摩擦時發出的沙沙聲，我聽出媽媽在走近。我連忙把筆記型電腦闔上，拿起磨刀修飾

著指甲邊緣，朝同一個方向來回磨順粗糙不平的甲面。我聽見媽媽轉開門把，我藏好磨刀，等待她走進來查看。「媽媽妳看！」我把指甲邊緣整齊的雙手放到媽媽面前。「很漂亮吧！」

桌上剛剛磨下的細碎粉末旁，一片濕潤的指甲碎片正蜷曲著。