

作者: 李維榕博士

刊登日期:2023 年 10 月 10 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

何謂精神健康？

十月十日是世界精神健康日（World Mental Health Day），世界各地都有慶祝。

什麼是精神健康？世界衛生組織（WHO）的定義是「個體實現自身能力、能夠應對日常生活的正常壓力、能夠高效有成果地工作，並能為自己所在的社區做出貢獻的健康狀態（state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community）。」

要有能力應對日常生活的壓力，又要有效地工作，還要為所在的社區作出貢獻，多少人真有如此韌力？

大部分人都從個人的角度去量度精神健康問題，而從臨床資料所見，大部份尋求協助的來訪者，都是基於父母關係的糾纏和挫敗。果真如此，解決辦法就應該聚焦在拆解關係的僵局，而不是專注於個人行為。尤其孩子的問題，在 DSM5 的診斷項目中，有一項叫 CAPRD，可翻譯為「受父母關係困擾症」，但是卻很少見到有人引用。

剛剛才見到一個六歲的女孩，被診斷為多動症和情緒失控。但是當我們量度這孩子在面對父母交談時的生理反應時，就發覺她在半小時的實驗中，整個人動也不動，但是她的心率就不停起落，由每分鐘跳到一百八十，或跌到三十多，手汗也在加倍的升高。父母的交談看來十分平和，父親不停看手機中的臉書，與母親分享其中報導的新聞，母親也有問有答。我們唯一納悶之處，就是女兒出了問題，是學校老師帶來給我們作評估的，為什麼父母談的都是網上新聞，而女兒聽着又為何會有如此強烈反應？

評估中女兒很少說話，像樹熊似的牢牢地緊抱着母親。但是如果你相信身體是會說話的，我們在先前所錄到的數據，已經很清楚地紀錄了女孩五臟六腑之言，它在告訴我們，父母的一舉一動，對旁人也許毫無意義，對孩子卻有驚心動魄的作用。

孩子緊抱着母親，母親也緊抱着孩子，心靈相通。父親坐在孩子另一邊，不斷用手挑引女兒注意，女兒卻每次都怒目而視。孩子一聲不響，眼珠子滾來滾去，全神貫注在父母身上。原來母親認為父親不懂管教，只會逗孩子玩，心中十分不滿意，父親卻認為母親對孩子要求嚴格，應該聽其自然。母親渴望與丈夫解決問題，丈夫卻完全不想談。

母親埋怨丈夫逃避，丈夫沉默很久，終於爆發。他的面孔通紅，身體繃緊，然後大哭起來。

最後他說：「有些話不能談，一談就會吵。我老婆是絕對不會聽我說的，我只有妥協，順着她走，才過得下去！」

這才明白，為什麼他們夫妻對談，談的都是一些無關重要的天南地北。

妻子說：「如果你真的順着我，那就不會與我背道而行。」

其實他們都說得對，但是兩個都對的人加起來就是「正正得負」，孩子處於如此僵局，怪不得寸步難離，而體內的自主神經就像過山車一樣七起八落。並非父母有什麼過錯，像很多近代的家庭，他們都有一段艱辛的過去，婚姻生活充滿挫折，好不容易才懷孕，孩子卻流產了，當時夫婦都傷心欲絕，二人對此事卻隻字不提。女兒出生後，孩子成為他們的全部寄託，孩子也成為唯一把夫婦連繫起來的橋樑。這類家庭的例子很多，分析起來，每個人都有自己傷心之處，就是無法互相支持，結果就是急壞了為他們焦慮的孩子。

家庭是一個有生命的體制，像人一樣，有時會生病，而家庭生病時，病徵往往出現在孩子身上。近日孩子的精神病例數字不斷增加，年齡也愈來愈小，很多人都問：是水土不服嗎？究竟在哪裡出了問題？

而這些孩子長大了，往往都會繼續帶着這種屬於上一代的情懷。剛剛才見到一個三十多歲的女仕，仍然無法放下對父母的專注。與我說話時，她是一個十分成熟的專業人士，但是與父親說話，立即就變成一個十歲的小女孩，情緒激動。無論父親說什麼，不說什麼，她都全數吸收，不得不作反應。

原來她十歲時，正是父母婚姻破裂的時候。明顯地，她的情緒仍然停留在孩童時代的經歷；改造父母，不知不覺成為她的終身使命。偏偏她與父親一同工作，更加讓她與原生家庭難分難解。

這女士長期患有憂鬱症，她很清楚地說：「我父母就是我的憂鬱！」

又有一個快三十歲的男人，說是患了思覺失調，但是他說自己的最大心願，就是看到長期不和的父母可以互相擁抱，他說：「即使是裝出來的也讓我開心！」

這些例子比比皆是，原以為人長大了，要困擾也應該為自己的關係困擾，怎麼仍為父母的矛盾糾纏？但是父母不和，真的是孩子的創傷。大腦是一個最容易受人際關係塑造的工具，所以又叫做 **interpersonal brain**。以前放進去的东西，都會成為我們的潛意識，一點一滴地左右着我們處理關係的能力。要活得好，就要清除舊習，重新建立一些美好的關係，從而修正過去的傷痕。

精神健康絕對不是個人問題，心之所屬，都是人與人的事，人是病，也是藥！