

作者: 李維榕博士

刊登日期:2024 年 1 月 6 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

## 度日如年

我很喜歡過年，這是一個從小就養成的期待，陪着我一年年長大；無論發生什麼事，只要有新的一年，就必然有新的出路。

但是兒時的一年很長，成長後的一年卻很短；好像還沒有站穩腳，一年又過去了。其實年有多長多短，全靠你怎樣過，與年齡無關。最喜歡聖嚴法師的一個笑話：有個患了重病的人，只剩下三天壽命，問他打算怎樣打發。他說：「第一天把各種後事處理妥當，第二天與家人道別，第三天就回去工作。」每個人都以為此人一定是工作狂，沒想他的回答卻是：「因為在辦公室裡，可以度日如年！」原來這也是一種延長壽命的方法！

我有一次患了重病住院，每個來探病的人都對着我愁眉苦面，讓我知道大概時日無多了，不得不好好想想還有什麼後事未了。但是除了還沒有改好學生交來的期末作業，就想不起有什麼要事，一想到也許這次不用改功課了，心中就十分慶幸。

後來大病不死，還是逃不過要為學生的作業打分！

創傷大師 **Gabor Maté** 認為，過分投入工作，是導致各種惡疾甚至促成早死的元凶。他在一個兒科醫生的喪禮上，聽到有人讚揚這位醫師一生盡忠職守，患上癌症後，還天天回到醫院值班，直至逝世的一天。他就說：正正就是這種「不能對工作說不」的社會價值觀，讓太多人積勞成疾，浪費了大好人生，所以千萬別鼓勵這種害人的犧牲精神。

究竟工作令人度日如年，還是讓人挨出疾病？

很多專家都同意，多種惡疾都是基於長期被壓制的情緒找不到出路所促成，不單止是精神病和情緒病，還包括癌症和其他病症。因為壓制情緒同時就是壓制免疫系統，怪不得百病叢生。

工作佔據了我們大部份人的人生，工作上所帶來的焦慮，也影響了我們的心態。男性的憂鬱症，大都與工作有關。因此工作影響家庭，家庭影響子女，那是一連串的精神健康問題，不容忽視。

而女性的憂鬱症，却往往針對家庭關係。我看見一位女士神色凝重，身體僵硬，問起她來，就忍不住淚下如雨，她說：「生下孩子，不但沒有獲得丈夫的支持和保護，只受到夫家無理的攻擊和奚落」，而孩子已經十歲，患上焦慮症。母親雖然一直表現得很堅強，但是婚姻的不幸，從夫婦之間的身體語言可見一斑，也可以想像孩子長期成長在這種氛圍中，有多麼的着急。

這絕非怪責父母，因為父母也有自己的創傷。他們大都特別愛惜孩子，問題是父母自己傷痕累累，孩子就會把父親或母親的焦慮，變成自己的焦慮。這是一種潛移默化的過程，是孩子的天性，也是孩子對父母的親情。

過去一年來，我的工作都是聚焦在孩子的創傷問題。很多人以為只有家暴和虐兒才會造成創傷，其實對孩子來說，家人不和，父母親的安危，都會為小小心靈帶來很大的挫敗，影響他們的個性發展，甚至產生精神病徵。**trauma** 來自希臘文「傷口」，傷口沒有痊癒，會一直為害無窮。

孩子的經歷，也不知不覺把我帶回自己兒時的經歷，逼着我重新面對很多以為已經遺忘了的失落。讓我更加堅信，要解救孩子，大人就要勇敢面對及處理自己的創傷，不要讓這強敵一代代留傳下去。

首先要知道，傷害我們的並不是發生在身上的事件，而是這些事件在我們身上所留下的烙印，是怎樣地成為我們潛意識的一部分，不停控制着我們的思考和行為模式。

要有所改變，就要刪除舊模式，重新裝上新的程式，首先就是學習調整自己的內在心態和情緒：

1. 面對傷痛，不必強作樂觀，也不要滿足別人的期望而否定自己的本性。
2. 然後與過去的創傷劃清界線，不要讓它變成現在的主人。
3. 要發怒時發怒，正常的憤怒長期不能宣洩，就會造成疾病，尤其癌症。

**Maté** 認為，癌症是身體應付外來壓力的正常回應。長期敢怒不敢言，是造成病患的主因。他提出的研究表示：同樣對婚姻不滿的女性，那些強忍着不出聲的，比起那些表達不滿的，其死亡率增加四倍。所以百忍不會成金，反而成癌。

作為一個家庭治療師，我認為最重要的，還是處理好自己的關係問題。歸屬感是人類的的基本需求，關係不好，就會給人帶來趕不走的焦慮。而那種不被愛、不被尊重的煎熬，長期失控的恐懼和缺乏安全感，才是我們的最大敵人。

要改變多年養成的模式當然不是易事，好在大腦的可塑性很高，它會不斷受環境影響而轉變，尤其是人際關係的互動。但是大腦也很懶惰，它把吸收的東西全都納入潛意識或下意識內，然後由得這些意識以自動波去操作，因此很多習以為常的行為，除非有重大衝擊，大腦都會得過且過，不加管促。

因此，我的年終反省，就是增強大腦的警覺性。度日如年，等於天天都要反省，這倒不是壞事，讓大腦不能偷懶，每天都經歷被塑造一次，讓每天都是新的我。