

無可救藥的樂觀者

作者: 李維榕博士

日期: 2024 年 11 月 23 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

這父親對我說，他找我的理由，是因為聽我說過一句話。

什麼話？

「你是一個無可救藥的樂觀者！」

哦，原來是一句話的緣份，把這一家人老遠的帶到我的診所來。這句話究竟為什麼對他如此重要？

其實這父親一直費盡心思為女兒找尋適合的治療師。一個十六歲的青年人，六歲就患上抑鬱症。最近幾年，更是不停地自殘。我看她的手腕傷痕累累，不停被送入院，住醫院比住家裡的時間多。孩子出現這種情況，不難想像父母有多痛心。

問題是，這種案例實在很多，是一個嚴重的孩子和青少年精神健康問題。

這青年人已經算是難得，起碼肯跟着父母來見我，雖然她說並不知道因何而來。有很多孩子根本不肯出門，或一出門就毛病百出，只有長期歸隱。

我喜歡與孩子談話，而且不管他們有多「病」，我都不會把他們當病人看待。這樣做有個好處，就是他們即使滿面病容，一般都會以正常人的態度回應，我也可以趁機把他們正常的一面提升起來。

這青年人也是如此。很快就發覺，她的表達能力很好，把自己的病歷與生活方式，描述得清楚明確。而且很有禮貌，我手上的記事簿不停跌到地上，她每次都幫我拾起來。她說她的憂鬱症讓她莫名其妙的感到要傷害自己，但是她不停強調，這是一個遺傳病，因為家族中多人証實患有抑鬱症。言下之意，就是提醒我不要再作猜想，不要尋根問底。這也是一般青年人的正常反應。他們大都沒有作出改變的動力，只是他們背後都有一對萬分焦慮的父母，千方百計把孩子帶到求診，以為找到專家就有答案。這是典型的「皇帝不急，急死太監」的現象。

我知道，這時候談孩子問題一定不會有好結果，因為孩子立即就會把門關上。幸好孩子母親提出她想解決夫妻矛盾，給了我們一個很好的入口，也讓我們有機會避免把問題都集中在孩子身上。

孩子慣用英語，我聽不明白父母的方言，或者發覺自己詞不達意時，就用英語請孩子給我翻譯。不知不覺間，孩子便參與進來。父母說得不清楚的地方，他自己會代為補充，我沒有說出口的話，她也會自己提出。其實談的雖然是父母關係，內容又怎離得開孩子？

一個如花似玉的少女長期患病，用刀把自己的手腕和雙腿畫得目不忍睹。父親焦慮之餘，眼睛全部集中在孩子身上，母親看在眼內，當然不是味道。但是作為母親，怎能與生了病的女兒爭寵？因此她也是長期壓制着自己心中那股被冷落的滋味。女兒當然知道母親的心意；母親看着父親，父親看着女兒，而女兒又看着母親，你追我逐，這是一個三人的舞蹈。因此說起父母，總是離不開女兒，甚至可以說女兒和父母是一條繩拴在一起的。無論孩子的病來自遺傳還是後天因素，長年把自己禁錮在這種離不開父母的環境，對外面的世界完全陌生，只會愈來愈萎縮，又那有不憂鬱的可能？

我就是借着女兒的口把她一家三口的內在心態描述出來。

過程中，她也從一個蒼白無神的孩子，變成父母的專家，對父母的一舉一動，明察秋毫，完全不像初時那個長年不能離家的少女形象。

這也是意料中的事，很多離不開家的孩子，都有這種傾向。對父母之間的事了如指掌，十分投入。對自己的事，卻好像事不關己，莫不關心。因此只有談起父母的事，才會引起他們的興趣。

這是一個讓人難以理解又時常發生的家庭現象。孩子的成長過程，理應一天天長大，但是基於種種原因，有些孩子卻是一天天長小。他們不但缺乏所謂正常的反叛期，甚至連日常的自我照顧都無法應付。他們的情緒都圍繞在父母關係上面，而父母，也就一輩子把孩子當病人照顧。

記得有個背景相同的孩子對我說過：「我是一個圈禁中長大的孩子！只能在這個圈子內生存！」這可說是這些孩子的寫照。他們大都來自過份保護的家庭，千萬寵愛在一身。碰不得、呵不了，心中一片渾噩，只有傷害自己，才找到存在感。他們往往都需要一個「病」，才能把這樣的生活方式「合理化」。

我讓女兒轉告父母「小王子的故事」，其中有一句狐狸對小王子說的話：「你把我馴服了，就要永遠對我負責！」這給父母的訊息，其實也是對女兒說的！

孩子一旦被剪掉翅膀，就無法飛翔，甚至失去生存的意義。即使他們想獨立，也無能為力。要推動這些孩子，真的是千軍萬馬之功，而且你愈推他，他愈會反抗。治療師擁有「無可藥救的樂觀」也無濟於事，因為他們的消極抗議，會把你全部樂觀打沉。

那麼就沒救了嗎？

也不一定，要一個長年扮演病人角色的孩子回復正常，首先就要讓她有正常生活。父母也要脫胎換骨，不但要打造一個適合孩子年齡的環境，還要一同努力建立和諧家庭，那倒真的少一點樂觀也不成。