

作者：李維榕博士

刊登日期：2021年1月9日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

別了，2020！

2020是難忘的一年！

這一年，不單改變了我們全人類的生活形態，對我們的信念、我們的家庭關係、以至我們所有習以為常的行為，都帶來很大的衝擊。

年初聽到疫情險峻，乖乖地待在家中不出門，以為這是短期的災難。誰知到了年終，情況更糟。臨近歲晚，與家人吃一頓飯，或是與好友坐咖啡室的樂趣，都成為妄想。

我屬高危一族，工作上却要與多人接觸。每一堂課、每一個家庭會面，都感到有冒死之危。朋友不斷發來訊息，報導附近那區有確診。開始時還刻意繞道而行，但是很快就發覺避無可避，惡疫一定走動得比我快。每天回到家裡，除了例行消毒一番，不得不懷疑，今天會不會中招？

那天一時饞嘴，在街頭買了一客燒乳豬，只見那燒味師父的口罩掛在臉下角，又不停用摸乳豬的同一隻手去搓鼻子，嚇得我魂飛魄散，一邊吃一邊冒汗。吃完了才突然醒覺，為什麼要吃，不是應該丟掉就算了嗎？跟着來的幾天，老是覺得呼吸困難，懷疑病發。

相信很多人和我一樣，這一年過得戰戰兢兢，天天以僥倖心態過活。實在太多人確診了，不少生命因而離逝，或在急診室孤獨地與死亡搏鬥。這個叫COVID-19的敵人是分貧富貴賤的，誰都有可能被它的魔爪抓着。

這是危機重重的一年，也是讓我們深思的一年！

一個不停企圖自殺的青年人對我說，長時間鎖在家裡，看了很多存在主義的書籍，更加懷疑人生的價值。存在主義的名句是：既然生命中唯一可以確實的是死亡，那麼晚死早死，就完全沒有分別！在這全世界都備受死亡威脅的時段，我們却千方百計制止這少女去尋死，這是多麼荒謬的一回事。

其實，如果死亡是確實的，生存也必然是確實的，因為沒有生，哪有死？活着本身就是一種價值，又何需探索生存的意義！如果真要探索，不如反省活着的質素。這青年人十分聰敏，却連中學也讀不成，待在家中，終日與父母糾纏。母親說話咄咄逼人，真的讓人難以招架，她卻說自己才是受害者。這話也沒有說錯，缺乏丈夫關愛的妻子，就會這樣典型的不可理喻。她的丈夫，多年來一起生活，卻無法忍受妻子的一言一語，同樣是婚姻的受害者。而他們的女兒，就是長年以自己的存在去維繫兩個格格不入的父母，用自己的投入去補償父親

的疏離。這種困獸鬥的生存形式，綑綁着很多不幸的家庭，面對這一年疫情所造成的困局，讓本來就被綑綁的人備感無助。

都說家是我們的堡壘，是一個保護我們的地方。但是我們的家，也可以是最不安全的地方。人是群體動物，我們所扮演的角色，都是互相牽制，相互形塑的。正因如此，沒有什麼比家庭關係的缺乏和諧更能傷人。家庭也是孩子學習為人處事的基地，很多孩子連自己的生命還沒有開始就不停自殘和自殺，那真是要命！

那青年人對我說：「海明威不也是自殺嗎？」

我反辯她說：「海明威起碼經歷了很豐富的人生和創作，你還沒有自己的故事，就要結束，拿什麼去比較？」

問題是，沒有自己的故事和經歷，正正就是很多青年人尋死和找不到生活意義的理由！

對於這些青年人，你怎樣給他們灌輸生命的意義都沒有用，因為生活是要自己活出來的！與其一味不停給他們用藥及提供輔導，不如激發他們投入生活，認識別的同輩朋友，一起創造生活的經歷，改寫那個綑綁在上二代父母婚姻不和的故事。

這一年，一個青年人教識我 **toxic positivity** 這個名詞；我們的過分積極，對別人可能帶來消化不良，國內的朋友告訴我這叫做「毒雞湯」，這翻譯比字面上的「有毒積極」貼切多了。

這名詞，對我們所有人，包括專業人士，都是當頭棒喝！

這一年，見了很多患上各種精神病的青年人，由憂鬱症以至精神分裂不等。要帶出他們正常的一面，有時十分吃力，我們愈想把他們拉回所謂正常人的世界，他們愈要把我們帶到病人的天馬行空。

莊周夢蝶，是莊周夢見自己成為蝴蝶，還是蝴蝶夢見自己是莊周？同樣可以問；究竟是這些青年人在扮演着病人的角色，還是治療師把病人的角色套給青年人？我似終相信，任何人都可以把自己所選擇的角色扮演得更有趣的。

這一年，我們對毒素特別敏感，其實不但是疫情帶來的毒素，人際關係之間所積累的毒素，更要排除。朋友送給我一支掛在脖子上的消毒劑，我愛死這個新玩意。在治療室內每碰到一些有理說不清的場面，或是解決不了的恩怨情仇，我就拚命用這消毒劑噴去，發覺這一招很有用，真的化解了一些無法自拔的堅持，甚至帶來一絲笑意。

最意想不到的，是一對我認為十分難搞的夫婦，被我噴了一輪消毒劑後，給我帶來一支更大更有型的消毒劑，整個會談就在大家噴來噴去的痛快中結束，我們就是這樣告別了 2020！