

斷不了·捨不得·離不開

作者：李維榕博士

日期：2024年3月16日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

新春打掃，就會發現一個道理；因為有櫃子，就會引來物件，只要有空間，就會被各種雜物佔領。原來物件與物件之間，也有領土之爭，一不留神，人就會被一身外物包圍得水洩不通。

很喜歡看日本山下英子教人斷捨離的電視節目，一間間被雜物堆積如山的房間，一幕幕人與所屬物的難分難捨。我是個極簡主義者，身旁多一件東西都感到礙眼，看這些囤積者的經歷，簡直比恐怖片更恐怖，但是又特別的想看。不過比起外國一些囤積者的紀錄片所記載，山下英子的斷捨離還算不上驚心動魄。

有人就一定有所屬物，其實人之所屬，除了物件，最重要的還是人與人之間的歸屬感。外國的囤積者，很多是獨居老人，缺乏身邊人，就讓雜物把自己重重包圍，愈多愈有安全感。在這種心態下，無論收集的東西有用無用，甚至腐爛不堪的食物，都捨不得放棄。如果你隨意把他們的東西丟掉，就是要他們的命。記得一次在紐約看到藝術家宋冬的展覽，他就是因為多次勸導母親丟東西不果後，索性把母親的雜物都搬上紐約現代藝術博物館陳列，把囤積癮推崇到藝術的境界。

東西是永遠都收拾不了的，家庭治療祖師 Gregory Bateson 與他的小女兒有一段有趣的對話：

女兒：「為什麼你的書桌剛收拾好，立即又會亂起來？」

Bateson：「所以，不要輕易動它，don't touch!」

Don't touch, 也是 Bateson 的家庭治療理念，像他的書桌，無論有多亂，都不許別人亂動，否則越幫越忙。一個治療師走入別人的家庭，就像山下英子走入囤積者的家中，無論你認為別人家中如何雜亂無章，都不可隨意調動。因為那是別人的所屬，你有多着急，都必須專重當事人的選擇，除非涉及人身安全問題。

身外之物都如此難分難捨，人際關係的執着就更加千絲萬縷。人是有情感的動物，必須寄情於某處，否則情何以歸？

由孩提開始，我們的情緒也是一點一滴的累積起來，就像囤積物件一樣，有美好的，珍貴的，值得留存的。也收集了很多廢物，甚至是有毒素的，不時就要清理一次，否則我們的心靈也會被雜物塞滿，再也放不下新的可能性。

父母子女之情、夫妻之情、朋友之情，可以是最寶貴的，也可以是最讓我們受傷的。

有一個我們已經工作了一整年的家庭，父母已經分手十年，仍然決心共同撫養十歲的女兒，這本來是件好事，但是也讓這父母為了爭取探視權而打了十年官司。女兒一出生就在父母的訴訟中長大。她死命抓住母親，寸步不離，誰打算把她從母親身旁拉走，她就尖叫，父親當然是她尖叫的主要對象。父親即使有探視權，在女兒的強烈抗議下，完全無法發揮。父親把女兒的拒絕歸罪於母親，母親卻認為是父親的無理，造成女兒的拒絕，這就是兩人多年來的糾纏模式。

費盡九牛二虎之力，我們才讓父母答應不再上法庭，學習自己解決問題。而他們也發現，當父母情緒高漲，互相指責，女兒就向父親尖叫；當父母好好交談，有商有量，女兒就安靜地在一旁畫畫。但是即使父母明白這個道理，仍然不時因各種小事又再大動干戈。

現在母女希望到國外就學，但是父親不肯簽字，孩子就不能離境，父母又要上法庭。我們一年來的工作成果，立即就打回原形。好在女兒已經有所領悟，無論父母鬧得多麼慘烈，她都沒有如常向着父親尖叫，只是靜靜地在畫冊上塗顏色，但是每一筆畫在紙上都發出焦慮和令人不安的聲音。

斷捨離，對物件都如此難以放手，對人的情感，更是難以釋懷。不幸的是，最難放手的不是愛，反而是恨、是忿怒、是失望、是不甘心。人的心傷了，就會變成一股糾纏不休的執着。

女兒說：「爹爹，你讓我走，我就會愛你！」

父親：「如果我讓女兒走了，我就永遠不會有機會做父親，不能親自教她長大成人！」

母親：「我們都已經分手那麼多年，為什麼我還要受你的控制？為什麼你仍不肯放過我？」

三個不同的位置，三種不同的堅持！大家對峙在那裏，誰也不肯讓步！

婚姻結束，理應各走各路，重新起步。但是為了爭奪孩子，不少父母卻經年累月地把婚姻的矛盾無休止地延續；而他們的孩子，也往往產生很多行為或精神健康問題。

那麼，為什麼我們會義無反悔地囤積住這些情感上垃圾而不肯放手？

佛家稱這為貪嗔癡；貪愛五欲，嗔恚無忍，愚痴無明。又稱為「三毒」，由於他們像毒藥一樣有損身心，也是一切煩惱的根本。金菩提宗師說，要有效地治毒，就要以付出，以慈悲、以感恩；以退一步，海闊天空！

問題是：離不開，捨不得，斷不了，也是人之常情！人的一生，各有各的傷心處，各有各斬不斷的執！必須有個過程，才各有所悟。

但願終有一天，父親學會釋懷地遠遠祝福女兒，母親也自己放過自己，找到心之所屬的安寧，而女兒，才真的可從父母處感受到安全！