

筆下心澄：【職場食物鏈】男子為取悅老細致焦慮不癒 看精神科巧遇對方都求醫

Z先生的抑鬱焦慮仍是久醫不癒。表面睇，他的工作是一份「筍工」，不是私人機構，不需要「跑數」。但每次覆診，他總是愁眉深鎖，唉聲嘆氣。多年來，他每日每晚都反覆思量，不斷鑽研一門高深學問，就是如何令自己的老細稱心滿意。他立志窮盡畢生精力，去掌握一種技術——單憑肉眼就能看穿老細心中想要甚麼，不單要令老細「想個樣就得個樣」，更要將老細心中的「潛在」願望發掘出來，然後一一滿足，以求在工作表現評鑑中達到最高級別。但當每晚夜闌人靜時，Z先生的腦海中便充斥着老細不斷搖頭、黑口黑面的情景：「唔係咁做呀！」「總之再做過啦！」這些畫面和說話，一刀一刀劈下來，令他心驚膽戰，難以入眠。

排隊取藥時，前面的一個男人轉身離開，十多包藥掉在地上，狼狽不堪。Z先生幫這個男人執起藥物時：「老細？」原來這個男人，就是他的老細Y先生，原來他都在這裡覆診。Z先生頓時很尷尬、很驚，但這位Y先生顯得更尷尬、更驚慌。「又唔係玉帛相見，尷尬啲乜呢？又唔係我撞跌佢啲藥，我又驚啲乜呢？」Z先生運用認知行為治療的技巧，克服腦海裡即時出現的負面失實想法。

傍晚，兩人留在辦公室傾談了很久，身為「老細」的Y先生不斷道歉，Z先生初時感到渾身不自在。「很多時，其實我都唔知道我嘅老細想要乜，所以無論你做到幾好，我都係唔滿意，我淨係識叫你再做過，但係我從來唔識教你實際上要點做、做成點，真係對唔住。」Y先生鼓起勇氣向Z先生坦白地說。

「其實大家都係食物鏈嘅底層，一級級咁上，老細之上又有老細。總之，『老細心，海底針』啦。」Z先生來個黑色幽默。「大海撈針都有撈到嘅一日，我覺得要估中大老細諗乜，簡直係鏡花水月。老細都係諗緊佢老細個老細其實諗緊啲乜啱啱……逼自己去搵一啲根本唔存在、虛妄嘅嘢，唔止會逼死自己，仲會殃及別人。」Y先生露出得戚的樣子說。

此後幾個月，兩人公餘時一起行山，感受大自然的壯麗，並且修習佛學。漸漸地，他們的眼界開闊了，有了洞察力，走出了死胡同。「邊個係老細？」「係我們服務嘅每一個男女老幼。」「易地而處，察覺佢嘅需要，盡力去做，其實可以達到。」「我哋真係低級職員？」「愈前線，愈能夠直接服務有需要嘅人，工作就愈有意義。」「我哋嘅工作好有意義，即使永遠唔能夠盡如人意。」兩人每日都有很多智慧對話。他們不走極端，不會「逢老細必反」，不會以嘲笑上級來紓緩工作的委屈感，不介意職級高低。他們能夠作為所有職級同事的榜樣，對事不對人、實事求是、諒解各人的難處，並提醒自己以及身邊的人工作的意義。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-01-05)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/569243/%E8%81%B7%E5%A0%B4%E9%A3%9F%E7%89%A9%E9%8F%88-%E7%94%B7%E5%AD%90%E7%82%BA%E5%8F%96%E6%82%85%E8%80%81%E7%B4%B0%E8%87%B4%E7%84%A6%E6%85%AE%E4%B8%8D%E7%9C%8B%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%A7%91%E5%B7%A7%E9%81%87%E5%B0%8D%E6%96%B9%E9%83%BD%E6%B1%82%E9%86%AB>