

## 筆下心澄：陰影

最近在門診裏不只一位病人跟我談起他們的「陰影」。

陳小姐的煩惱是，不知道應否接受獵頭公司的邀請轉投另一家公司。新公司提出的條件聽起來很吸引，不論薪金和福利也比現在的工作好。可是，她和現職的同事十分合拍，相處愉快。她說起她的陰影：剛開始到以前的公司工作時，總是擔心與同事的人際關係。這些憂慮和壓力令她變得愈來愈多疑，常常對同事的一言一語、一舉一動對號入座。

以往陳小姐都會因為這些同事之間的是非而選擇辭職，直到服食醫生處方的抗思覺失調藥之後，她覺得自己沒有以前般敏感，不再過度介意人際關係，可以專心工作。陳小姐的工作表現固然出色，不然如何獲得獵頭公司的青睞？可是她依舊擔心會重蹈覆轍，難以適應新公司的人事。

另一位病人李先生也有類似的擔心，他在異性面前總是容易緊張，尤其是在自己喜歡的人面前。他暗戀公司的女同事，明明已將情懷壓於心底，但他還是很害怕對方發現。只是簡單幾句交談，他感覺女同事已經把他看穿，知道了他心底最隱秘的心思，然後把他的秘密宣揚得人人皆知。這些憂思在他的腦內不斷重播，令他愈來愈緊張，他愈緊張便愈覺得失控。

他向我說起求學時的經歷，同班同學知道了他暗戀班上的一位女同學後，總是拿他們來說笑。這種壓力誘發了他思覺失調的病徵，在學校被眾人目睹，令他感到無地自容。之後他因為類似的壓力一次又一次病發，服用藥物後縱然精神變得穩定，他還是害怕自己會再一次失控。少年們的揶揄，不論是有意或無意，都成為了他的陰影。

我請他們一步步分析自己的想法，他們都知道自己這些想法並不理性，但因為「陰影」太過深刻，陳小姐和李先生都深信它會重現，而自己無力抵抗。這些擔憂和壓力有機會導致病發，再一次強化他們心底的陰影，令人失去與之抗衡的勇氣。

心理學上有謂的「自我實現預言」（Self-fulfilling prophecy），它指我們最初抱有的期望會影響自身行動，令結果符合當初的期望。這強化了最初的期望，可令人陷入惡性循環。

要和昔日的陰影對抗，首先要相信自己不一定會受陰影的影響。如果一直抱着「無論怎樣做還是這樣」的想法，陰影只會變得愈來愈大。陰影紮根於過去，人卻不應只停在昨日。

撰文：青山醫院精神健康學院賴婉珊醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-03-15)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/sns/article/737763>