

## 筆下心澄：如果心聲真有療效

阿芳是門診的一位病人，她是位家庭主婦，與丈夫及一對子女生活幸福。本應生活無憂，但自從患上抑鬱症後生活便每況愈下。丈夫是一名專業人士，不幸在幾年前患上了重疾，導致身體功能受損，不能繼續從事原來的工作。自此以後，阿芳每日都擔心先生的情況，茶飯不思，最終患上抑鬱症。人愈來愈憔悴，食慾不振，每晚也睡得不穩。

每當阿芳來到門診覆診的時候，先生總會牽着她的手，悉心地照顧着她每一個需要。當醫生問及病情時，丈夫總會急不及待代太太報告一切，而阿芳只會沉默寡言地坐在一旁，好像覆診的是丈夫而不是阿芳。

經過好幾個月，藥物治療及心理治療進行得如火如荼，但阿芳的情況還是沒有起色。女兒陪同覆診的時候，更會毫無保留地指責父母：「因為你呀Daddy，如果唔係你，阿媽都唔會病到咁。阿媽你都唔抵爭，淨係識得倚賴Daddy。」最後總會鬧得不歡而散。

直至有一天，丈夫因為未能抽空陪伴阿芳覆診，她終於得到渴望已久的發言權。「醫生呀，其實被照顧承受嘅壓力仲大。先生係對我好好，日常生活同照顧佢都做得十全十美。但係我唔係要呢啲，我淨係想佢俾多啲時間陪吓我，聽吓我嘅說法。」

其後的幾次覆診，通過醫生作為第三方的引導，大家開始道出了一直存在的問題。先生亦承認：「其實的確係有我講冇佢講，同埋我病咗之後一直希望可以盡丈夫嘅責任，其實冇諗過佢真正需要嘅係啲咩。」

在阿芳的家庭裏，丈夫想盡辦法，希望太太可以及早康復，卻沒有想過太太真正需要的，是聆聽及靜靜的陪伴。女兒跟父母互相指責，而阿芳一直不敢正視問題，希望什麼也不想，問題會迎刃而解。夫妻及女兒形成的「三角關係」(triangulation)為大家繫上了難解的結。其實在每段關係上，大家重視的地方有所不同是最平凡不過的事。固執地堅持自己的想法，而忽視了對方的需要，最終只會鬧得不歡而散。在每一段對話上，聆聽的力量往往比發言來得大。

如果每次對話時，可以為對方留一點白，可以為這段關係放下自己成見，那心聲可能真有療效。

撰文：青山醫院精神健康學院石琪峯醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-08-02)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/795345>