

筆下心澄：每個人都需要被聆聽 涵容的力量

大家還記得《一念無明》這套電影嗎？

對筆者而言，其中最深刻的一幕，莫過於精神科醫生以機械式的口吻說：「最近有冇想自殺？」「有就開多少藥啦」「走得啱啦」。這一幕固然引申出公立醫院精神醫生與病人比例不足、僧多粥少的資源問題。反過來看，一名精神科病人來覆診見醫生時，精神科醫生的角色又是否只是一部「派藥機器」？

婉嫻是一名中年女士，大約從兩年前開始受典型抑鬱症的症狀所困擾，經社工轉介後便來到精神科門診見醫生。婉嫻跟大部分媽媽一樣，自疫情開始之後便每天跟女兒在家「困獸鬥」，親子關係漸漸變得緊張。

經藥物治療後，她的情緒已大有改善。今天她回來覆診，除了輕輕談及服藥情況外，她大部分時間都在談及與女兒生活的瑣事和她的感受。最後她補充說：「何醫生，我覺得每一次回來這裏覆診，跟你傾訴後，彷彿如釋重負，心情也變得更輕鬆，真是神奇！」

何醫生當然沒有「神奇的糊塗魔藥」，能令人頓時忘憂。其實，只要當我們打開耳朵細心聆聽，感受別人的所思所想，便能達致一種「Containment（涵容）」的效果。英國心理分析師 Wilfred R. Bion 提出「涵容者與被涵容」（Container-contained）的概念，例如媽媽扮演涵容者（Container）的角色，將小孩子複雜且消化不了的情緒疏通理順，小孩子便會感到被明白了、被聆聽了、被照顧了，從而得到一種舒暢的感覺。

同樣地，醫生就好像一個容器（Container），盛載病人的鬱結、擔憂、內疚、憤怒並幫助對方疏理及將之消化，病人就會感到「being contained（被涵容）」了。精神科醫生在門診中還有很多「用途」，有機會再跟大家分享！

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生何瀚寧

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2022-12-20)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/837422>