

## 筆下心澄：見微知著

我等了兩分鐘後還是沒人敲門，便再次按下數字鍵盤的一角。響亮的腳步聲漸近，門打開後，志皓踩着人字拖走進來，穿着與上次覆診時一樣的白色T恤。我問及他的近況，志皓卻一言不發地指着自己的胸口，以印在白色T恤上的句子作答——「我做得到的，誰都可以」。

「可以解釋一下為何你會有這個想法嗎？」我問。志皓盡量迴避與我的眼神接觸，吞吞吐吐地回答：「雖然我有遵守和醫生你的約定，每星期都會去健身室做運動，但仔細想想，這不過是一件很普通的事，不需要為此感到高興。而且其中一次我還遲到了五分鐘，我實在是太無用了，這麼簡單的事情也做不好。」

志皓所說的約定，指的是一個月前我們共同訂立的目標，希望能藉此改善他事事拖延以及缺乏動力的問題。正所謂萬事起頭難，我便建議志皓從最簡單的「踏出家門」開始，並慢慢重拾一項昔日的興趣。志皓向來沒有自信，總是習慣貶低自己的努力，對自己的進步「打折扣」。其實，志皓在不知不覺中墜入名為「最大化」（Magnification）和「最小化」（Minimization）的思想陷阱，在面對自己的錯誤時，誇大了那些缺陷的嚴重性；在看待自己的進步時，又走向另一個極端，認為這些改善很渺小或者不重要的。

「的而且確，健身對很多人來說是平常不過的事，但有時候平凡的事也可以有特殊的意義，更何況有些崗位只有你能勝任。」我知道盲目的讚賞有時會出現反效果，於是逐步地引導志皓思考。「例如呢？」志皓抬頭問道。「除了健身，這個月你還有外出嗎？」我再拋出另一個問題。「有一次我到樓下買外賣，一次去酒樓與家人飲茶，還有一次陪朋友看電影……」志皓屈指一算，答道：「應該差不多了。」

眼見志皓對於自己的答案擺出一副不以為然的表情，我說：「這些看似都是微不足道的事，卻不是任何人實行起來都能夠有同樣的效果。對你的父母而言，有作為兒子的你陪他們飲茶，遠比與其他朋友聚餐高興；對你的朋友而言，你可能就是那位最能夠分享快樂、最適合分擔憂傷的人。」

志皓若有所思，只是以簡短的答案來回應我之後的提問。直到快要離開診症室前，他才緩緩地說道：「我明天應該會陪媽媽覆診。」

自此之後，我再沒有看到他穿過那件白色T恤。

青山醫院精神健康學院黃遠倬醫生

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-05-16)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/898001>