

筆下心澄：界線

每個人都有自身的角色，有各自的責任。若每個人都能做好自己的位置，就能避免很多不如意的事。可是，世事往往沒有那麼簡單。

亞成是一個 65 歲的退休人士，是我成人精神科的門診病人，他被轉介至此是源於他長久的焦慮問題。我一開始帶著同理和好奇的心，慢慢了解下，發現亞成的困擾來自他對經濟的擔憂和對婚姻的不滿。

仔細再問，原來亞成一直對自己十年前在股票市場輸掉了的一百多萬耿耿於懷，一百萬也實在不是一個小數目。亞成告訴我，太太一直嘗試開解他，告訴他，他們衣食無憂，兩個物業一個收租一個自住，本是相當輕鬆，為何仍庸人自擾？當我再了解多些，便得知亞成最初的投資金額是大約五十萬元，股市起起伏伏，賺完百多萬，接著又虧蝕百多萬，到最後剩下二、三十萬離場。會簡單數學的人都知道，由入市到退市，淨虧損其實只是大約二十多萬，雖然都不是個小數目，但跟亞成口中和心中的一百萬就相差甚遠了。

在亞成心中他就是虧蝕了一百萬，覺得很不值，很不甘心。我引導亞成換這個角度思考，他說他是明白的，但就偏偏停留在那個「輸了一百萬」的心理狀態。我在想，是他不會，還是不想？而他不想的背後又有甚麼原因嗎？

除此以外，他的婚姻也同樣觸礁。他告訴我他不開心的原因是因為太太近年自他退休後常常對他「黑面」。太太常常態度不好，做先生的當然不好受。慢慢了解下，他說太太近年對他的要求正是他過去三十年以來他一直對太太的要求。噢！說到這裡，他自己回應說：「或許是因為我以前對她要求太高，現在她反過來了。」

沉默了只一會兒，焦慮的他很快繼續向我訴說其他事情，好像只要把不愉快的事情一一傾倒出來，他的焦慮就會過去。因為第一次見面，我不想打斷他說話，他繼續告訴我十年前他因為在股票市場的虧損而萌生自殺念頭，當年太太陪出陪入，一直陪著他、看醫生、開解他，但是甚麼都沒有用，他仍然嚷著要輕生。有一次，太太按耐不住，真的把窗打開了，他也嚇呆了。雖然自從那一刻，亞成再沒有出現那個念頭，但是對於太太的反應，他一直耿耿於懷。

我輕聲的問亞成，你是不是想太太「氹」你？

他說：「是哦，你怎麼知道的？我就是想她氹我，但她就是不會氹我！」。亞成有點腼腆，又有點生氣。

我溫柔的問亞成，這樣對她公平嗎？

治療室剎那間變得鴉雀無聲……彼此沉默了良久。

我盼望這份溫柔的沉默能讓亞成認真思考，沉澱反思，用慈悲心接納自己的一切好與壞，拒絕逃避，鼓起勇氣真實地面對自己，他必然能從焦慮與困擾中慢慢走出來。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家岑小航博士
(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-01-30)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/986018>