

她的故事

文／有機陽光

小檔案：人物——珊蒂（為尊重個案隱私，已虛一個化名）
年齡——13歲
性別——女
排行——老么（上有一16歲哥哥）
家長——父母健在，雙薪家庭

我不知道我怕什麼，
就是很怕……
我覺得世界上沒有人了解我。

信仰
專欄
陽光花園



神用愛包圍我們，使我們像溫室的花朵不受風吹雨打；神光照我們，使我們像白日的戰士，始終不知另一黑暗深淵的人質酷刑。除非我們經歷憂鬱症，否則我們無法真正明白憂鬱症，更別說是體會。我們除了盈然於心的感恩，也請掛念獨行在陰暗幽谷的人。他們需要陪伴，不是說教，請默然陪他行走！

► **案由：**珊蒂第一次走進有機陽光（心理診療室）是由學校輔導老師陪同，原因是班級導師發現珊蒂上課不專心，成績一路滑落，分組工作常被同組同學抱怨不合群、孤僻……，又屢勸不聽。

一個令人疼惜的孩子

珊蒂的個頭算是同齡女孩中較嬌小，樸素的臉頰略顯蒼白，衣著簡單，頭髮有些油脂稍微凌亂。第一次在有機陽光見到她，她急得用身體後退，以避開我伸出歡迎她的問候雙手，學校輔導老師即刻和我寒暄化解尷尬後，說會在屋外的候客室等候，我一邊俯身引導老師去

候客室的方向，一邊用餘光觀察珊蒂的表情。

她身體微微顫抖，沒有抬頭，抿著嘴唇，皺著雙眉，像在生氣鬧彆扭，但少了孩子生氣時的倔強氣勢和炯炯眼神，只見她心慌不安的眼中，想找個角落或桌椅能擋住她的身體和臉。

「你希望我稱呼你什麼？」我輕聲開口，劃破一室的空氣。

「……」珊蒂沒有回答我，也沒抬頭看我，只顧著還在找藏身的地方。

「這裡說……嗯……你叫珊蒂，那我稱呼你珊蒂，……請坐」我輕輕地翻開手上老師留給我的資料，順勢比畫眼前的沙發，小茶几、地板都可以坐。

在那次的一個小時裡，珊蒂在有機陽光始終沒有開口，我猜想她是被學校強迫來見我，在她看來，我可能只是她心中另一個不了解她，還愛囉嗦說教的大人，或是吵鬧的怪獸。

我約了珊蒂的父母下個星期安排一個他們都可以的時間來見面，我想從父母口中多認識珊蒂的日常生活，看看能不能試著拼湊出一個比較完整的珊蒂。

珊蒂的母親隔週依約前來，像是職業婦女的套裝打扮，神色頗有主管階級的幹練，很客氣的寒暄應對。父親沒有出現。

「你知道珊蒂的狀況，你怎麼形容珊蒂這個孩子？」

「她沒有什麼朋友，好像有一兩個，……
嗯……可是好像沒有；她很安靜，這一年很安靜，靜好呀，女孩子嘛，靜一點也好，她爸爸

喜歡安靜；……嗯……可是有時候都不說話，像個悶葫蘆，也不知道她心裡在想些什麼，問也不理……嗯……不過聽說這年紀的孩子就是這樣成天怪裡怪氣……」我認真的聽著、記著話匣子一開就能盡力表達的媽媽的每一個字，「喔……還有啊，她很喜歡躲在房裡，我每次怎麼叫她就是不開門，現在呀可好，連吃飯時間都不一定肯出來，真是越來越不像話。你是專家，你幫我教訓教訓她，人家說什麼叛逆期嘛，就是個懶字，越來越不聽話，真是的……」

「珊蒂，好高興又見到你，你真是勇敢，又來看我，我一直想你這兩個星期過的生活如何？」相隔二週，我第二次見到珊蒂，盡力用眼神表達我心中的喜樂和歡迎。

「……嗯!!」珊蒂擠出一個氣音，有些勉強，但又盡力。我心中祈禱這是主給的機會。

在得到珊蒂的同意後，我給了她一塊寫字板，是可以塗塗寫寫又容易擦掉的那種。她一面可以寫下她想做的事，另一面可以寫下她做這些事時的感覺。

另一個世界

練習了兩次，珊蒂把板子摔在地上，很生氣的說：「人家就是……沒感覺嘛！……你不會知道的，沒有人……會知道的，……沒有人會想聽我的感覺，……我沒辦法說我的感覺……」

她說了這麼多字，我好喜樂，我徵求她的同意，順勢撿起地上的板子，「我好想把你剛才說的話寫下來，……這就是感覺，珊蒂，謝謝你！你說得真清楚！」

「我很怕……真的很怕……」珊蒂在我寫字的同時，主動說話。

「我不知道我怕什麼，就是很怕……我覺

得世界上沒有人了解我」我專注的看著她，很渴望再繼續聽她說下去。

「嗯……我不能睡覺，很累……我不想吃，不餓」

「我不想動，不想起床……什麼都不想，但我很怕，我很不乖……」我摒氣凝神。

「我覺得自己……很笨，沒有朋友」

「我每天都想大叫，很……生氣，可是我不敢，我很怕……」她眼神一變，「嗯……我不想說了……，反正你也聽不懂，……還會去跟我媽告狀」

我這時才往後靠著沙發，深吸了一口氣，好像整個世界都為了她停止轉動「謝謝你，珊蒂，謝謝你告訴我這麼多，你是個好孩子」她的淚水在眼眶打轉。

「我知道大家都對我好，但我真的很爛，……」珊蒂每字每句要花上一兩分鐘的思考，用盡力氣述說她的感受，「我知道，但我不知道為什麼會這樣？」、「……我常常忘記東西，但真的不是故意的，」珊蒂眼神空洞，我看出她心中的無奈和失望，那彷彿一個灰暗深淵讓人毫無招架之力的下墜，她繼續挺挺已經瑟縮在沙發上的上半身，好像還是想力爭上游，用盡氣力找尋一絲亮光，「我不喜歡，……不喜歡，但是我為什麼很害怕……不喜歡……」

珊蒂努力抬頭看了看我，順著我的眼神方向慢慢移動目光，空虛又無助地眺望沙發旁的玻璃窗外。我深吸了一口氣，春天了。眼前的這個孩子，對窗外的高挺松柏、紅綠鮮嫩花草、藍天白雲襯出的五彩鮮明景致，絲毫沒有感受。透過她的腦部分析出的視覺色系僅有灰色，像是拍古裝片或是阿公那個年代才有的照相技術，灰灰黃黃的。她處在另一個我們不知

的世界，那個世界裡大部分是暗無天日，像是暴風雨來襲前，低氣壓籠罩上空盤旋的下班前時分這樣的烏黑；來往的人們木訥呆滯，沒生氣的左右晃蕩像是隨時會折斷的木頭枝子；僅有的聲音識別是吵雜混亂的尖銳頻率，任何一句溫柔好言聽來都是刺耳銳利或是遙不可及，更別說是真的大聲叫罵或是暢懷大笑所製造出來的聲響，光是一輛呼嘯而過的樓下摩托車引擎聲就足以讓人痛徹心扉。因此她常會用更大的聲音尖叫，要遏止人們不要再搞出這些震耳欲聾的雜音。剩下的就只有哭泣，莫名悲哀自己的無能為力，和無可救藥的痛楚和心慌。

我請媽媽幫助我記錄連續兩週珊蒂在家的作息情形，並整理一個摘要：

「珊蒂放學回家，無精打采，進了房間，飯也不吃，越來越瘦，強迫她吃些東西，就一直大叫，動不動就生氣，叫她洗頭洗澡什麼都不要，上學遲到也不在乎。我還特地叫她以前的同學來家裡找她，她前一分鐘說好，還高興得很，下一分鐘又不要人家來，說討厭人家。我想說不然週日帶她出去逛逛，也都說好了，臨出門前，結果又不要了，不要還生氣，我罵她，她就整天不開房門，整天不吃飯。」

一種選擇

媽媽兩個星期被搞到忍無可忍，氣沖沖地跑來找我興師問罪：「你們這些搞人家心理的，是不是都有病呀，本來孩子沒事的，就只是叫你幫我教訓教訓她，跟你說過了她是叛逆期，叫她上課專心一點、聽話一點，爸爸媽媽已經夠忙了，她還使什麼性子，呵，高興就開門，不高興就不開門；還有呀，你叫我寫什麼鬼記錄，我是越寫越氣，越看越氣，你這到底搞什麼嘛，不會教就說不會教，唬人也不能這樣，哪，現在你把她搞得神裡神氣的，什麼感覺，什麼表達，沒病都被你們搞出病！」

「媽媽，我能體會你現在的心情，這個時候珊蒂需要幫助，需要我們大家一起幫助她走過這段孤單的日子，我不知道這條路會有多長多遠，但我們一起面對她，她一定會好起來的，她需要我們陪她一起走過這個難關！她是憂鬱症。」我很誠懇的一字一句清楚告訴她目前所知珊蒂的問題。

四個星期來回的接觸，發現珊蒂是屬於慢性中至重度憂鬱傾向。還來不及介紹耶穌給她認識，媽媽就拒絕接受任何治療，她相信珊蒂只是青春期叛逆、懶惰不想上學的藉口，跟她一個鄰居張媽媽的男孩一樣情形，沒什麼大不了。

珊蒂是個聰明的孩子，從小就機靈敏銳，人見人愛，特別會看大人眼色，討人歡心。學東西也快，學什麼像什麼，又懂事，看人不高興她就不吵不鬧，爸爸最喜歡她。爸爸不愛講話，只要開口就是生氣罵人，珊蒂特別怕他。爸爸工作忙，一星期難得只有一天週間時候在家，大部分就是看電視睡覺。自從珊蒂這一年功課退步，最不高興的是爸爸，因為爸爸始終覺得珊蒂自小功課不用人操心，現在爸爸罵她是不是想學哥哥一樣變成豬。

是爸爸最後叫媽媽取消珊蒂再來見我，說這種家裡事有什麼好拿去跟個外人討論，爸爸叫媽媽好好管管自己的女兒，不要去外面丟人現眼。

七個月後，學校輔導老師帶著珊蒂的媽媽來有機陽光，媽媽腳步蹣跚、神情憔悴的遞給我一份醫院報告。珊蒂自殺獲救，現在在醫院強制接受藥物及電療。

陪她面對

1. 憂鬱症不是所謂的心情不好而已，更具體一些，有哪些的不同表現提醒我們珊蒂是有憂鬱症的徵兆？

2. 珊蒂媽媽怎麼看這件事？你若是珊蒂的媽媽會怎麼做？
3. 珊蒂爸爸從開始就沒有介入，你若是珊蒂的爸爸會怎麼做？
4. 一個信主的人，你如何把信仰的力量介入珊蒂的故事？
5. 倘若身為珊蒂的朋友，你如何陪她一起走過？

× × × ×

精神科醫師 黃信得弟兄的回應

感謝有機陽光寫出她的故事，看了以後，我們有許多的不捨和擔心。身為家長與諮商輔導者，都有可能發現周遭的或我們所愛的人，他們遇到困難、瓶頸，甚至嚴重到生病了，有時候我們像個案的母親一樣生氣、著急，想盡各種解決辦法，卻無助益，甚至讓情況惡化，朝我們最不願意見到的景象發生而傷心欲絕。希望藉此個案的故事，與對憂鬱症之了解，下次我們還是會傷心，但不必欲絕。

這一個故事提供我們非常實際的個案，乍看之下，好像這是一個最後由醫療體系來收場的三輸的局面。第一，個案沒有接受一個完整的治療而自殺送醫。第二，個案的媽媽愛之卻適足以害之，沒辦法解決這孩子的問題。第三，這個諮商師無法留住這個個案，在治療沒有成功下，導致個案最後自殺未遂，還是送到醫院去住院的場面。其實問題還是沒有解決，甚至繼續惡化當中。

然而以整個個案的輔導歷程、治療關係的互動，還有整個家庭體系跟諮商師的互動來講，我們可以正面來思考，其中可以看到好幾個正面的希望。

我們非常感謝這位諮商治療師提供了這樣一個很好的例子，就像我們臨床上看到的許許

多多相同的案例，他讓我們好像置身在如沐春風的、接納的諮商輔導治療的氛圍當中。

我們肯定這位治療師當初對個案完全的陪伴和接納，且不對個案作任何批判，這樣的一個態度是值得很多輔導者學習的榜樣。所以最後我們看到個案有一些些的起色和改變，還有最後這個家長願意回來告知這個個案的情況，都可以看到這個諮商者所下的苦心並沒有白費。

但是，這孩子的照顧者是媽媽，諮商輔導者必須花相同，甚至更多的心思來與這母親溝通。個案的爸爸一開始就沒有出現，在諮商的早期，可以發現這個家庭的系統已經出現一些問題，這是我們要考慮的一個因素，若對整個家庭的系統，進行相當的處理，或許可以讓事情有事半功倍的效果。

就整個個案家庭來講，事實上家庭系統已經出現問題，當個案的哥哥不符合個案的爸爸的期待時，整個壓力完全加諸在個案的身上，而這個媽媽非常辛苦，面臨個案爸爸的極度失望，個案的媽媽又對個案大幅的退步，責任心的壓力會更強大，雙重的壓力當然會使媽媽心力交瘁。把這個家庭當作一個系統來看，當系統出現問題的時候，那麼承擔最大的可能是這個個案，也可能是個案的媽媽，等於是家裡每一個成員都受了傷。當輔導者或是教會看到這樣的狀況，其實，教會在剛開始時是最好介入的時機，但是當個案生病的時候，原則上還是交由醫療體系來做主要的一個治療是比較恰當的。

所以我們有幾個考慮評量的方向。第一個就是：當他的社會或職業功能開始退化，這時候應該鼓勵他去看醫生。第二個：當人際關係有很大的變動和退縮，那就需要提高警覺，這時候應該強調就醫。第三個：他的自我照顧功能受到影響，甚至有自殺的想法和意念的時候，更是必須強制就醫的時候了。

