

## 你也可以走出來

### 臨床心理學家潘惠玲女士

七月一日的大遊行，不單震撼香港，也觸動無數市民的心弦，許多人都感動到哭了。料不到，這件歷史性大事竟也幫助一個抑鬱的女士，從幽谷中爬出來。

李女士接受心理治療有半年多。她已離婚，獨力一人帶著孩子在社會上掙扎求存。她說這些年來，任環境怎樣惡劣，她都咬緊牙關，靠自己雙手撐起這頭家。奈何這幾年經濟實在太差了，任她如何勤力工作，最終也被迫面對失業。中學畢業，學歷不算低，卻也不見得高，加上年屆四十，任她如何努力找工，也徒勞無功。在屢戰屢敗之下，她的情緒一下子跌至谷底，整個人像泄了氣的氣球，再也彈不起來了。

社工轉介她來見我的最初，她情緒低落、經常無故哭泣、胃口不佳、覺得自己無用，悲觀，看不到出路，更有輕生的念頭。我在她的檔案上寫上「抑鬱症，有輕生念頭，但無即時自殺危險」。治療的過程，我採用了「認知行為治療法」。經研究顯示，這門心理治療，對治療抑鬱症，成效最為顯著。「認知行為治療」的理論，認為人的情緒是受其思想所影響。故此，改變了人的思想，情緒也因而轉變。我特別喜愛這派理論對人的基本信念：祇要人願意學習改變自己的思想和心態，即使身處最惡劣的環境中，憑著信念，他是可以破繭而出。

我和李女士一起踏上這個「認知行為」治療之旅。她很執著，認定自己今天不幸的遭遇是她一手造成，也認定自己沒有能力改變任何事情。在治療過程中，我讓李女士認識自己消極、鑽牛角尖的想法，例如「失業」不一定等於「玩完」。我也讓她看到凡事都有好壞兩面，正所謂「福兮禍所倚，禍兮福所伏」。所謂福與禍，得與失，端視乎你看事物的角度和心態。在開解她之同時，我更鼓勵她不要再困在家中發愁，要到街上走走，看看並感受週圍的環境；同時要落實做一點事，管它是芝麻綠豆的一件小事，例如看一本書，弄一頓飯，讓她在做事的過程中獲取成功感，情緒得以提升。

七月三日的早上，我和李女士有一次會面。這天，她明顯跟以往不同。慣於兩眼低垂的她，這天變得雙眼炯炯有神；原本步履緩慢的她，今天卻昂首闊步。她簡直脫胎換骨！

我對她說：「你今天氣色看來不錯！」許多人說，心理學家像摩登相士，能看透別人的心。其實，我們不是懂得命理相學，只是我們會透過別人的面部表情、身體語言去推斷他們當時的內心情況。就正如我從李女士今天的坐姿、眼神、步履等，我看得出她今天心情十分愉快。不待我追問，她主動把前因後果告訴我。

「潘姑娘，你叫我到街上走走，這回我真的到街上走了很久。我前天上街遊

行去了！」她把那天的感受、所見、所聞一一告訴我。她說那天她偶然地去到集會的地方，她受到孩子的鼓勵，也參與其中。她怎也猜想不到，透過遊行，那屈在她心裏多年的悶氣竟也抒發出來。她的孩子跟她一樣興奮，大家都彷彿忘記了目前的困境。就在七、一之前，她還害怕與人接觸，害怕會被別人加以白眼。但今天，她發現並不是所有香港人都如斯勢利。而且，她有一種從未有過和人的心如斯親近的感覺。

七月十一日的早上，李女士再打電話給我。她在電話中非常興奮。她說七月九日那天晚上，她也去了集會。她終於發現自己並不是完全沒有能力改變事情。她和我道別，因為她做了一個極之重要的決定：與其留在香港自怨自艾，倒不如和孩子返回自己的老家 – 上海，踴躍運氣，尋找生機。我默默祝福她，我知道，她終於從她的「愁城」中走出來了！