

# 聽身體在說話

文 / 林喬祥

花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

慈濟大學精神科助理教授

週日早上，我在網球場上打完了第三盤，正喘吁吁地在場邊享受著運動後的舒暢時，瞥見身邊一個約莫十來歲的小男孩，在另一個球場上用幾乎是正式比賽時才會有的專注抽著向他飛去的球，心裡邊讚嘆著：「好球」；腦海裡同時也閃過了之前小兒神經科的王校長轉介來的一個小學六年級小朋友—小德(化名)的身影。

小德因為半年多來反覆地出現頭暈、胸悶、肚子痛等現象，經過基層醫師轉介由家人帶他到小兒神經科檢查。經過一系列的檢查，結果顯示他腦神經方面並沒有異狀，身體各方面的情況也都良好，但是他反覆出現頭暈、肚子痛的情形還是持續。因此，王校長建議母親帶他來精神科門診看我找找答案。

當時十二、三歲的男孩，雖然在診間時顯得個性開朗、活潑外向，但談到半年來困擾著他的頭暈、胸悶、肚子痛等不舒服仍不免皺起眉頭，唸著：「他們一定不知道多不舒服」。詳談之下我慢慢知道，他說的「他們」既是指他老爸，也指幾個原本常聚在一起的好朋友。他談起父親是他就讀學校的體育老師，也是網球隊的教練。從小他就常常跟著爸爸到網球場，看一群大人有時加上一群小朋友打網球。上小學後他也開始上場打網球，原本他也很喜歡，也打得很好。父親一方面很高興，一方面也

漸漸用高標準來嚴格要求他的表現，同時也對他在球場上的表現充滿期待，希望他好還要更好。升上五年級以後，他除了上課時間之外，幾乎閒暇的時間不是對著牆壁抽球、練發球，就是在場上不斷地對著爸爸打過來的球揮拍。當其他同學相約聚在一起玩時，他還是必須要打網球；他覺得自己有進步了，但是爸爸總覺得不夠。漸漸地，打網球對他而言，變成是一件不得不去進行的苦差事，而且樂趣慢慢消失，取而代之的是壓力和辛苦；半年前有一天下課後，準備到球場練球時他第一次經歷了一陣強烈的頭暈和胸悶，可是他不敢跟教練爸爸說，擔心爸爸認為他偷懶。那天之後，類似的情形就不定時地發生，持續到這次就醫。

身體化症狀(Somatization)，是精神醫學領域對於這個現象的理解，指的是當一個人出現一些特定的身體不舒服症狀，但是相關的身體生理檢查卻沒有顯示有明確的異狀。通常的情形是，當一個人有一種不舒服的情緒卻不知道該怎麼去紓解，過一段時間後，他的身體就逐漸出現各種症狀。

看診時，我試著讓小德知道，我了解他的挫折，他這麼努力了，卻沒有得到父親應有的認同與讚賞，也失去和同學相處的機會。他還是皺著眉頭，但是眼睛看著陪他來就診的媽媽，似乎在說：

「就是嘛！你們都不知道！」媽媽則回了他一個憐惜的眼神，拍著他的肩說：「我們回去跟爸爸好好說說。」

因為小德家住台東，來一趟車程很久，看診幾次之後沒來了。過了一段時間，畢業季節時他又出現在我的診間，跟我說「我幫自己掛號，想來和你聊一聊。」仍然有著像第一次就診時的開朗，而且眉頭不皺了。他提到最近剛參加一個大型的網球賽，得了第三名，自己和家人都很開心。更開心的是，這兩、三個月都沒有之前頭暈胸悶的毛病，而且爸爸還利用週末帶球隊的隊員，和幾個小德沒有打網球的死黨朋友一起去野餐。看他說這些話時的神采，我知道或許小德不會是另一個張德培（國際網壇明星），但是他會是一個認真生活的小孩。過程中，小德的爸爸一直都沒有陪他來就診，但是我知道他是位望子成龍殷切，卻也能夠隨時修正期待的好父親。

這陣子還想起另一個也是剛進入國中階段的青少年一小薇(化名)。她的家境不錯，父母也都提供她很好的環境學習，同樣開朗活潑的她，從小留了一頭長髮，常常綁著兩把辮子，是親友眼中的小公主。進國中之後頭髮稍微剪短了，不過，還是可愛俏麗的美少女和爸媽的寶貝。父母親帶她來看診時，頭上帶了一頂時髦可愛的小圓帽，當媽媽把

她的帽子拿下來時，她像是不好意思似地做了個鬼臉，這一年來這個清秀的女孩，因為無法克制的拔頭髮衝動，把自己的頭髮拔的坑坑巴巴地東一個洞西一個洞。家人在求診皮膚科效果不彰之後，轉到精神科來。這也是又一個藉著身體來說話的小朋友。

有一次小薇單獨和我會談時說，「我不知道爸爸媽媽為什麼要在一起？」因為她常常經歷父母持相反意見，她舉例：「如果爸爸說要吃中餐，媽媽就說要吃西餐，我夾在中間，不知道該怎麼辦才好？」父母的關係，對於她，是一種無形的暴力或攻擊。然後這個女兒決定她長大了，要採取行動來改善這個狀況，所以有一次她就直接對著父母說出了自己的感覺，「結果爸爸甩了我一個耳光」。

父母的關係為她的生活罩上一層陰影，她試著改善但是沒有成功，也沒有其他方法反擊了，怎麼辦？於是，她開始拔自己的頭髮，以破壞她從小最寶貝的頭髮這種對自己的攻擊、殘害，來進行沈默且沈重的反擊、抗議。

這兩個小朋友的故事有一個共同點，那就是孩子在兒童青少年期開始有自我認同(Self-identity)的發展，以前是父母的小孩、老師的學生，這個時期的他們開始發展各自的特異性，希望以自己的方式來表達、生活。當這個過程受阻



■ 兒童、青少年前期可能遭遇折衝，心理無法適切處理而出現身體化反應。父母師長不要急著去除症狀，試著去觀察身心運作背後的意義，或許能幫助孩子改善。

時，小德直接出現身體不舒服或心情不好的狀況，而小薇心裡則轉了好多個彎；她一邊拔著自己寶貝的頭髮，一邊感受著拔頭髮的痛，感受著會變得不漂亮的心理掙扎，卻還是決定繼續拔

面對家中孩子出現「莫名其妙」的症狀或行為時，父母一般的反應，也許不會覺得這是問題，或說不接受這是個問題，甚至會去責備孩子，例如「你這樣一不舒服就放棄永遠不會成功的！」

「妳不知道頭髮掉成這樣很醜嗎？」雙

親或許會對孩子的狀況有不同的理解，但過程中若不小心也可能導致父母出現爭執。最後，大人會帶著孩子去看相關科別，真的沒辦法了，才會到精神科門診來。對於這樣的小病人，並沒有什麼快速直接的治療。或許一開始會試著用抗憂鬱藥物，然而藥物不是重點，重點是讓他了解，他的狀況是被理解的，有人願意跟他一起去探索，接受他的困境。當遇到孩子出現身體化的症狀時，不需要急著去之而後快，觀察他身心運作背後的意義，或許就能讓孩子早些改善，解他們心理的苦。

孩子是「獨立的個體」，不是父親或母親發洩情緒的工具或對象。每一個「長大了」的成年人如果能多回顧自己兒童青少年期的感受，給現在的孩子多些鼓勵，多點喘息的空間，給他們最需要的尊重。

敘利亞詩人紀伯倫在他的詩集《先知》裡以弓和箭來比喻父母與子女，是我覺得最適切最美好的比喻：

「你是弓的話，你的孩子就是弦上射出的飛箭。

射手看準了穹蒼軌道上的目標後，用力彎起你，祂的箭能射得又快又遠。

且讓你的彎曲在射手手上是一樁喜悅。

因為正如射手愛那飛馳的箭，祂也愛那堅穩的弓。」

