



癮

●

憂

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

前一段時間，好久不見的學弟打來電話。認識時，彼此都還是十六、七歲的青澀少年，現在還是習慣互稱學長、學弟，可他已經是三個孩子的爸，而老大已經是大學生了。十幾、二十年過去，居然真是一眨眼的時間，我還想著怎麼交情這麼好的學弟，沒能多花時間聚聚。

除了敘舊，學弟打來是要談他兒子的情況的。這個兒子的求學過程一路順暢，完全不需要父母操心，卻在步入大學殿堂之後出了狀況，好比一列特快火車突然出軌一般，狀況令父母既心疼又煩憂。

在這裡，我就稱學弟的大兒子小振吧。

小振的鋼琴彈得很好，父母並沒有刻意栽培，他卻能在升高中的音樂班甄試中獲得全國前幾名的好成績。應該是屬於內向的個性吧，小振懂事得令人心疼；父母還沒來得及好好跟他談談接下來的路該怎麼走，他在一段時間之後打破沉默，卻立刻說出結論：「我要到花蓮念書。」父母知道，這孩子是體恤父母的工作都在花蓮，兀自地決定要捨棄就讀全國最佳音樂班，就是不要讓父母煩心。

上高中不久，小振又從音樂班跳到數理資優班；這個青少年再一次地替父母想，因為朝音樂領域發展，或許會對父母造成經濟上或其他方面的負擔。在弟弟妹妹的眼光裡，哥哥真厲害，想念什麼就念什麼，一點都不

難。然而在看似正常的生活中，高中三年級的小振開始找機會就去網咖上網，只是與家人住在一起，遵循著家裡的紀律與習慣，家人感覺不出異樣

考上最高學府，人生應該自此一片坦途，大學才念一年，小振的父母卻接到學校通知，小振必須補考要不然就會被退學……

離開家獨自生活，讓小振的狀況浮上檯面，「網路成癮」是他表現出來的症狀，沉迷網路，讓他課也不去上，也不與朋友交往，室友只說他是「怪ㄣㄣ」，原本個性就比較內向的小振，變得一有機會就只想上網，已經上癮了，後來連電話打來都不接；而因為上癮影響正常生活功能，也讓這個身高將近一百八的男孩體重只剩五十公斤，加上社交退縮的行為，這已是精神醫學上的憂鬱症。

學弟說認真地回想起來，其實小振在高中三年級的時候，行為就有些不尋常的徵象了。休閒的時間就是到外面店家上網，父母出外找他，會乖乖地回家。小振在那時也曾經表達出對於父母親的輕蔑、貶抑，這可能是他的心理已經轉了好幾個彎之後才產生的想法。或許是他覺得自己一直壓抑自己的感覺去配合家裡，但父母卻沒有給予同等的回饋、根本不懂他，無法適時溝通表達的結果，讓他產生了對於父母的不屑，甚至開始憎恨。

其實與學弟的幾次談話，我想他的兒子小振是早就有憂鬱傾向的，只

是潛藏在優越的表現之下隱而未見，等到發現，事態兇猛地危及整個家庭

在憂鬱症的背後，更深層的原因，會不會是小振犧牲了自己志向上的選擇，妥協地進了一個對他無可無不可的科系，會不會是小振與父親之間的父子關係在孩子成長的過程中不知不覺地打上了幾個結，小振解不開，而我這學弟並沒察覺；是因為小振對於網路上了癮，表現大不如前而導致憂鬱，或是有更大的成分是，小振因為心理憂鬱了，找不到出口，所以才迷上網路？

學弟說，有一次小振的媽媽遍尋

■ 親子關係的和諧，需要投入時間與心力經營；遇到孩子經歷憂鬱的心靈困境，父親的關懷表達，應先放下威權，耐心傾聽。攝影／謝自富



不著兒子，到網咖一找就找到了，要小振回家不要再上網了，小振很生氣，沒繼續呆在網咖，但也不願意回家，就沿著路走、晃蕩，漫無目的地進捷運，坐到終點淡水站也沒下車，又再坐回來 遊魂似地，媽媽不敢再催逼，只能緊跟著兒子，邊打電話聯絡小振的爸爸趕來。學弟說他忘不了那個場景，原本帥氣青春的兒子瘦得不成人形地坐在對面排的捷運車廂，目光渙散，他和孩子的媽坐在這排的座位上，兩步的距離，這個爸爸看著自己的小孩，感到無比地憂傷，與心疼；怎麼會變成這樣呢？

真希望我能夠給學弟一家人更多的幫助，雖然我知道並不存在著簡單快速的解決方法。針對憂鬱情緒和成癮症狀，臨床上可以用抗憂鬱類的藥物來治療，他們也已經開始尋求精神醫療的協助。更令人安心的是，學弟也接受了這個臨到面前的現實，嘗試以開放的態度來面對兒子的處境。學弟也試著讓他的孩子知道，父母願意陪他度過這一段時期，一起分擔他的痛苦；而小振似乎也接收、了解到了父母的心意。我想，除了藥物治療，家人之間有更多機會說說話，知道彼此的想法也很重要，心理諮商會是一個不錯的療癒選擇。

面對憂心不已的學弟，我給了他孩子有機會恢復的肯定答案，雖然我無法篤定地說，恢復的機率是五成、

八成、還是百分之百。只能認真以對並把眼光拉遠一點看。人生差個一兩年，沒什麼關係的，這甚至可以說是一個修復親子關係的好機會。我自己的大學同學就曾經歷早年的電腦遊戲成癮、挫敗、憂鬱，功課被當也無所謂，比同儕晚了一兩年，走過這一關，這位同學也已經完成學業，娶妻生子，開業行醫了。

奧地利文學家卡夫卡(Franz Kafka)是一位舉世公認的文學天才，他在三十六歲時寫下一篇《致父親的信》，而父親據說是無緣得見。與其說是信，《致父親的信》其實是一長篇文章，卡夫卡將自己三十多年來受父親的壓抑、對父親的感受 等等一一細述。閱讀這封信，讓人感受到父子關係的微妙與複雜；父親外型粗曠、健壯，兒子纖細敏感；父親對待他近乎苛刻，卡夫卡卻長成一個文學天才。不佳的父子關係並沒有阻斷卡夫卡的天才之路，但他從孩童時代開始就以一種近乎偏執的心態渴望、追求著獨立自我、尋求身分認同。

或許，仔細閱讀這封信，是我這個旁觀者所能給予每一個經歷父子關係考驗的人，最務實的建議。期盼為人父母與為人子女者，能從卡夫卡倍極煎熬的父子關係中找出答案，了解彼此的愛，感受互相的關懷；在成癮和憂鬱的困境中，用愛與關懷彼此陪伴。

