



# 治療

# 抱怨症候群

文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

是不是因為是精神科醫師，所以，這個病人每次一來就開始對我抱怨：他的處境有多慘，有多糟，身體有問題，經濟很拮据，家庭亂七八糟，婚姻陷入僵局，子女難以管教，工作有一搭沒一搭……，抱怨到極致時，我甚至有點錯亂感，他的苦難好像變成是我這個醫生的責任。

在這種疲勞轟炸之下，我身上吸滿了負面能量。我搖搖頭，不能再這樣下去啦！決定給他「治療性」的一擊！

於是乎，我裝成若有所思的樣子，緩緩地但很認真地盯著病人說：「其實，你可以再更慘一點。」

病人簡直不敢相信自己的耳朵，他一定心想：「醫生在詛咒他更悲慘嗎？哪有這種醫生！」

我順著他的感覺回應：「不是的，我不是在詛咒你。我只是想『提醒』你，你還有可能再更慘的。想想看，你現在是斷了一隻手指，有些工作不能做了。你執著在失去了某些機會，所以心情很煩很糟，走路時根本沒有心思去管周遭的狀況，萬一一個不小心，被車子從後面追撞，結果撞到脊椎，那就……下半身癱瘓了……這樣有沒有更慘？」我露出不懷好意的笑容，而病人則是一臉驚恐表情。

我繼續說：「然後，因為你的癱瘓，完全不能工作又脾氣很差，你的太太終於離開你了。恭喜！從此之後就沒有人再嘮叨你了。」

「對了，這時候你出不了門就算了，

還會大小便失禁喔！你實在很難過，心情鬱悶到爆，一時情緒衝動，就拿頭去撞牆來發洩。可是……你沒注意到牆上的釘子，猛撞上去之後，就一眼失明了。」

病人幾乎要摀住耳朵，「不要再說啦，醫生！」

我盯著他，覺得似乎有效果了，繼續說：「所以，如果你想要沉淪，要再怎樣悲慘都可以辦到的。相反的，努力在此打住自艾自憐，想要停住苦難，想要堅強起來往上爬，也是可以的。要好要壞，端看你自己的選擇。」

事實上，不管我們要或不要，往往事情就是已經這樣發生了。恚意的埋怨與自憐，甚至認為這就是最慘的地獄境界的話，那就未免太天真了些。因為世事不管怎樣的慘，如果誰想要的話，似乎都可以再慘一點……

如果因為拿到幾張爛牌就亂發脾氣，一怒之下就把剩下的幾張好牌亂丟，這種人即使全盤皆輸，那也無可厚非。

「失去一隻手」的另一種陳述，可以是「另一隻手還在」。失去所有積蓄的另一面，可以是家人都平安。全家吵吵鬧鬧的正面意涵是，我們還在意彼此，願意交談。當全世界都拋棄自己時，至少還可以慶幸我們還保有自我。

或許我得自我反省一下，難道是在身心科的診間裡，讓病患感覺到全然被接納與正面支持，所以就肆無忌憚的情緒沉淪了？常常見到有的病患總是自怨自艾，只會一邊呻吟，一邊舔傷口。

甚至，習慣扮演備受呵護的病人角色之後，再也不肯披掛上陣去面對自己的人生。

如果還能抱怨這抱怨那的，至少，是因為「還沒有死吧」？光是還活著這件事情，就滿值得感謝天地的。抱怨只會讓人專注在負面的、缺少的點，也只會消耗一個人的意志。抱怨也像生不息的情緒垃圾，即使帶出去亂丟，不管弄得大家的情緒多惡劣，抱怨本身卻一點也沒能減少，也從來不會給人帶來光明或能量。

那是為何呢？可能是因為抱怨讓人瞎眼，看不見自己的好牌，抱怨讓人心盲，忘記了感恩，自然也沒有人想要幫忙啊！我個人覺得，即使拿到一手爛牌，還能沉著繼續打下去，甚至最後逆轉勝的人，是最最值得敬佩的啊！

於是，我就對還是沉醉在抱怨裡的人說：「你呀，可以再更慘一點」眼前的病人可能想要拔腿跑了！嗯，兩條腿還在，還能跑，是幸福！👍

### 為何他總是抱怨或是嘮叨個不停？

抱怨的目的，往往在於獲得他人的注意，以讓別人了解自己的苦痛，甚至得到些心理支持。然而，為何有人總是抱怨個不停呢？可能是他認為自己的問題沒有獲得解決，所以只好不斷地講，也有可能是他的內心煩躁不安，必須透過不斷的講話來抒發情緒。嘮叨也是差不多的心理機轉，因為擔心發生不好的後果，或是不信任他人真的了解自己的提醒，不認為別人已經記住自己的話，所以同樣的事情不斷地講。

對於抱怨或是嘮叨，剛開始給予關注與心理支持，甚至給予些口語保證，可以降低其焦慮感。但是，如果病患陷入某種心理迴路，執著在負面思考模式裡面繞個不停，光靠言語安撫恐怕效果不大。例如這個個案陷入自艾自憐的情緒氛圍之中，抱怨半天都是自己很慘很倒楣，忘記對自己的狀況進行整體的觀察，找出自己尚具有的資源並珍惜利用。天助自助者，而賴在地上不想起來的人，誰也拉不動。所以，醫生才會出反招，用反向的話語刺激病患，以對比方式讓他了解自己並非一無所有，應該珍惜手邊還有的一切，加上周遭的善心，早日恢復。