

成熟心

文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫院精神醫學部主任



自強（化名）患有焦慮及失眠，是一位房屋仲介，最近在推一批預售屋。這個建案從申請下來到推案延宕了很久了，其中有個原因讓他在推案時很不順利。原來這個建案的基地旁邊有個社區，其中一戶人家的女主人懷疑附近基地臺電磁波太強害她得了乳癌，於是在她的房子兩旁掛了白布條，寫一些抗議的話語。一些已經下訂，或者來看預售屋的未來住戶，一看到周圍有住疑似精神病患，心中滿是擔心。有的甚至擔心到對著努力解釋的自強咆哮：「你說她沒有問題，那萬一有一天她突然發瘋，傷害住戶，甚至讓住戶受傷，你要怎麼負責？」

自強被老闆交代要想辦法解決這個問題，只好硬著頭皮找了這戶人家的女主人。女主人說：「我好心提醒鄰居，我不是壞人，為什麼他們要罵我？」「你知道嗎？最近有黑道打電話威脅我，要我搬走，你們是不是一夥的？」「我最近都不太敢出門，就算出門也都偷偷摸摸走後門。」「我最近常常受到驚嚇，晚上失眠睡不著，一個女人家要對抗電信公司已經很辛苦，更何況還有黑道及你們。」自強回診時感慨地對我說：「住戶們把疑似精神病患當成不定時炸彈，沒想到住戶反而也變成她眼中的不定時炸彈。」

國華（化名）患有思覺失調症，偶而會因為幻聽干擾嚴重前來注射針劑。他獨居，沒有其他家人照顧。除了精神狀況不佳外，身體也有許多慢性病。有時好心的鄰居會陪他一起來看病，順道跟醫生聊聊天。有天，這位鄰居趁他去注射針劑跟我聊了一下。

原來鄰居發現國華常常偷自己種的玉米去市場賣，一開始他很生氣，找國華來罵了一頓。國華被罵後摸摸鼻子，直跟鄰居賠不是。有一陣子，國華看到鄰居就閃得遠遠的。玉米的貨源斷了，國華改到工地兜售便當。國華衛生習慣差，幾天才洗一次澡，身上總有股異味，便當常常滯銷。晚上國華常拿著中午沒賣完、已發酸的便當給鄰居，鄰居看他可憐，會給國華錢把便當買下來給家裡的狗吃。便當越賣越差，待在家裡的時間越來越多，國華又開始偷鄰居的玉米去市場賣。鄰居想想他的經濟狀況不好，常常三餐不濟，於是就默默讓他偷。爲了幫忙國華，鄰居有時還會叫自己的朋友去買玉米。他的朋友也夠意思，常常給了錢卻沒拿玉米，或者給了幾百塊只拿少少的玉米。這些年，鄰居及朋友就用這種可以保持國華尊嚴的方式幫忙他。

以上兩個案例，讀完後有什麼感覺？

人的心理有一套自我運作的防衛機轉，當遇到困難解決的問題時，用來應付挫折與不安，進而在精神上達成某種程度的妥協。較不成熟的心理防衛機制包括否定、歪曲、外射，它是一個人人在嬰兒早期常常使用的心理機制。早期嬰兒的心理狀態，屬於自戀的，即只顧自己，只愛自己，不會關心他人。加上嬰兒的「自我界限」尚未形成，常輕易地否定、抹殺或歪曲事實。精神病患因為大腦生病了，心理防衛機制不健全，常使用這些較不成熟的心理防衛。如果一名成年人還常運用這些較不成熟的自我心理防禦，是很危險的。雙方都在使用不成熟的心理防衛，夾在中間調停是很辛苦的。也難怪自強會感慨的說：「住戶們把疑似精神病患當成不定時炸彈，沒想到住戶反而也變成她眼中的不定時炸彈。」

成熟心理防衛機制是心理發展成熟之後才能表現出來的。其防禦的方式不但比較有效，而且可以解除或處理現實的困難、滿足自我的欲望與本能，也能為一般社會文化所接受。這種成熟的防衛機制包括壓抑、昇華、補償、幽默等。鄰居發現國華常常偷自己種的玉米去市場賣，一開始他很生氣。他壓抑了憤怒，同理了國華的難處，後來和朋友一起用可以保持國華尊嚴的方式幫忙他。

精神病患因為大腦生病了，常使用較不成熟的心理防衛。有幸身為精神正常的我們，應該能同理他們的難處，用相對成熟的心理來處理讓事情圓融。最近有篇報導提到臺灣已進入低智商社會，身為精神科醫師，更擔心的是臺灣也慢慢進入「低情緒智商」的社會，都在用不成熟的心理防衛機轉彼此對待。讓大腦多一點彈性，多一點同理及體諒，希望每個人心理都能健康快樂。