

# 請不要說 「你別想太多便好」

根據我臨床經驗的不科學統計，「你別想太多（便好）」這句話大概是最令人討厭的安慰說話。

說者無心，或許只因不知怎樣安慰對方，然而聽者真的會非常生氣或受傷，甚至有被加插一刀的感覺。

「有焦慮症狀，經常暈眩、腳震。她兒時遭父母遺棄，曾被肢體虐待；十多歲出來打工，有無數被欺負經驗……這樣的成長，其苦不足為外人道。當兒子幫她約我會面時，我對她從沒患上更嚴重的心理疾病而感慶幸；她有很強烈的學習動機，願意學習各種方法來協助自己。當我們處理了一些兒時創



▲ 如果想安慰朋友，陪伴他吃喝玩樂已是很好的方法。

傷，她的焦慮情況減輕了，最後不必使用藥物。於是她有信心與舊友坦誠自己過去，怎料換來卻是「那些事情都已過去了，你現在別想太多」。

「當然知道事情已經過去，多想無益。她的分享也不代表「想太多」，而是尋求連結，因為創傷是很孤單的事。」

N因失戀而觸發情緒病。她在經年治療康復之時，覺得自己準備好和好友分享心路歷程，結果相識多年的兒時好友跟她說：「其實失戀沒什麼，你別想太多。」好友不知道的是，她還有個嗜賭成性、不負責任的父親，和長年工作忙碌沒空照顧她的母親……這些成長背景所製造的長期不安全感，難以信任別人等狀態，讓失戀這件事成為觸發她發病的原因。

我想說，當朋友跟你分享他的過去時，他們的須要可能是連繫和被明白。

請記着，我們不一定很明白朋友所有故事；不一定能感同身受他人內心世界；我們可能有自己見解，卻不一定適用於對方；情緒病不是脆弱而是不幸。如果好朋友向你打開心窗，袒露他內心的脆弱，你不必說太多安慰說話，只要好好聆聽，保持好奇心就足夠，或者也可以流露一下自己感受，例如「我聽了也替你難過」。也許你很想幫忙，可是舉動先按捺着批判和分析，帶他去吃喝玩樂吧，那也可以是有質素的陪伴！

作者為註冊臨床心理學家

[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)