

失業的挑戰

志因為抑鬱而前來求診：人生工作了30載，第一次失去工作，他萬念俱灰。太太實在沒辦法，只好帶他來求診。

中年失業不如意，是人之常情，但也不一定會患抑鬱症。志不明白為什麼自己那麼「無用」，抑鬱症，是另一個標籤，標誌着他的失敗。

一開始我着重邀請他為生活注入色彩，安排他喜歡的活動。這倒難倒了志，因為他本來就沒什麼興趣，現在沒了工作，他完全不知所措，完全沒有方向該把空閒的時間怎樣用。於是我邀請他去探索不同的體驗。結果發現，讓他感到愉悅的東西，幾乎都與服務他人有關。



▲ 抑鬱症令個案中的男人不能再做工作狂，但反而讓他能重新認識自己。

待他心情稍為變好，躺在床上的時間沒那麼多，我開始跟他了解他的成長背景。以往他都在辛勞工作，步步高升，不斷被嘉許，自信都建立在事業上；同時，他非常樂於助人，所以朋友眾多，但他卻未有為自己擁有那麼多朋友而自豪。

「只是很小事。」他說。

志的父親是賭徒，把家裏財產都給輸掉，母親辛勞帶大孩子們，可是患有抑鬱症，志從小就知道要好好照顧自己，才是最幫到媽媽的事。他不但做好自己，而且還努力照顧家人。對志來說，犧牲自己的需要，當個小小的大人去照顧弟妹，是天經地義的事。

同時，由於父親的不負責任和母親的病，志從小很少感受到歡樂和被欣賞。唯一令母親笑逐顏開的事，就是學業成績，所以志從小就名列前茅，工作也非常勤奮，那是他孝順母親的唯一方式。

如果我們很少被溫暖地注視或得到父母欣喜的回應，我們很難覺察自己在個人成就以外的價值。

幸好志有善待別人的心，所以每次在chairwork中，他坐在朋友的椅子上，就能安撫「內在小孩」，心情就慢慢改變。抑鬱症也是一個喚醒生命的歷程，因為抑鬱，他突然不能再做工作狂，必須面對內心無價值的感覺，卻也重新認識自己，為未來的人生帶來新希望。

作者為註冊臨床心理學家
www.mindfully.hk