



# 每個人心中的 潘朶拉盒子

文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

天神宙斯給潘朶拉一個神秘的盒子，但要求她不可以打開來看。然而，潘朶拉還是因為好奇心而把盒子打開，盒裡裝著許多不幸的事物，例如：疾病、禍害……等等，飛衝了出去，四處禍害人間。慌亂中，潘朶拉趕緊蓋住盒子，只剩下「希望」還留著。——希臘神話

苦難是人生難以避免的一部分，即使是度過了，往往會留下傷痛的記憶。有時記憶過於傷痛，讓人難以過活，人們常會以「心理壓抑」的方式將傷痛打包、裝盒，鎖在潛意識的儲藏間裡面。於是，苦難的倖存者看來一切無恙，得以平靜的生活，若無其事地繼續生命的旅程。有時，連自己都忘記了那個「潘朶拉的盒子」的存在。

直到有一天，盒蓋鏽蝕了，或是某個線索無意間扭開了心鎖……

從小看著母親崇拜著父親，相信丈夫只是懷才不遇，容忍他的任性，而自己努力支持家庭經濟，卻因此忽視給予子女關愛，以為只要給吃給住，有得念書就夠好了。偏偏，這家裡有個心眼剔透的兒子，從小冷眼看著父親的任性與母親的縱容，他渴望母親關愛的眼神，希望自己能有所成就，取代這不成材的父親，給予母親寬慰。然而，從青春期開始，不管他再怎樣表現，父母親依然如故，完全沒有改變這樣的相處模式；父親心中永遠只有自己，而母親永遠看不到兒子的內心。在絕望之餘，他決定不必再活下去了，這些年來都想著怎麼結束生命。他的內心盒子裡裝著一個黑洞，那是從小未曾被滿足過的渴求，渴望肯定、讚許、接納……，因為屢求不得的悲憤，將他的求生意志燃燒殆盡。

聽著他的故事，我想到佛經中的人生「八苦」：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛。苦啊，他承受著此生可能永求不得的哀苦。以精神科的說法來講，或許他的苦，來自於他的妄念（錯誤但執著的想法），以為可以求得不存在的事物；例如：我努力，就會獲得母親關愛的眼神；得不到，人生就沒有再活下去的意義。

其實，如果接受母親就是沒有「心」，自己渴求的根本不存在，放棄求取不存在的，啃食內心的黑洞可能就煙消雲散了。一味執著，就像期望變心的情人回頭，人死復生般，自苦苦人。

另一個個案的內心盒子裡裝著某次風災土石流的傷痛。她平時看似正常，但是這幾天的驟雨下得昏天暗地，雨聲，潮濕的氣息，遠處晦暗低沉的聲響……，讓她開始恍神，四周的景物變成了被土石流淹沒的舊家，她急忙地丟下一切往外衝，要逃難，快點……不然，要被淹沒了。心悸、胸悶、雙腿無力、快要吸不到空氣了，難道已經被壓住了嗎？家人呢？自己在哪裡呢？要逃去哪裡呢？



「慈濟急診室！」這是她喪失意識前最後一句話。

計程車司機把她送到醫院，家屬也匆匆趕到，經過幾個小時的休息，她拼湊出剛才發生的事情。從急診室出來後，她來到了我的診間。

「事情並沒有真的過去吧？」

她點點頭，說道：「外面的雨還在下嗎？連下雨後，泥土潮濕的氣味都讓我心驚。我好像瘋了一樣，但是那時感覺好真實，不逃不行啊！」

雨聲是可怕的解鎖者，把她內心的創傷記憶放出來流竄，迷惑了心神。

每個人的心中都有一個儲藏室，放著幾個或大或小的潘朶拉盒子，還是應該稱為——「恐怖箱」？時間久了，可能都忘記當時放了甚麼進去。是暴虐的父母？曾經信賴卻伸出鹹豬手的老師？背叛自己的摯友？危及生命的交通事故？被排擠、霸凌的高中時代？記不清楚了，卻已幻化成會吃人心臟的妖怪，在心靈脆弱的時分，敲開盒蓋，偷偷的潛行出來。

「我看妳得去『抓妖』了。我建議你接受心理治療，找個專業人士跟妳一起打開記憶的盒子，仔細檢視一下。」我接著說：「再拖下去也不是辦法，總不能叫老天不下雨吧？但是，光憑自己一個人可能沒辦法面對，找個幫手，好嗎？」

不管潘朶拉的盒子裡裝著多麼黑暗的物件，請記得盒底最下面壓著的是「希望」。只要不逃避，面對、接受、拋棄……，清理乾淨之後，內心的希望就得以浮現。🌱