

# 洪蘭／邊改考卷邊煮飯的鬱卒

2020-01-08 23:41 聯合報 洪蘭 (中央大學認知神經科學研究所講座教授)

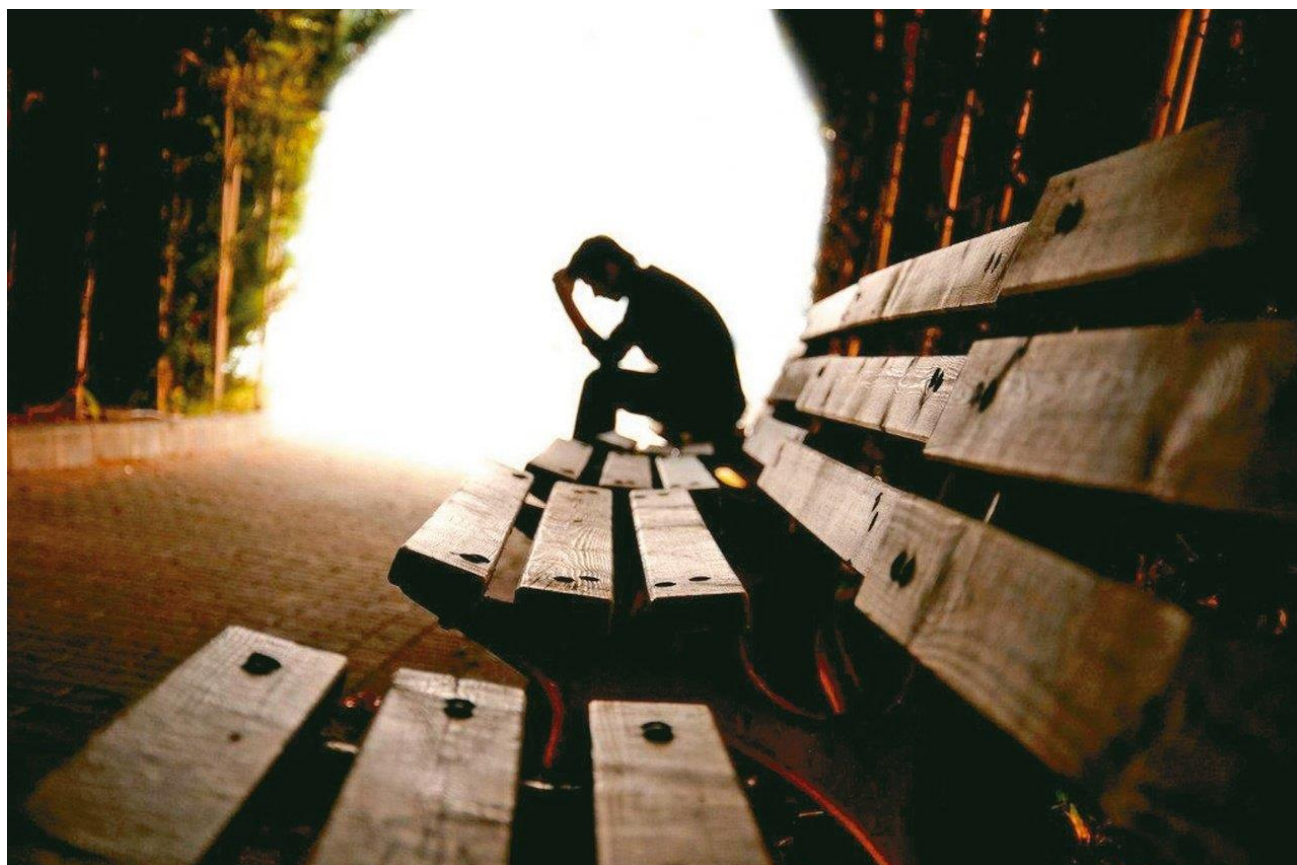
兩個研究生很興奮的拿著一張報紙到我辦公室來：「老師，你看這算不算多重人格的『解離性身分疾患』(Dissociative Identity Disorder, DID)？」原來張系國教授在聯合報發表了他的大作「俯首甘為本尊牛」，說他成功把自己分為二個人，一個是本尊，另一個是分身。本尊就是他，分身則是本尊的僕人，主要責任是伺候本尊，必須謙虛不抱怨，甘願為本尊做馬牛。



本尊不時會安排分身去打掃房子、煮飯、做家事，不但本尊和分身彼此熟悉對方，他們還相互討論工作的分配，所以他常常自言自語，嚇壞旁邊的外國人。的確，文章的描述很像多重人格的症狀。

她們在大學上心理學課時，看過「三面夏娃」這個人格分裂的電影，對精神病很好奇，尤其知道真正的結局跟電影不一樣，夏娃最後是死在精神病院。我們也曾在課堂中講到同一個人，在不同人格出現時，他大腦活化的地方不一樣，表示這些人格對患

者來說，都是真的，假戲扮久了會成真，最後真假不分。這個奇特的大腦現象的確很迷人，所以她們合買了一杯星巴克咖啡作伴手禮來找我討論，她們知道自從政府大砍老師的退休金後，我已戒掉喝咖啡的習慣了。



現代人的心理健康需要格外關注，尤其長者進入空巢期後面臨生活型態的轉變、人際關係的疏離，憂鬱指數節節上升。圖／聯合報系資料照片

張教授當然不是解離性身分疾患者，但是他這個驅使自己做家事的方式倒是很新奇。大部分學者會覺得做家事是浪費時間，思緒和精力應該用在看論文和做研究上。曾有女同事送我一條擦碗布，上面寫著「A clean house is a sign of a wasted life」。

我們都很羨慕達爾文不必下廚就有飯吃、吃過飯不必洗碗就可以去散步，思考他的進化論。

張教授的這個方法有點像魯迅的「阿Q正傳」：阿Q被人打了，自己安慰自己，老子被兒子打了，這樣一想，在做家事時，便不會那麼不甘願。有時一邊改考卷，一邊煮飯，心情真會鬱卒。

現在最不怕AI機器人來搶的工作便是心理治療師，現代人特別需要別人來聆聽挫折和煩惱。天下雜誌今年第一期的封面便是台灣社會的「十好十壞」，其中一項是癌症少了，憂鬱症卻上升。服用抗憂鬱症藥的人在二〇一三年突破一百萬，到現在已有一百廿七萬人，而五十一歲以上進入空巢期的人數最多。生活型態的轉變、人際關係的疏離，加上政府粗暴的年金改革，使老人的憂鬱節節上升。

大提琴家尤虹文曾在《因為身體記得：告別憂鬱症的療癒之路》中，敘述自己在事業巔峰時，突然得了憂鬱症，躺在床上只想死，無法上飛機去以色列演奏。她靠運動、禪坐、站樁最後走了出來。為了幫助同樣的人，她勇敢站出來寫了這本書，因為精神疾病一直被汙名化，現在雖然改名為身心科，偏見仍然存在。

很多人迫切需要看精神科卻不敢到醫院去掛號，那個恐懼跟現在怕反滲透法不相上下。

其實人生不過就是發現問題，了解問題，解決問題。解決的方法各顯神通，只要有效，旁人無需置喙。