

## 性格障礙的療愈與重生

撰文：陳善美（善美老師）

生命成長是漫長的道路，好像蓋高樓一樣，底層的根基是最重要的建構。現今教育場景充斥著自閉、過動，學習遲緩，讀寫障礙，心理疾病和情緒障礙等等症狀的孩子，有多少是基於遺傳基因，教養環境，又或者是天生氣質？前文談及兒童及青少年精神疾病與心理健康的徵狀，據精神科醫生分析，具性格障礙的青少年，情緒調節能力差、容易行為失控，嚴重影響社交生活，令自己和身邊人都不開心。

### 青少年性格障礙的類型

青少年常見的性格障礙有兩種，一是「自戀」性格障礙，遇事總是覺得自己是對的而別人是錯的，對身邊人缺乏同理心。但其實他們要得到人家的認同，是因為自尊心低落，往往未能面對生活中的衝擊。

另一種常見性格障礙則是邊緣性格障礙，他們的人際關係普遍兩極化，有自殘傾向，在壓力下引發邊緣性格障礙，情緒經常波動，有「界手」行為及自殺念頭。她歸納出這些性格、感受和行為的特徵，由遺傳和成長環境影響而成。

### 自尊、自我形象和人際關係

冰封三尺，非一日之寒。性格障礙的成因，終究觸及生命的核心，關乎成長過程如何建立自尊自信的自我形象？也只有在這個基礎上，才能發展出良好的人際關係。當青少年對自己缺乏信心，很容易成為隱蔽青年，沉迷網絡成癮的背後，往往有自閉、抑鬱、社交焦慮、人格障礙等症狀。

值得深思的是：怎樣的成長環境和教養模式，能孕育孩子建立自信的自我形象，或抑壓變成性格障礙？如何理解精神疾病錯綜複雜的成因？是否只有依賴藥物治療？

### 缺乏自我價值，追求外界認同

我曾經有一名學生，年紀小小就好像小大人一般懂事，還記得她在一年級手工藝的時候，老是過來告訴我那些同學不守規矩、那些同學沒有專心……她對自己要求十分嚴謹，代表參加不同的比賽，讀書的成績也考上第一名。她在泳隊每天練習兩小時，小小年紀一直都是紀錄保持者，50米的捷泳30多秒就能完成；可是她表面看來熱愛游泳，到在參與夏令營的時候，即使到了以前最愛的

小溪澗，對著溪水竟然有著無限的厭惡，但回到校園，又逼著自己練習，為的是要保持紀錄。

可是當她外在的成就到了最高點，她卻倒下來了。她過去鞭策自己要出類拔萃，是因為沒有長出內在的自我價值，於是不斷追求外在的認同，結果將自己推到崩潰邊緣，在六年級的時候發展為狂躁抑鬱症，不能上課。

## 擺脫躁鬱症的重生

她在母親的陪伴下，尋求精神科藥物以外治療，期間她有時來我的家庭式幼兒園做義工，又或者做植物素描；我們以肌動學（kinesiology）的理念做調和工作，最後一次她拒絕參與，卻要母親接受調和，處理她們之間的關係；期間竟然是回溯到她年幼時的經歷，她三歲前因父母正在創業階段，工作太忙而讓她由外婆照顧，在她一歲多的時候因病進入醫院，在深切治療室中母親不能進入，當時她感覺到孤單和被遺棄……這個經驗被提到意識中、重新經歷、接納以至轉化，成為了關鍵的轉捩點！

輾轉四個月後，她重返校園，升上初中，也曾表示不願回校上課，中三畢業時她選擇到義大利作交換生學習一年，期間也有情緒低落的時候；越洋通話，她表達她做交換生的學校位於偏僻鄉鎮，學校的課後活動幾近零，還後假期能遊歷藝術之都佛羅倫斯……不一樣的經歷成就了她的蛻變，回來後由於課程不同香港需重讀中四，她還怡然自得，再沒有過往那種單純為滿足外在環境的期望，而遺忘了自己。她經過數年的努力，仿如重生。過去總是覺得被同學排斥，害怕他人不接受自己，現在卻有不同的朋友圈，肯嘗試新事物，突破了自限的框框，過去在回憶和痛苦中掙扎，如今對生命有著不一樣豁達，內心堅定。

當真佩服這孩子的母親，全然的支持陪伴著女兒，多少個無眠的晚上、憂思和淚水，才得到今日的成果！她們讓我分享這段經歷，正好展示精神疾病背後的成因和療愈的複雜性，而教養環境和至親的愛與支持，足以改寫生命！