

「說書人」籲學會聆聽 冀破除精神病歧見

「如果身邊人有情緒病，我應該如何跟他們相處？」這條問題，是臨牀心理學家李昭明成立「說書人」四年來，最常聽到的疑問。她以「成為彼此的聆聽者」作為答案，看似精簡，實為一生的課題。她最近找來九個「說書人」，分享十八個關於聆聽的真實故事，嘗試引導讀者摸索聆聽這回事。在她眼中，聆聽沒有秘訣，唯有說故事而不說教，讓讀者親自細味，聆聽別人、聆聽自己、被人聆聽的經歷。

臨牀心理學家李昭明與中大心理學系教授麥穎思於一五年成立「說書人」，利用社交平台說故事，冀打破社會對精神病人的歧見，推廣精神健康。李昭明期望為精神病去污名，因為不論有否患病，情緒起伏每個人都會有，即使被醫學診斷為患有情緒病，但病患只是人的其中一部份，「他們是有精神病經歷的人，而不是精神病人。」

這四年來，李昭明與多位同伴化身「小編」，在社交平台既說故事，也回覆網上留言，當中名列常見問題排行榜第一位的，是「如果身邊人有情緒病，我應該如何跟他們相處？」她的答案，說易做難，「不論有病無病，人總會有情緒，說到如何相處，最終也是學懂聆聽。」

坊間不少書本均以技巧出發，要做聆

聽者，彷彿也有心法。李昭明沒有五大標準、三大金句，她的回應方式，是找來九位志同道合的人，著書《成為彼此的聆聽者》，分享關於聆聽的十八個課題，有啟動聆聽模式、照顧自己、投入當下、耐心靜候、不怕犯錯等。每個章節，先有簡單文字敘述入題，然後配上一個真人真事，「看故事就好像有個人跟你一起發掘課題。」最後的相關練習，讓讀者探索自己的感受。

在書本中，聆聽的第一課，是先問自己「你準備好了嗎？」李昭明說，不少人習慣用「解難模式」生活，着重事件，但「聆聽模式」卻以人的感受為先，因此，要聆聽別人，先要聆聽自己的內心。及後的練習，則以靜觀方式，感受自己當下的情緒。

說書人義工Heidi是作者之一，雖然她沒有心理學背景，但她相信正因如此，書本才會更貼地，而不是專業主導的工具書。曾有情緒病經歷的她，認為香港太強調「成功學」，傾向否定自己的情緒，「改變在於我逐漸察覺(情緒困擾)這件事。」她認為，聆聽的課程共有三個層次，除了聆聽自己，聆聽別人，更要學習如何容許別人聆聽自己，才可以做到真正的彼此聆聽。

看完十八個故事後，到底聆聽是甚麼？彼此聆聽又是甚麼？李昭明笑言，沒有標準答案，「每一個人都是獨特的，沒有一個所謂理想的相處，就算過程中有衝突、有傷心、有憤怒，只要了解情緒來源，背後都在告訴我們如何與別人相處。」