

悲傷輔導~療癒我的心

文·Debby

大學時代同寢室四年的摯友突然驟逝，心中感到萬分不捨與難過。離開校園二十多年，兩人雖分處台中、高雄兩地，也一直保有聯繫，經常抽空電話談心或偶爾聚會，聊聊彼此現況。年僅四十來歲的她，因肺炎引發全身性敗血症而撒手人寰，讓人不勝唏噓。

悲傷的情緒讓我輾轉難眠好幾天，夜闌人靜時，往事一幕幕地浮現而自己淚流不止。不久，伴隨而來的頭痛、暈眩、消化不良、意志消沉及肌肉無力並帶有心痛緊張的感覺。我的「病識感」告訴自己得尋求醫療專業諮商及輔導治療，才能有效地協助自己遠離悲傷，進而恢復健康。

於是，到中山附醫身心科就診，和林子勤醫師晤談。林醫師很有耐心地傾聽我的生理症狀，包括注意力難以專注、有退縮斷線的感覺及害怕緊張、暫時失去參與感與愉悅感，還有憂鬱、憤怒、煩悶哭泣、極度不安、對未來感到空虛無望，再加上睡眠困難、逃避某些活動與地方，及孤立自己等現象。林醫師的同理心與專業度，也轉介李蓉蓉臨床心理師為我進行諮商輔導。

李心理師鼓勵我適度地表達悲傷情緒，並教授放鬆技巧來緩和緊張焦慮的心情。如肌肉放鬆訓練讓人有意識地去感覺主要肌肉群的緊張和放鬆，進而達到放鬆。透過呼吸的調整增強大腦對神經系統的控制，降低焦慮緊張，有助於保持情緒穩定。運用冥想的技巧，想像個體輕鬆、愉快的情境或感覺，只要運用想像力就能

產生鬆弛的感覺，讓心情能得到駐足片刻的平靜，使自己在短暫的時間或空間中獲得抒解及療癒。

還有實施「曼陀羅心靈彩繪」活動，這一項探求自我身心狀態與內心世界的自我療癒工具。從彩繪的顏色與對稱性，來瞭解個人的身心狀態，亦能從內心深處產生撫慰自我身心靈的力量。此外，還有「慈心的祝福自己和別人」活動，首先對自己先修慈心，深呼吸後放鬆身心，端身正坐，默念：「願我平安、幸福！」「願我遠離一切煩惱，沒有身心之苦」。當自己充滿慈心後，再對他人修慈心。修慈心能滋潤心靈，帶給人飽滿的正面能量。

李心理師運用自我揭露方式和我分享她的類似經驗，要我找個不被打擾的時間與空間，將情感書寫下來，讓滿是負面悲傷的情緒找到出口。書寫過程中我回憶與摯友相處的情景，將悲傷的情緒化做文字，過程中不禁潸然落淚，感嘆生命的無常。也想起六年前剛罹患乳癌時驚慌失措的心境，歷經開刀、化療、放療和賀爾蒙治療的苦難，成天渾渾噩噩的身心靈折磨，倚靠家人一直默默地陪伴守護在我身旁。



以前，我都只看到自己的苦，現在終於能體會，家人害怕失去我的痛苦。想起開刀前，爸媽強忍悲傷，不捨地對我說「我們在外面等你，妳醒來就能看到我們。」看著雙親期待的眼神，讓我有勇氣進入開刀房切除惡性腫瘤，也接受化療的副作用，和一頭秀髮逐漸掉落最終成光頭的窘境。躺在床上奄奄一息的我，是小兒子稚嫩的聲音趴在床邊，對著我說：「媽媽，不管你變成什麼樣子，都是我心目中，最漂亮的媽媽」，我聽得肝腸寸斷，只能流著淚點點頭。

在接受放療期間，父親體恤外子工作不便經常請假，於是主動接送我去醫院治療，父女獨處時光，重溫父愛。母親幫我照料孩子，料理三餐之外，隨時噓寒問暖，幫我加油打氣。最辛苦的是理智又堅毅的外子，除了上班還要張羅大大小小的事。還有摯友知我罹癌，在電話那端泣不成聲的情景，豈知現在天人永隔。

人的生老病死是一門愛的習題，讓我們體驗愛與被愛。在書寫的過程中流了許多眼淚，懷念摯友也反思內在的自己，得到心靈療癒與釋放。

心理師告訴我，藉由書寫的方式幫助自己打開內在的防衛機制，讓內心的真實感受得到連結，過程中不斷地跟自己對話，讓問題的輪廓清楚地呈現，並真誠思考內在需求與外在環境的要求。

我曾問心理師，閨密走了，往後的心事要向誰訴說？她告訴我，寫下來並坦然面對心中的真實感受和情緒，就會知道答案。走筆至此，我心中踏實了許多，相信

在天上當天使的摯友一定也在用一貫的微笑神情傾聽我的心事，伴我左右，隨著悲與喜的情緒，時而低頭啜泣，時而手舞足蹈。

藉由每週持續的和心理師的諮商輔導，談及自己的中年危機、親子關係、身心健康、工作壓力及婚姻關係等話題。心理師營造一個令人信任又舒適的氛圍，透過一步步的練習，傾聽內在的聲音，陪伴我面對人生逆境，同時明白如何與內心和諧共處。面對情緒重新認識自己，知道該如何應對人生課題，同時更讓我知道這些情緒背後所代表的含意。

我感謝自己有「病識感」，六年前靠自我檢查摸出硬塊而發現乳癌。現在身心狀況也積極就醫，尋求專業醫療的協助。感謝中山附醫的醫護人員，因為您們的專業醫護療癒了我的心。

諮商輔導的過程中實施「曼陀羅心靈彩繪」活動，這是一項探求自我身心狀態與內心世界的自我療癒工具。從彩繪的顏色與對稱性，來瞭解個人的身心狀態，亦能從內心深處產生撫慰自我身心靈的力量。

