

## 淬煉智慧面對生死課題

文/緩和醫療病房 何仲薇 臨床心理師

從踏上心理專業的工作路途上，我以認識人在各種處境中的狀態及應對模式為出發點，盼望探索如何能在晃動混亂或低落徬徨的時刻，找到足以平衡並且穩住心境的方式。安寧的場域裡，不乏痛苦、迷惘、失落、死亡…，在次數有限、時間不多的情形下，如何靠近這些沉重不堪的遇見，甚或為每個質地不同的靈魂帶來片刻療癒？是在每次接觸病人/家屬的互動裡，我所關注和琢磨的。

人，投身於世、趨死而生，在長成的過程裡，我們以建構日常、發展角色、創造意義等方式蒙蔽死亡的形象，好使生活的每個年歲不至於空洞無依並過得安穩一些。

然而疾病的到來，用一種強迫性的方式，打碎了我們築起的習以為常，甚至鮮明地提醒死亡不遠的消息，使生命進入了不同以往的樣貌。

病人除了面臨身體的疼痛腫脹、殘弱消瘦、穿孔潰瘍，還有自我心像劇變及失能的衝擊感受；另外，與社會步調的斷連及人際角色的不復承擔，剝落了以往用以安身立命的根基；並且，死亡意象的臨在，喚起的恐怖與不安，使得臨終現場似

乎更顯苦難。在這些看似無計可施的困境底下，如何陪伴病人走向生命的終點？

有好幾個與病人互動祥和的瞬間，都並非試圖添加辦法或催促改變，於是，我想，以理解並接納其處境的同在，是最樸實無華的慰藉、最溫柔靠近的方式，也才有可能發展出真實的相遇。經常，在此之後，能夠與病人於一來一往的互動中抽絲剝繭，探尋人生至今經歷的種種，所淬煉出的智慧/心理資源，進而重新辨認出得以支撐自我面對苦難的能力；回溯那些時至今日仍未解之難題，得以新的機會再次觀看、詮釋理解，並選擇解法或安放。

疾病，死亡，道別，從不是輕易的事。對病人來說如此，對家屬亦然。

家屬雖無身體的疼痛感受，然而，免不了乘載醫療決策、處理庶務性事項、面對親人受苦、體會失落與無常的情緒波瀾。有的，需要身兼照顧者的角色，學習繁瑣吃重的照顧技巧；有的，在病事成為家庭事件後，需要碰觸數十年來積累的愛恨糾結。這些事務性的、情感性的壓力，往往已龐然，卻是家屬可能在伴隨哀傷的情緒下，需要再撐起自己去因應的。如何在這樣的壓力情境下能夠安置紛亂、稍稍觀照內心？

如果可以，我不願強烈而充滿存在感的現身於病床邊，寧願像隻貓，以步調輕緩的方式，靜靜地，在觀察家屬特性和需求之後，邀請對話的可能。在一段段訴說間，開啟梳理思緒、釐清處境的線頭，有時候，安頓就在這談話之間，為乏累的心，騰出稍做

休憩的空間；為哀傷的心，創造眼淚流淌的渠道。在混亂的心覓得平靜之後，也才有可能找出/想起調節自我的方式，並將受情緒窄化的思路再次拓展地廣一些，而審慎地下出決策、逐步地完成瑣事，然後不忘記善待自己的感受。



何仲薇臨床心理師在病房音樂會中，以鋼琴演奏溫暖的樂聲。