

## 臨床心理門診

# 陪你作生命課題

文／黃昱翔 大林慈濟醫院臨床心理師



「心理師，我心好累啊！」注視著眼前這位鬢髮斑白、淚眼婆娑的婦人，心不由自主地揪痛起來。她自年輕就以家為重，賢淑勤儉、刻苦耐勞，與公婆相處融洽，舉家和睦，然而一次醫療決策的選擇，讓她成為眾矢之的，面對死別及親戚的不諒解，苦只能往肚裡吞，咬著牙撐著，使勁掩飾自己的悲痛與脆弱，然而頭痛、頭暈、全身痠痛、失眠等生理症狀卻不爭氣地冒出頭來，折磨著她的身體，身心俱疲情況下，來到醫院尋求家庭醫學部醫師協助，醫師懷疑可能與情緒壓力有關，轉介她來到「臨床心理門診」，讓我們見上了面。

婦人進入晤談室時，眉頭深鎖、雙頰微微漲紅、肩膀上像是扛了千斤重擔般使勁地聳著，雙手握住手提包的帶子，一圈一圈無意識地翻弄，無言地控訴著「我，不可以停下來」。嘗試著理解她面臨的困境，那一幕幕生動地人情冷暖，在晤談室裡播放著，這是屬於我倆共同經歷的時空，她領著我進入她的內心世界，陪伴著品嚐那逝去的痛、誤解的怒、自責的哀與悔恨的苦，這一路上點滴感受，匯聚成巨大的情緒洪流，沖刷著那瘦小的身軀，身體抗議地發出求救訊號——「別再撐了，真的好累、好累」，但心中的那一股堅強，提醒著自己不能夠鬆懈下來。

轉個方向，我請她問問自己：「為何不能鬆懈下來？」這個問題讓她停頓許久，似乎從未思忖過這件事；「要堅強地面對困難」如同緊箍咒般牢牢地框住她，時時以「鬆懈後會萬劫不復的無限想像」恐嚇著自己不能放鬆。

嘗試帶領她呼吸放鬆練習，引導著思考聆聽身體的感受、適時地檢視內在想法的彈性、調整身心保持在緊張與放鬆之間的動態平衡之重要性。她理解了，那解開的眉頭、鬆動的肩膀、溫熱的雙手與柔軟的神情，告訴著我，「她找到方向了」。

生命中，有些經歷會令人卡住、停滯不前，持續地累積壓力，影響著生理、心理與情緒反應，然而在家人、朋友或專業人員陪伴下，這或許也是感受生命課題，豐厚生命深度的契機。