諮商心聞報

【第 451 期】

疾病是人生的一部分

諮商輔導中心　蔡佳玲 心理師　整理提供

二０二０是詭譎的一年，或許也是醒覺的一年。

在這一年，新冠肺炎(COVID-19)憑空出世，至今全球確診病例數超過 7 千萬例，造成至少 165 萬人死亡。肺炎疫情限制我們移動、玩樂的自由，觸發我們對死亡的想像，誰誰過世的消息傳出，不管他是否染疫，令人關注的力道更甚以往：從具有某種世代意義的李登輝、馬拉度納、張毅、史恩康納萊、竹內結子...，到自家巷子口搭棚辦喪的喪宅，遺照上那位大叔原本是日常慣見的一景，怎麼突然就走了？

疫情罩頂的此時，每次無常示現，都像一錘凌厲卻無聲的重擊。然而還有另一種無聲，和死去較無關，而是關係如何活著；或者更明確說，是帶病活著，「治療」成為生存的必須，經此才能過上比較像樣的人生。

帶病活著的不只有慢性病患，我們在宿疾復發時，也會感覺到自己的病體。帶病活著也不只有生理疾病，還有被汙名化的精神疾病。隨著愈來愈多患者願意坦露他們的治療經驗，我們明白除了得病致死，還有另一種叫做與病共存。

今年底新出爐的諾貝爾文學獎得主，77 歲的美國詩人露伊絲·葛綠珂(Louise Gluck)便曾經是這樣一號人物。官方說明葛綠珂獲獎原因，是她「無誤的詩性心聲，藉由嚴謹之美，使個人存在具有普世意味。」

葛綠珂的「個人存在」裡，有一段過往她直言不諱，是她青少年期曾罹患厭食症，一度「失能到非常危險的地步。」

厭食症可以有多失能危險？我在實習時聽醫生講評，厭食症是唯一會直接危及生理致死的精神疾病，因營養不良導致代謝速度慢、心臟功能異常、血液中電解質下降，嚴重時會死亡。

葛綠珂受訪時坦言：「青少年時期我過得很失敗，對其他小孩來說，我是個怪胎，他們對我也不好。我變得很退縮，之後嚴重厭食，這是我被帶離高中的原因。」後來她短暫念過兩所大學，都沒取得學位，但這些曲折變成她人生「非常、非常、非常重要的事件，因為它帶我進入精神分析，對我的思想極為要緊。」

葛綠珂接受長達 7 年的心理治療，她在診療室躺椅找到救贖，描述精神分析「是

我人生中最美好的經驗之一，它幫助我生活，教我如何思考。」她說。「我明白，有一天我會死，但我非常確切、非常內在地意識到，我不想死。」

厭食症將葛綠珂帶進深淵，心理治療則教她認識深淵。已故腦神經科學家兼作家奧利佛·薩克斯(Oliver Saks)也說，當一個規律的病人，讓他變成一個懂得同理的好醫生。

薩克斯 20 多歲時有嚴重毒癮，他坦言當時自己「專長為吸毒過量」，會吸食幾可致命劑量的安非他命。某年除夕夜，他看著鏡中形容枯槁的自己，突生片刻清醒：「你再不求助，就活不到下一個新年！」幾天後他開始接受精神分析，從此持續 46 年，認為治療師教會他兩件重要的事：專注和傾聽，「帶著第三只耳朵，聆聽幕後發生了什麼。」他說。

未曾接受任何形式治療的人，無法想像治療所需的毅力、耐受，以及體能、金錢成本多麼龐大。每次療程都像打開傷疤清創後包裹回去，下次重來，然而復原或心理進展就這麼一點一滴，發生在日復一日不斷打開、面對的過程裡。可能很長一段時間，病人對這歷程的憤怒、懷疑遠超過信心，但不明就理地走下去，主觀感覺不到什麼變化，不代表什麼都沒發生。最終，「忍受未知」撐起一個空間，允許所有的症狀在裡頭產生質變。

《等代思想者的思想：後現代精神分析大師比昂》一書闡釋的心理治療，或許接近葛綠珂和薩克斯的親身經驗：「在精神分析過程中，分析是對於內心痛苦、遺憾、羞怯、內疚或抑鬱做出解析，這種解析促使患者從逃避這些內心現實，變成接受這些內心現實。這方式背後的理論是：內心現實的接受，可以促進心理發展。」換句話說，治療是對困難事件的再訪和對自己的重新理解，如此與病共存其實無比艱辛，值得我們寄予寬容喝采。

在病痛橫行的人間，每天都有人離世，但有更多患者賣力地帶病活著，包括默默走在心理治療路上的個案。箇中辛酸與所得，葛綠珂、薩克斯說出他們的心聲，或許算得上為部份同類發聲，也為不了解心理治療的大眾增添些許新知，對疾病的頑強與人性的頑強有所醒覺。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師（2269）

工程與科學學院(機電系、纖複系、工工系、 化工系、精密系、航太系）

紀婭宜心理師（2282）

資訊電機學院 黃莉棋心理師（2284）

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師（2283）

金融學院、工程與科學學院(應數系、材料系、 光電系、環科系）

孫羽佩心理師（2285）

商學院 黃莉棋心理師（2284）

國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、

全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師（2263）
個案管理員 張喻婷社工師（2264）
個案管理員 蔡韻如社工師（2280）