

心靈充電站

許伶楓(諮商心理師)：疫情之下的愛、失落、與存在的意義

2022-01-10



從2019年底至今，兩年多以來全球都受到COVID-19疫情的影響，這期間許多人遭逢生命中的各種失落，包含失去親人、工作、各種人生規劃的變動（出國進修延遲、結婚等），人們對於生命意義的困惑或深刻體驗到無常就發生在生活裡，也成為在諮商室裡經常碰觸到議題。扣著這個主題山腰在2021年下半年邀請敘事治療大師黃素菲教授帶領了四次深度討論讀書會，選讀了心理治療大師歐文．亞隆與瑪莉蓮．亞隆合著的「死亡與生命手記」《心靈工坊,2021.5》與精神科醫師凱博文的「照護的靈魂」《心靈工坊,2020.3》。我們談著與生命和死亡相關的事，也談遭逢病痛死亡與摯愛離別的悲傷故事，但這卻也是充滿愛的2本書，我們共度四個溫暖豐盛的夜晚，除了推薦大家找個時間細細品讀，也在此分享其中為之觸動的部分。

這兩本書皆是作者與另一半生命告別的親身紀錄，透過作者的文筆傳達也讓讀者有不同的視野來看待死亡與生命。歐文與瑪莉蓮兩人結婚65年，兩人皆是在學術專業領域上很有成就的人，可說是在一起了一輩子的夫妻。2019年瑪莉蓮經診斷罹患了多發性骨髓瘤癌症，接受重度醫療、化療，甚至引發血栓中風，瑪莉蓮最後堅定且清明的選擇自己何時死，並主動要求醫師協助「自殺」（她居住的州有合法的處理過程）；歐文也好不到哪裡，無法平衡時會跌倒，在室內要使用拐杖，在戶外必須靠三腳助行器，左心房的天然節律器所發出的電脈衝無法傳到下方的心室，必須裝上人工電子節律氣。在此狀況下87歲睿智又勇敢的瑪莉蓮向歐文提出兩人合寫一本書，記錄他們一起共度人生最後一哩路的心路歷程。

而，照護的靈魂是精神科醫師凱博文寫給失智妻子情書，記錄兩人從年輕時的生活到妻子病後照顧的過程，這一路兩人經歷的各種挑戰與每一次面對失落又平衡生活，然後又失落又再平衡。凱博文的妻子瓊安在59歲開始罹患早發性阿茲海默症（延續十餘年），兩人婚姻生活的前半段瓊安無微不至的照顧凱博文，幫助凱博文在醫療專業上全力發展，瓊安病後凱博文從被照顧者轉換成照顧者，竭盡所能照顧她。長年照顧重病親人，有一個極大的挑戰，那便是在盡心盡力照顧對方的同時，還能保有自己一部份的生活，尤其在看見自身的有限與脆弱的時候，還能穩定在照顧者的位子上。書中讓我動容的一個部分是凱博文提到照顧是一種「原始本能的行動」、「照護是一種展現人性存在的行動，我們由此確認我們對道德的承諾」，也從照顧另一個人的過程中成為一個完整的人；**你去做，因為有事得做**，我想這也是他回應婚姻誓言的一種態度。

歐文夫妻與凱博文夫妻他們生命的精采豐富，看見他們與所愛告別，除了經歷喪妻之痛實屬不容易之外，也讓讀者在面對親人離世有所共鳴與經驗上的提醒（以下轉錄自曹中璋推薦序文）：

- 1.我再也無法與他/她分享我的心情、生活和其它的一切。
- 2.因為他/她的離開，我的心中少了一塊什麼，再也沒有人可以填補。
- 3.我常會有麻木或恍惚的感覺，似乎失去做事的興趣和動力。
- 4.有時候會忘了他/她已經離開，不自覺得想要告訴他什麼。
- 5.對死後的世界常有矛盾的念頭，在腦中反覆.....

親人離世的痛楚，我們可能會回隨著時間的前進而流逝，隨著生活工作、閱讀、書寫等，從中恢復如常的生活，然後繼續守護我們已離世所愛親人的記憶。歲末年終寒假與農曆新年假期將近，推薦大家品讀這2本好書，貼近我們心中柔軟的那一塊，在失落與愛中繼續前行！

上一篇: 翻轉能坐就不站的「輪椅文化」 長訓取代長照——不倒翁學校創辦人郭健中(陽明醫)專訪

下一篇: 立足在地放眼國際 陽明交大未來醫院概念開箱——陽明交大竹銘醫院院長唐高駿專訪

Join DrayTek, Vigor your life

居精品翹楚, 易世界潮流
網通界的績優生



Email: nctu.yosheng.editor@gmail.com

電話: 886-3-5712121#51472

地址: 新竹市大學路1001號浩然圖書館

