

與癌症康復者同行 如何學習與情緒共存？



每個成年人都需要學習照顧自己的感受，而照顧不等於改變。世間普遍認為負面情緒的應對是消除它，正面情緒就爭取它，這只說明了一半。

人趨吉避凶是生存能力，追求正面而想減少負面是人之常情。可是，如果以此為目標，往往帶來更大的困擾。這也是作者和癌症康復者練習靜觀時最深刻的學習……

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

因為癌症屬長期病患，意即每位康復者必然面對不同程度的復發可能，故為此產生焦慮，是常見而正常的。我們想問的問題是：「那麼，我如何與這份人之常情共存？」

學習與情緒共存，因為想趕走負面感受的潛台詞是「我不應該感到難過」或者「我要趕緊改變過來」、「我應該正面一點」，那就是在原本的難受之上加上討厭、否定、拒絕的壓力。這種壓力也許同樣都是人之常情，卻常無補

於事。練習靜觀，是培養內在空間很好的練習。練就一份能耐，去與任何情緒共存，而不趕緊要消滅它、改變它、留住它，我們才有空間明白這些情緒的意義和自己的需求，長久的、更深層的快樂。

練習靜觀

Y來面談時說要練習靜觀，開宗明義她是乳癌康復者，治療已完成剛好十年時間。我好奇她為何選這個時候來學習靜觀，因為其實十年沒復發是天大好消息，往後復發的機會會遞減。Y讓我知道原來不一定，「我的小組成員提出了一個丹麥的研究，指出15至20年後的復發率，竟然比10至15年高，而剛好我的朋友復發了……」Y邊說邊流眼淚。

我默然。人生的不確定性在這些患者身上有切膚之痛。當一個人經驗過非常辛苦的治疗，親身體驗過這些痛苦，聽復發消息不能像醫生一樣平淡道來，因對他們來說，那不是數字，而是「回到那些手指甲全發黑的日子」的恐慌，無可救藥地回來了。

我懷着戰戰兢兢心情和她練習，心



練習靜觀是培養內在空間很好的練習。練就一份能耐，去與任何情緒共存。

裏常問，我這個幸運沒患這病的老師，到底有沒有夠貼心地呈現出，為癌症康復者而設的靜觀練習（Mindfulness for cancer, Trish Bartley）所帶出的那份溫柔？我要時常記起Trish老師在上課時教授的神情、仔細的指引，和對各種可能出現身體痛症的假設。每次和Y見面，我都要先溫習一下，聆聽一下老師的指示，好好提醒自己。

觸碰傷痛

那是一個不容易的平衡。Y明明這十年來跟進都挺好的，我才不想把她當成很脆弱的病人，同時，又怕自己太粗心大意。我記着要三番四次邀請Y，聆聽身體的需要，做可以做的動作，而動

作幅度是不重要的，重要的是她專注於身體的感受之中。

Y開始時，不時告訴我：「喔，這不行，我的腋下會痛楚……」我就慢慢和她探索，調節，我們正在做的伸展動作。有時，她做完了會流眼淚，感觸自己的身體痛楚提醒了她曾患癌症的事實。我們就一起做呼吸練習，學習和這些淚水、當下的感受同在。

幾周過去，Y很有恆心地持續修習，當我聽到Y分享她在日常中，如何更加自在地調節生活節奏，去更深刻地愛惜自己的身體，感到很感動。尤其是，當她告訴我，第一次跟女兒承認了自己身體的痛楚。

「以前我都會忍着不說，然後努力

奉陪家人的邀請，出席行山等活動；現在我開始覺得，其實告訴他們我太累了，而且身體那裏在痛着，今天不參加，原來都是可以的。」

「『可以』的意思是什麼呢？」

「原來當我表達了，不是換來女兒的失望，而是擁抱。她連忙說，她和爸爸行完山就來找我去飲茶。」

「所以，你感受到被愛了。」

Y點頭，流了一點眼淚。

不想連累家人的心情實在很普遍，不只在治療期間，也在治療之後。有時候，這種內疚感，讓我們沒機會接收更珍貴禮物。

註：故事中的人物，背景不代表真實個案。



癌症康復者回憶病患歲月時，感到恐懼的話，實在正常不過。