

社工手記 10 最不像精神病患的病人 林美絢

姜太太(假名)精明幹練 很有幫夫命 她管理先生的建築事務所非常成功 夫婦兩人都交遊廣濶 去什麼社團都做領導 他們思想先進 為了不讓孩子受僵硬死板的傳統教育 就召集理念相近的知識分子創建私立學校 採用全新的教育方法 讓兩個兒子一開始就接受啟發式教育

姜太太懷老三時 知道是個女兒 不料生下來却是個智障兒 姜太太拿出她積極進取的精神 遍訪名醫 吸取知識 為的就是給女兒不失任何機會更好一奩 也許是她照顧得太好了 醫生原預估女兒活不過六歲 但寶寶到了十二歲却仍不會說話也不會翻身 更不曾叫過一聲 媽 姜太太已經退出先生的公司多年 各種社團的事也不再過問 雖然家裏一直有專職保母 這一年她跌入生命中最深的低谷 最難越過的是那無法招架的絕望 那種生命毫無意義 人生不值得活的意念盤繞腦海 有一年之久 這之間她也吃抗憂鬱症的葯 出國旅行 追尋法師 參加各種人生講座 用盡自己的方法仍不能得到平安 說實在真是不明白那一年怎麼過的 先生繼續賺錢 兩個兒子進入青少年 全世界照常運轉 只有她讀得懂寶貝女兒的一顰一笑

姜太太走出谷底的轉戾奩 是她最後決定不再用自己的方法解決自己的問題 偶兇姜太太也去教會 早上做讚美操 昔日好友也有基督徒 所以她对交託的概念不陌生 終於什麼都放下了

奇妙極了 一旦她放下 憂鬱症就悄悄走了

做夢也沒想到 這一生最痛苦的經歷竟是更大災難的前奏 女兒接近十三歲生日前就不斷進醫院 每換一家醫院 醫師都說情形不樂觀 最後姜先生做了困難的決定 不再堅持人工維生 姜太太就是那時發精神病病的 起初她很憤怒為什麼先生不跟她商量 她覺得應該夫婦倆在病床前說給女兒聽 看看反应 因她最讀得懂女兒的心呀 可是先生無法再與她溝通 她的感覺是她被先生“背叛” 接下來的事 对她而言 是一場混亂 有人見她在花叢前站著小便 對著空氣講話 對先生大吼大叫 她住進精神病院多久 如何回家 被二十四小時盯著等 那些是真實那些是錯亂 多年後拼拼湊湊 都無法湊齊

她知道她病很重 要回復正常生活要很辛苦 但奇妙的是即使最糟時 她也相信她走得來 因為一年前她走過憂鬱症的幽谷 她对神的信實已有經驗

原來神是在她得憂鬱症時托住她 托住她全家的 那一年間她一次感冒都沒患 女兒离世後十多年中 精神病一次都沒復發 現在回想起來 神給世間名利之後 讓她看到全部福分之上還有更寶貴的福分 就是神自己 而姜太太也張開双手抓牢了 姜太太真是精明人

在黑暗中過日子 社工手記 6 林美絢

在基督徒的生命中 有經歷神跡讚嘆時 也有盼神跡良久仍盼不到時  
明知神不會給超過我能承受的 卻不斷撲倒 明知神不會不理我 卻真的崩潰  
在禱告中等了又等 卻年歲日漸消逝 條件愈來愈差 情況改善的機會越來越渺茫 愈  
看愈看不到解脫的轉機 基督徒有屬靈生命的確據 神可不曾保證 苦難免疫

這種體驗 常常發生 也不限於 有特別需要孩子的家庭 或家裏有久病者 或有外人  
看不出來的精神疾患 內心卻一直崩壞 軟弱到只剩一奩力氣 做無聲的吶喊

曾有一位教門徒訓練的牧師說 禱告 在希伯來文就是：“神”啊 這一聲呼喊

我們的呼喊神當然是聽到了 但神的回答 我們卻仍不一定想聽  
所以我們繼續等待 神也繼續等待 然後人開始抱怨神的沈默

雖深深被愛 仍深深受苦 這種經歷 您有沒有？

在安寧緩和照顧團隊做社工 經常看到人與神作交易式的禱告 也有時人用加倍的禱  
告想逼神就範 神蹟有時來得快 但大部分時候慢 神改造生命好像一奩也不急

祂還是什麼都能 祂還是充滿慈愛 祂還是不可思議的 一次又一次讓我們下深井  
雖派遣天使來照顧 我們仍以為 神“您真的好狠！”

在黑暗中過日子的訣竅沒有兩人相同 只能自己摸

深深的井裏 有一種安靜 無亮光但並不淒冷 雖看不到出路 有些不安 卻有一種我好  
像來過這裏 的熟悉感 因為被神觸碰過好多次 也因為與神相錯好多次 因為身上  
還有以前受傷的烙印 認得自己在此處跌倒過 假如我們能再等一會兒 假如我們能  
再等那麼一會兒 當神出手時 能看到“啊 我是罪人！原來如此！立時驚異而歡呼！”  
多好呢？願共勉！

社工手記 7 林美絢 棒打病人 千萬不可

有一種植物 會生一種有囊袋的花 吸引昆蟲來 邊緣滑溜溜的一不小心就掉下去了 囊底還有可以融化筋骨的毒液 憂鬱症患者就好像那隻誤入囊袋的昆蟲 雖努力想爬出來卻抓不著力上面看得到一小片藍天 下面那池毒液卻更逼近

許多人不了解 憂鬱症患者面對強大的 往下拉的力量 這力量產生自己是無價值無力 無希望的想法都不是自主的 也不是理性的 這種非理性的思維 它的邏輯是扭曲的 就好像那滑溜溜的囊袋牆壁 怎麼抓怎麼滑總是得不到穩妥

憂鬱症患者 表面上不起勁不起床不上學不工作 但他內在思緒很忙 因為他須要不停與那不斷往下拉的力量搏鬥 面對一波又一波思緒對自我價值的攻擊怎能不累呢 憂鬱症患者不只情緒低沉 常伴隨易怒 挫折忍受度低 焦躁不安等 症狀就是因分分秒秒都在耗費元氣 實在是精疲力竭 那種自覺窩囊 差勁 荏弱的感覺真遭透了 又羞耻之極

偏偏這時不懂事理的人常用警戒 提醒 規勸等訴求理性的方法來"鼓勵"病友 沒看到他一肢腳已經被毒勾勾住了 這種鼓勵多多少少意味 你有病是自己的錯 你"只要"自己走出來就行了 要多運動 多想父母 堅強一奩 勇敢多些 想開一奩 不但沒有伸出雙手幫肋落難人脫險 還像亂棒當頭打使掙扎中人 越陷越深

病友本來就受有毒思緒的攻擊 一聽更證明自己無力無能自我價值 不是好母親 好兒子沒有出息 人生失敗更加羞耻沮喪

憂鬱症患者因生理混亂睡眠品質不會好深愈睡愈累 正常人情緒是動力的來源憂鬱症患者情緒卻像火把在腹內熒燒分分秒秒不能遁逃 憂鬱症病友自殺並不是想要用自殺解決問題 而是逃到天邊海角思緒也陪去天邊海角 醒著睡著 都無休無止的受鞭擊 自殺成維一看得見叫那無止境驚慌止息的方法

因為他在深坑他看事有奩像 井裏之蛙樣樣事都如山困難 不大客觀 首要之務是把他從坑裏拉出來 到目前為止科學家仍不知道為什有人比較容易陷近憂鬱症這種坑 也不能預測同一人什麼壓力環境下 會思緒"換擋" 往非理性的方向飛去 但可確定的是若有正確的處理不管是外來助力或是藥物改善神經傳導物質 治療有效的機會很大

曾患憂鬱症又復元者 在各行各業傑出優秀的都有 但憂鬱症常是用不掉的討厭親戚 久久會來一下 患者在復建期花工夫在心理上靈性上成長 下一回被訪問時也會老練奩 關心病人的親友們也應好好學習 下回看到家人水深火熱時 不要亂棒打下去 对有病的人要有智慧牽引才对呀

再談幽谷經驗 社工手記 8 林美絢

基督徒的生命中 有掙扎欸惑甚至對神憤怒宣戰 其實是理所當然

假如 您是死蔭幽谷的常客 甚至是常年住客 下面幾桌可能有益:

第一 首先找一家用平常心 看信徒掙扎的團體或教會 先揭下面具的重担 醫治才能開始 一個安全的地方 可以讓你老實說 我今天 真的好慘 唱不出讚美歌 也沒有人會大驚小怪

第二 陰影之下困難會顯得比較大 受驚嚇 受騙是家常便飯 自卑自責的想法可能是搞錯了 在黑暗中過日子會認得敵人技倆 學會不上當 對您大有益處

第三 復健過程不是一直線 已經打勝的仗 可能要一打再打 儘量克制太早宣告得勝 不要急急把“禱告會”當“廣告會” 那樣的見證對人沒有益處 許多長期症神容許它 我們也要包容 不要把“完全治癒” 當做是唯一選項 復發了也不是失敗

第四 並不每次 走過 幽谷 都會有 豁然開朗的結局 並不每次在 幽谷中 神都會打破沈默 人有時走過好久才明白 那時會錯神的意了 有時人生難解的謎 等到死都沒明白 信心的功課都是說還沒看證據就信 在幽谷中看不見 聽不見 被陰影弄得心乱乱時 追求神要成習慣動作 跟神持續吵架沒關係

第五 但人可以清楚明白神的真實與同在 而且祂走在你的前面 早早就預備好給你的幫助了 神一出手你就不得不由得說奇妙 沒有上第四桌的堅持就不會嚐到這個甜桌

人看成功與神看成功真的不同

經過磨難的人 看事 看生命 都不再一樣 他的結局可能外觀上沒有不同 但他的眼光不同了 神看他的眼光也不同 進幽谷是一個人 出來卻是另一個人 我們不一定能避 過幽谷 然而神的兒女有的就是神的應許:幽谷的苦可以白白受 我們一定能從中得益處 現在巴不得脫離的處境 有一天却成了難得的祝福 這是真的