

說出我們的經歷有多重要

The Importance of Explaining Our Lived Experience

本文出處：[NAMI Blog](#)，作者：Mark D. Rego, MD

義工翻譯：Amy Hu 譯，曾寶珠博士 校對
Translated by Amy Hu, proofread by Dr. Pao-Chu Tseng
(NAMI NJ CAMHOP Volunteer Translators)



病患的過往經歷是精神疾病的核心。除非自身經歷過，沒有人能真正瞭解精神疾病的問題。

其他健康問題相似，但程度不同。折斷骨頭很痛，不同的人可能會感到不同程度的疼痛。但是，精神病會擾亂你是誰，以及在現實世界中你對自己的感覺。這種理解必須伴隨著您先前對自己和世界的認知。

我想談談當不承認和尊重生活經驗是深刻的個人本性時會有什麼後果。可惜的是，生活經驗常是精神疾病經歷的一部分。

不請而來的建議

任何有精神疾病的人都知道，當您公開您的經驗時會遇到的問題：

“您是否嘗試過.....（填補空白：一些自然療法，運動和思維方式）？”

當我們經歷這種情況時通常會感到沮喪或惱怒。為什麼呢？這些人通常是善意，不是惡意的詢問。

奇怪的是，這些問題不包括詢問發生的事情，您從中學到什麼或什麼對你有幫助。這些人快速跳轉到“您嘗試過...”還是“我嘗試過.....它確實對我有幫助”。令人不悅的是，這些建議降低或簡化了您所發生的事情。做一些運動，良好的營養或簡單的態度改變都會使事情變得理順。忠告也是如此。

現在，您不再是做解釋的人，而是突然覺得自己站在證人席上。您必須捍衛自己的立場以防“為什麼不嘗試...？”“除非您嘗試，否則您將如何知道？”我們中的許多人都處於這種情況下。

不被尊重的感覺從缺乏理解而來

想像一下，您走進了沒有被邀請的商務會議。您知道會議的主題，但僅此而已。因此，在不瞭解此重要聚會的情況下，您走進來提出建議。“花更多的錢.....”，“做更多的.....事。”這聽起來像是一個誇張的示例，但是它與我所描述的有何不同？

在與臨床專科醫生進行數月或數年的私人工作後，許多人會毫不猶豫地跳過所有問題並提出建議。這是缺乏尊重傷害的開始。無論是哪種類型或程度的精神疾病，您都經歷過豐富的經驗。單純的總結，飲食或運動，很多時候留下被漠視的感覺，甚至讓你傷心。

然後，您被要求進行解釋。一旦您說不，您就不打算嘗試它。“您還沒有嘗試過，那麼您怎麼知道？”我的回答是我還沒有吃過蠕蟲，但是我知道，我不會喜歡它們。就是說，您不需要嘗試所有的事情，實際上，我們一生都可以下定決心，而無需嘗試大多數事情。

在您複雜的人生旅途中，常不被尊重的是：您的生活經歷。此外，它所具有的不僅僅是“僅僅試圖提供幫助”。某些情況會使人不舒服。當經歷難以理解，或者生活中被假設處於控制之下（例如您的思想）而其實並非如此時，人們就會變得焦慮不安。因為“您嘗試過此方法...”這句話可能來自判斷力或優越性，讓汗名長期存在。

打開門教育他人

我們的生活經驗很重要，甚至是神聖的。經歷了這些之後，人們可能不那麼願意與他人共用，甚至有所戒備。但是，我們不能讓這些負面局勢成為隔離牆。當您讓某人知道您的心理健康經歷時，您邀請他們加入。這是一個邀請。它說：“問我這個問題，我會幫助您理解的。”

更大的意義不是要論斷我們覺得自己被論斷了的人。他們可能是善意的，但並未完全意識到精神疾病的存在如何影響他們。親身得病的經驗是很重要的，不能浪費於對此不感興趣的人。但是，如果您感覺到一個懷有善意，還帶著一些擔憂甚至是興趣的火花，請打開

門。告知他們您和您的臨床工作者可以就您的治療做出決定。同時，如果他們願意，您可以告訴他們您的經歷。

作者介紹：馬克·雷戈 (Mark D. Rego) 是一名精神科醫生，擁有 30 年的執業經驗。他專注于特殊人群，例如對標準治療有抗性的人，老年人，有發育障礙和其他患病的人群。他還在耶魯大學教授精神病學，並正在寫一本有關現代生活對精神疾病的影響的書。