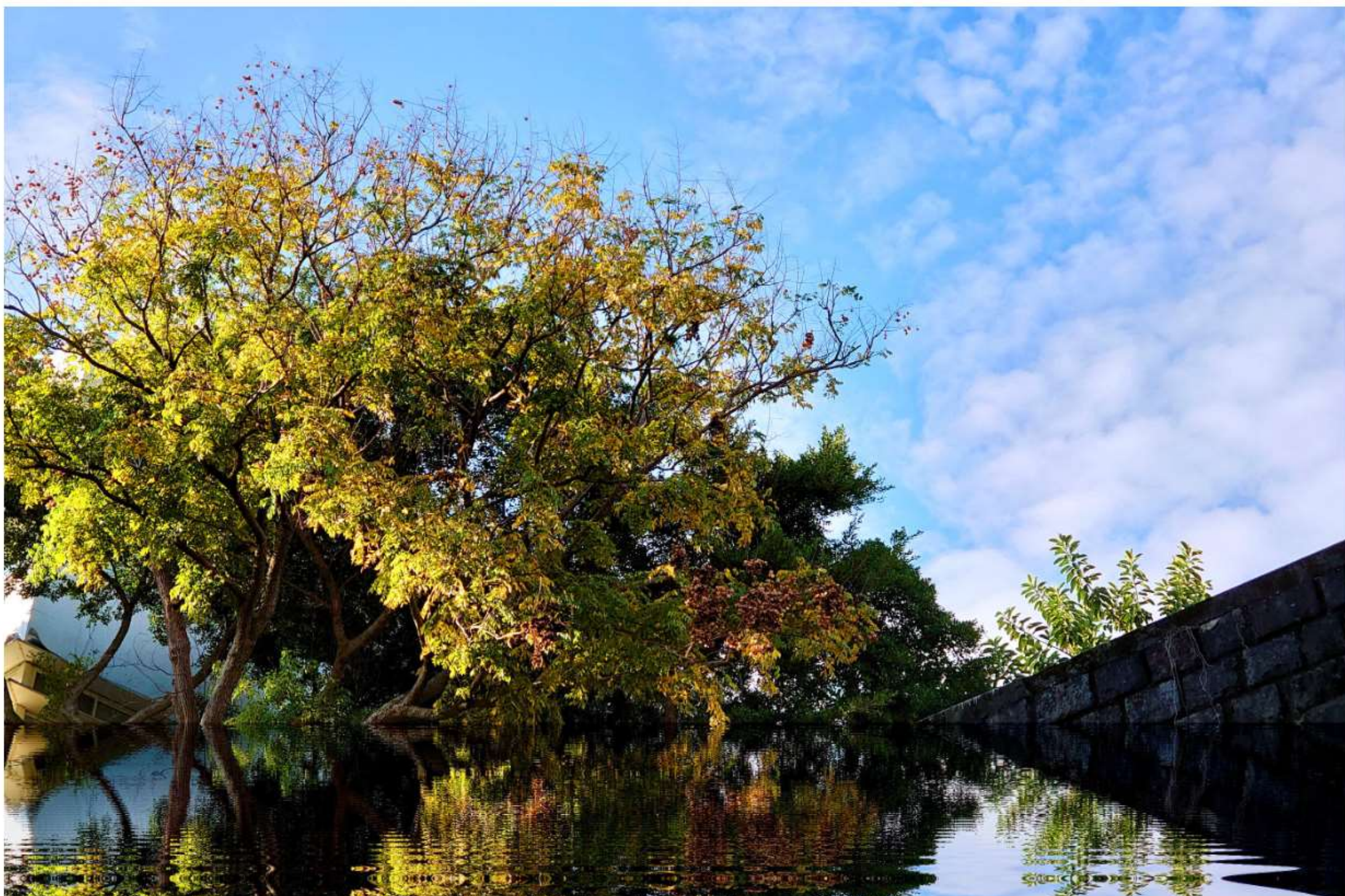


疫情之下的愛、失落與存在的意義

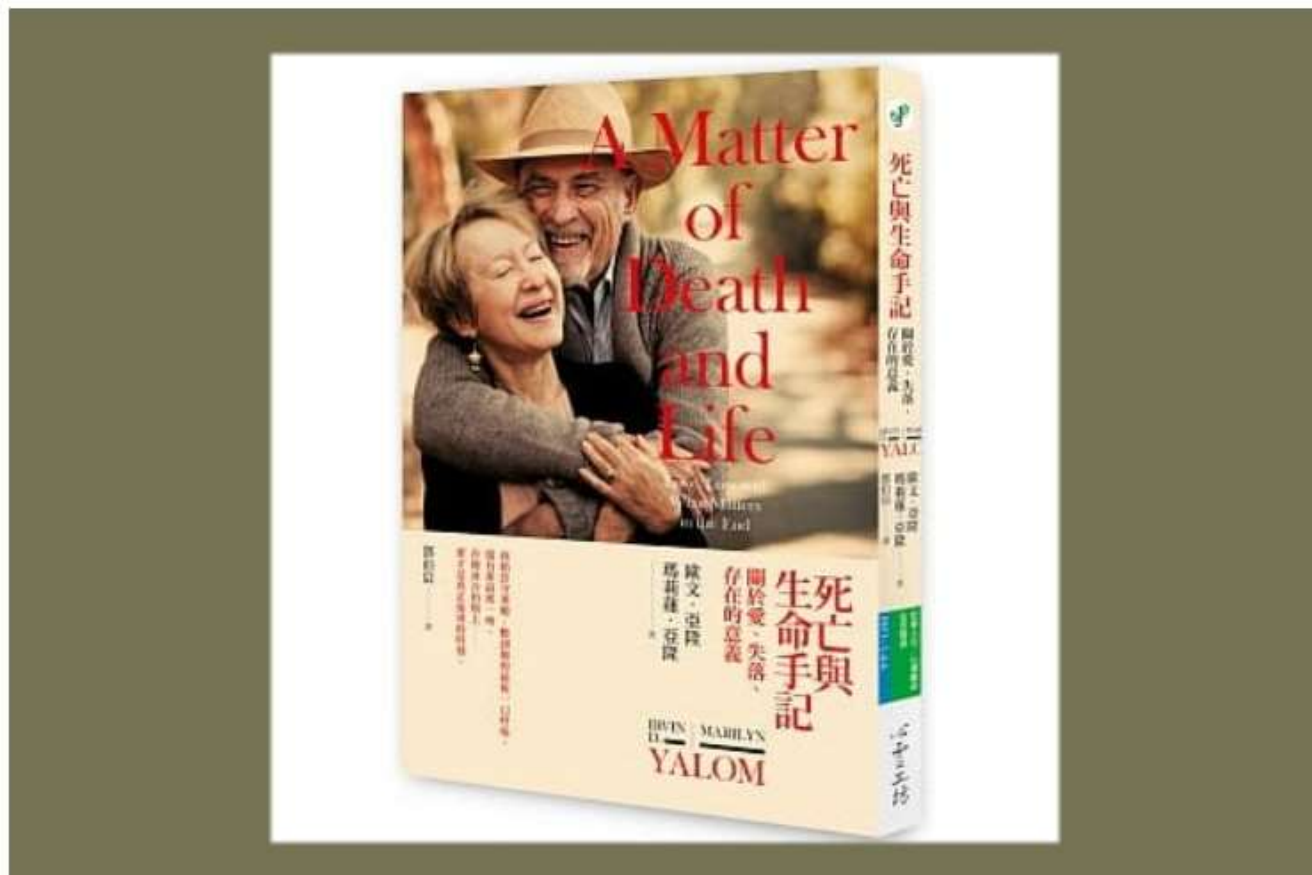


受到COVID-19疫情的影響，許多人遭逢生命中的各種失落與變動

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、各種人生規畫的變動（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，而這也成為諮商室裡經常碰觸到的議題。

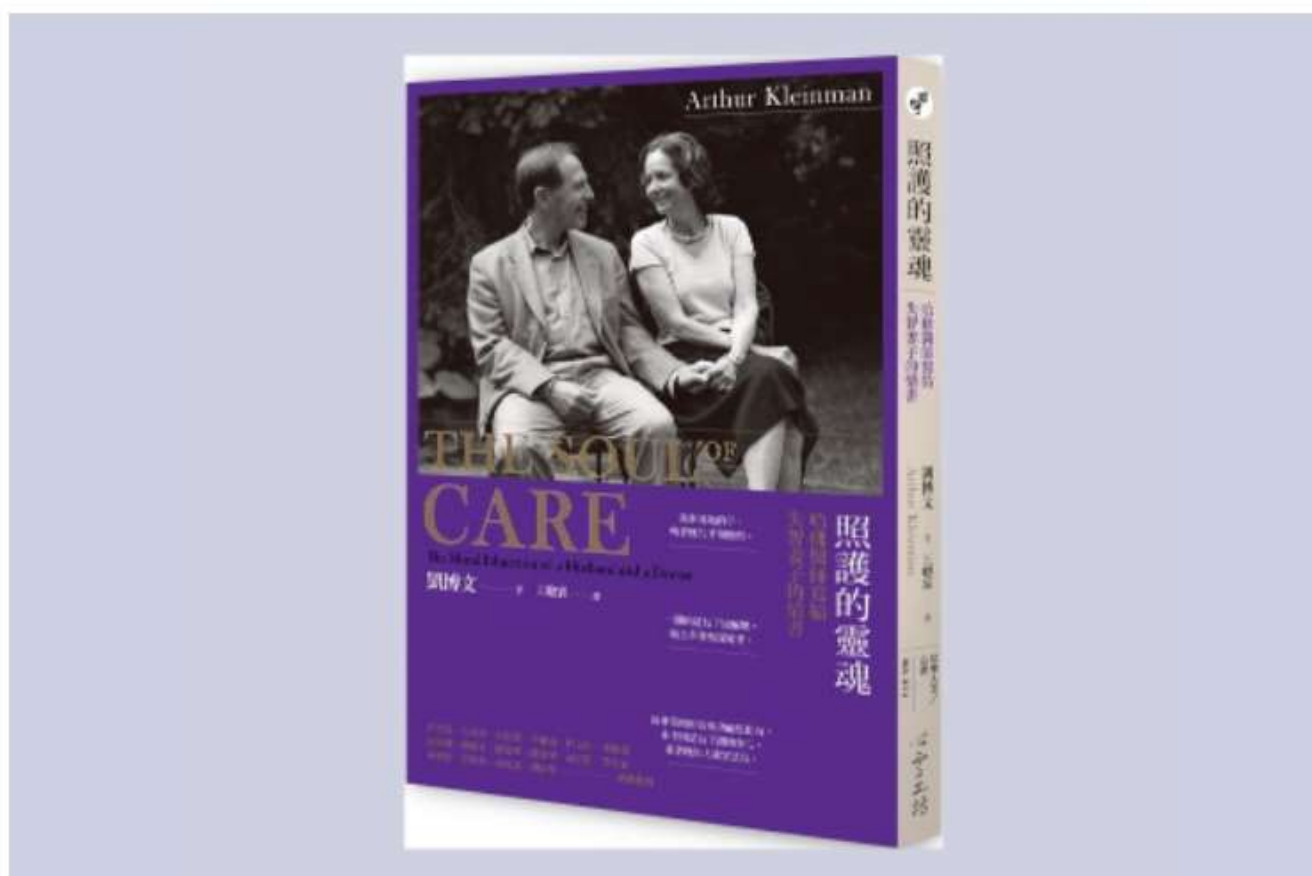
扣著這個主題，「山腰上的家」在2021年下半年邀請敘事治療大師黃素菲教授，帶領了四次深度討論讀書會，選讀了心理治療大師歐文·亞隆與瑪莉蓮·亞隆合著的《死亡與生命手記》（心靈工坊，2021.5），以及精神科醫師凱博文的《照護的靈魂》（心靈工坊，2020.3）。我們談論著與生命和死亡相關的事，也談到遭逢病痛死亡與摯愛離別的悲傷故事。但這卻也是充滿愛的兩本書，讓我們共度了四個溫暖豐盛的夜晚。除了推薦大家找個時間細細品讀，也在此分享其中讓人為之觸動的部分。

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。



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》，記錄他們一起共度人生最後一哩路的心路歷程（書封取自網路圖片）

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，他無法平衡、隨時會跌倒，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器。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。



《照護的靈魂》是精神科醫師凱博文寫給失智妻子的情書（書封取自網路圖片）

而，《照護的靈魂》是精神科醫師凱博文寫給失智妻子的情書，記錄兩人從年輕時的生活到妻子病後照顧的過程，包括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的歷程。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，那便是如何在盡心盡力照顧對方的同時，還能保有自己一部分的生活，尤其在看見自身的有限與脆弱的同時，還能穩定待在照顧者的位子上。

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**。我想這也正是他回應婚姻誓言的一種態度。

歐文夫妻與凱博文夫妻的生命都精采豐富，當他們與所愛告別，除了讓讀者體會到經歷喪妻之痛實屬不易之外，也讓讀者在面對親人離世有所共鳴與獲得經驗上的提醒（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，不自覺的想要告訴他／她什麼。
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，在我們心中可能會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，推薦大家品讀這兩本好書，貼近我們心中柔軟的那一塊，在失落與愛中繼續前行！

〈文／健康心理中心陽明校區 許伶楓諮商心理師；圖／秘書處〉