

澗邊幽草

心理治療的藝術

王麗文 著



心理出版社

心理治療系列⑨

澗邊幽草——心理治療的藝術

作者：王麗文

出版主任：郭暖卿

執行編輯：張毓如

發行人：許麗玉

出版者：心理出版社有限公司

社址：台北市和平東路二段 163 號 4 樓

總機：(02) 7069505

訂購專線：(02) 7069505 轉分機 8

傳真：(02) 3254014

郵撥：0141866-3

法律顧問：李永然

駐美代表：Lisa Wu

Tel : 201 546-5845 Fax : 201 546-7651

登記證：局版台業字第 1963 號

印刷者：翔勝印刷有限公司

初版一刷：1997 年 4 月

定價：新台幣 200 元

■ 有著作權・翻印必究 ■

ISBN 957-702-222-7

作者簡介

王麗文

學歷：

美國肯塔基大學教育與諮商心理學博士。

洛杉磯 Reiss-Davis 兒童心理分析中心博士後臨床研究員訓練結業。

曾任：

洛杉磯灣區心理衛生中心心理治療師。

現任：

專業心理顧問，及台灣師大、清大及輔大兼任副教授，具有七年以上心理科臨床經驗。

自序

寫這本書的目的，是想要將一部分精神疾病、情緒問題、人格發展問題等的現象，做一個「人性化」的介紹，因為這些問題天天以不同的面貌出現，就存在你我之間，我們需要了解這些現象與問題。

書中談及的故事，有些是直接來自臨床經驗，有些是從間接的聽聞而來。爲了做多層次的介紹，每個故事都綜合了幾個故事在一起，並畫了些妝，加入一些在當場來不及說的話。有些人看了這些故事，也許會感覺和自己的故事有點相應，這也是好現象，畢竟，屬於人的故事、感情，應該大同小異。

心理治療的過程，多半以「談話」爲主，有時也配以其它活動，以加速或加深案主對問題的了解和解決。一個有焦點的心理談話，可以釋放人的心靈，增加人對生活該如何過下去的選擇。一個有效的心理談話，需要心理治

療師能抓對問題焦點，能看見案主內心的開放速度，也需要案主的勇敢和追求成長的迫切性。

這本書的書寫方式側重以「對話」來表達心理談話如何進行的實況，以及個案在談話中的掙扎、情緒、想法上的變化。每篇故事結尾，則會針對由該故事所牽引出的一些想法與問題做些整理。

這本書裡的「菟絲花」、「蒲公英」、「霸王花」、「蘭花草」，是在闡述有精神病的人的生活、感情和衝突，以及與家人的關係。由於復健工作對精神病患的治療非常重要，所以有一篇「團隊復健」的介紹。「含憂草」則是描述心理治療如何幫助有「焦慮」和「憂鬱」症狀的人。

這本書可以當做故事書看，也可以給正在學習心理治療的人看，還可以給患病的人，以及有類似問題的人看，更可以給病患的家屬看，期待能引起討論和幫助。

歡迎所有的指教。

目 錄

1	1	1	0	0	0	0	0
4	4	2	8	5	2	0	0
9	1	3	3	1	9	7	4
							1

關於精神分裂症

另一種告白

一、菟絲花

二、蒲公英

三、霸王花

四、蘭花草

五、團隊復健

六、關於情緒困擾——

專業心理顧問・輔導・治療

七、含憂草

關於精神分裂症

精神分裂症是一種因大腦病變而產生的病，就像其它因生理病變而產生的病，如糖尿病、多重硬化症、風濕等病。精神分裂症是一種長期慢性病，無法根治，依靠藥物和心理治療，可以控制好大部分的症狀。病患會展現的症狀是思考邏輯混亂、幻聽、幻覺、幻想、情緒反常，造成工作、社交、家庭角色行為退化。形成這種大腦病變的原因至今不明，原因也可能不止一個。

精神分裂症 (Schizophrenia) 有幾個種類：

- 一．僵直型 (Catatonic Type)
- 二．混亂型 (Disorganized Type)

三・猜疑型 (Paranoid Type)

四・混合型 (Undifferentiated Type)

五・潛休型 (Residual Type)

精神分裂症的病患，有的壽命可達七十歲。患者的發病年齡，三分之二是在十六歲和二十五歲之間，男性多於女性。三十歲以後較少見，四十歲以後更少。

發病者在二十五歲到三十歲者，女性多於男性。

所有患病者種類的獨立生活功能，以「猜疑型」的較好些。

發病癥象：

- 一・思考邏輯混亂。
- 二・五官知覺的真實與幻象間，分界混亂。
- 三・有不能自主的「幻聽」經驗。
- 四・大幅度的情緒失常、情緒自閉現象。

五．有思想內容被控制、聲稱思想內容不是自己的，或能控制別人的思想內容的經驗。

在美國：

- 一．每一千人中，有三．四人是患精神分裂症者。
- 二．每一年，有十萬人被診斷為精神分裂症。
- 三．每天，有六十萬各種精神分裂症患者在積極接受長期治療。
- 四．每年，用來幫助精神病患者的醫療、住院、各種社會福利、薪資損失的各項費用，達十億至二十億美金。

其他國家：

- 一．瑞典、挪威、西愛爾蘭、北捷克斯拉夫等國家，患病率較高。南歐國家和開發中國家，患病率較低。
- 二．患病率與美國相近的國家有臺灣、日本、英國、德國和丹麥。

另一種告白

身患著精神疾病，是一種痛苦的掙扎……

我萬不能相信，自己居然身患著一種精神疾病，而且是長期性的、猜疑型「精神分裂症」，就是我得的病的病名。

過去四年來，我努力著、希望著，能透過做「義工」的訓練，去和我的「殘障」共存。事實上，我仍不能接受我是「殘障」，尤其，我的「殘障」竟比我能想像的更「殘障」……

但是，我們之間，誰沒有一點「殘障」呢？你們之間，又有誰看得出來我的另一個「世界」、我的「缺陷」的？我的外表，看來正常無異。連我自己都不能相信……我的世界是「分裂」著的，「思考」之間的分裂，「情緒」之間的分裂，「知覺」與「不覺」之間的分裂，「真實」與「幻像」之間的分裂……

現在，我不接受，但是得承認我有病，同時，學著去認識這個病，認識這個病在我身上的影響。我會一直不停的學，不停的學……

謝謝所有幫助過我的人。

作者註：

這封信是去年春節時，一位病患寫給我的，那年她三十一歲，發病是在二十四歲。高中時代，她很漂亮，追她的男孩很多，她的功課好，待人也好。現在，病情好的時候，她每天會做很好的電腦輸入工作，每次可持續工作兩小時，每天可做四小時。病情不好時，整個人像換了一個人，猜疑、恐懼、亂發脾氣、整夜不睡、到處躲著人，這時就得休息四個到八個星期，加強藥物與心理治療，穩定後再恢復工作。能寫出這樣的信，證明她是很有「病識感」的人，也就是知道自己有病，對於治療也很接受與合作。

這樣的病人，家人照顧起來比較輕鬆些，而且家人也會從照顧這樣的病人裡，對人、生命的不幸，多些了解，對自己多些珍重。



菟絲花

一、

女主角「茜茜」的個性像「菟絲花」，柔弱無主，今年三十歲，是「猜疑型精神分裂症」病患，發病期約在十五、六歲時，她能撐著唸完大學，很不尋常。她的病情隨年齡增長而惡化，二十二歲時是她的各種生活功能全面混亂失常的開始，也是她的父母開始逃避她的時候。她的父母從開始就「不能承認」她有病，到病情惡化後，又「不能接受」她有病，也不知道她到底有甚麼病，以及如何幫助她。我與茜茜認識了半年多，她現在清楚自己有病，需要治療，平均每個星期我們都會見面晤談一次，這個故事就是透過和她的一次晤談內容而寫下的。

※

※

※

❖ 心事重重

那天早上，茜茜穿著淺青色的寬大T恤，緊身棉褲，乾淨的球鞋。在走到晤談室的路上，她抱歉又語意不清的說：

「我本來有事煩我的，——但是現在都沒事了！」

「是嗎？」我看著她的眼睛。

她羞赧的笑笑，眼睛看著地上，整個人看起來很無奈。她的自愛小心，是她的特點，也是弱點。

在晤談室坐下後，我看看她：「妳先吃三明治吧，免得餓了……」她手裡拿著三明治，袋子都擠成一團了。

「可以嗎？……我可以？」她還想把袋子擠小一點，藏起來。

「不要餓著了。」我哄著她，她對我並無所求。

不是每個人我都同意可以邊吃邊談。

她笑了，細心的墊張衛生紙在兩腿上，小小口的咬著她的早餐。

她能聽話早起來這裡，我已很滿意。她若不早起，就會拖過了早上服藥的時間，那就糟了。她一不吃藥，情緒就會失控，「幻聽」就會如潮而來。

依她的病史來看，她在按時接受治療時，還有可能井井有條的做好上班時的工作。她有電腦繪圖的學士學位，也有繪畫的才氣。

她的精神科醫生很盡責，常和我談她的病情，給我寶貴的提醒。我們都明白她的「心智」、「社交」功能很好，是「自卑」以及「精神分裂症」讓

她受著折磨，她的人格特質也很可愛。

「跟妳說——」她笑著，「我早上刷牙時，看到牙齒，就聯想到藥丸，我就吃藥了，這方法很好，很簡單——就像妳說的。」

我也笑了：「是呀，每天都要練習的。」她不喜歡吃藥，藥提醒她有病，但是她又知道不能不吃，於是就吃吃忘忘的，我們認識半年多了。

她吃了幾口麵包，突然若有所思的停止了咀嚼，眼神憂鬱起來……

「我和『台明』（她的男朋友）吵架了——是上星期五，他生氣，就不要我和他一起去朋友家聚餐……我很氣，但想——不去，就不去嘍！」她開始告訴我發生了甚麼事，聲音是淡然的，說完卻咯咯的笑起來。

「我後來——打電話給『小梅』，她說我應該離開台明，沒有必要接受這種氣。小梅說我怎麼老是碰到『霸道』的男人？」她皺著眉，又咯咯的笑，像說的是別人的事。

有時，我依然擔心她真會以為她說的是別人的事。

「他不准——不帶妳去聚餐，妳——有甚麼感覺？」我問。

「我想……」她收起笑，正色起來，「他不要我去就不去，他——也許

有他的想法。那個晚上我七點就上床了，不錯——」又咯咯笑，「我睡得不錯，很久沒睡那麼久了！」我愣了一秒，那是個方便自殺的晚上。

我看著她，想用我的認真喚起她的勇敢——

「我是問妳的『感覺』？」她聽見了我聲音裡的堅持和擔心。

她的臉色慢慢下沉著，試著維持平靜，雙手捧著三明治，眼看著前方的沙發腳：「我覺得——他傷害了我，——他沒有理由不帶我去。他的理由我並不以為好，他說要我為我那天早上做錯的事道歉，——我是道歉了，」她看我，「可是，他又不喜歡我道歉的態度，一怒，就說不帶我出門了。」她含著淚笑，「他到底要的是甚麼？為甚麼這樣處罰我？我從來不會這樣對他的，我一直都給他機會解釋事情——任何事情……」她吃不下她的三明治了。

欲加之罪，何患無辭？這兩、三個月來，台明一直想跟她分手。