

同病相惜---心身症病友的門診支持團體

在本院精神醫學部日間病房服務的社工師，需要持續且長期帶領團體，因此累積許多病友回歸社區後的生活經驗。病友因罹患精神疾病影響了個人的生涯發展，苦惱著如何跟疾病相處，盼望身邊親友家人能接納生病的自己，生活中伴隨了各式各樣惱人的困擾。

2016 年下半年，於門診開設心身症病友支持團體，試圖以團體模式關注病人的認知、情緒、行為層面，由特定主題作為引子，從半結構式的團體討論、角色扮演、行動雕塑等方式，透過體驗、聽取回饋的媒介，促進門診病友對自己內在感知的覺察認識，進而希望病友能夠掌握自己，自我負責、成長、悅納，增長人際互動的滿意度，並能將自我覺察的能力運用在日常生活中，降低影響病人疾病穩定的社會心理因素，進而提升生活品質。

連續八週的團體，成員們從彼此不熟識，不知道要坦露自己多少，直到團體氣氛漸漸形成，成員能夠自發地去瞭解、對話、發問，分享自己走過的疾病歷程；在每週兩小時的時光裡，彼此不同的生活困境成為借鏡的力量，有夥伴分享自己怎麼面對家庭親友間互動的紛擾，學習當三隻猴子：遮住眼睛、遮住耳朵、遮住口舌，讓自己避開不該去看、去聽、去說的事物，協助自己捨棄、放下，保持心的清靜；也有夥伴分享憂鬱低潮時求死不得，求活又不知該怎麼活得痛快的掙扎；也有人分享自己怎麼不斷覺察、區辨生活中需要付出的代價與獲得，如何在改變不了他人的地方放過自己。他們固定時間回診就醫，長期下來發展出對藥物、醫療的一套看法，說得頭頭是道，每個人都是自己生病歷程的專家。

我們致力於讓這個團體像是一個大碗公，撐出一個空間給這群長期生病的病友們，嘗試容納、承載每個人與「疾病」發展出的獨特經驗，聆聽彼此生命走過的喜怒哀樂，並催化、誘發、提煉早已存在於他們身上的力量。夥伴們每每分享到動容處，都讓身為團體帶領者的我們感動不已，尤其是病人的共通性，使得他們發展出一種「同病相惜」的情感，當有夥伴分享自己困頓低潮時，其他夥伴自然流露想要陪伴、願意成為彼此力量的那份心意，在那個當下，即便彼此都不說話，卻有一份情感流轉其中，頓時他們都變得能量充沛，作為助人者的我何其有幸能夠聽到他們用生命交織的故事，對他們充滿感佩。