



與自己和解， 好好疼惜自己

巴金森是開啟自我對話的契機

文／編輯小組

不要因為受疾病所苦而感到自責，甚至討厭自己的身體。美國華盛頓心理健康專家 Watchtel 提到，人生從一開始就是苦的，一生總會經歷諸多苦難，這很正常。生病，是自己內在的呼喚，他需要你更多的關愛。深呼吸，聆聽身體與心靈的需求，好好回應他、疼惜他。

身為巴金森病患者，從一開始得知自己罹患巴金森病的震驚、沮喪，到接受這個事實，願意為了自己、為了家人接受治療並且讓生活重新回到軌道，都經過了很長時間的適應和努力。這個過程並不容易，每個人也有不同的故事和難題，但是最重要的是，無論有沒有巴金森病存在，都應該好好善待自己。

聆聽自己的身體與心靈

美國華盛頓心理健康專家 B. Bartja Wachtel 在 2020 年西北巴金森基金會舉行的網路專題 HOPE CONFERENCE: RELATIONSHIPS

ON THE PARKINSON'S JOURNEY 中，以專業的角度，與患者分享如何憐惜並善待自己，和自己和解。¹

Wachtel 提到，患者對於疾病及未知的未來感到恐懼，是很正常的情緒，不應該將它視為負面的。他強調，尋求專業心理醫師或諮詢師的協助，是很重要的，「他們可以幫助您了解自己的心理狀態，給您渡過

這段特殊時期的建議；在照顧身體的同時，也不要忘了照顧自己的心靈。」

Wachtel 提供了一個聆聽自己身體和心理需求的方式。當您感到沮喪或徬徨時，可以先靜下心來，閉上雙眼，依照自己的步調，徐緩地深呼吸三次，慢慢地吐氣，然後張開眼睛，讓自己感受一下此刻的心情。這種方式有助於緩和情緒，也能幫助身體釋放出有益身心的化學物質，幫助情緒穩定，並讓您感覺更安全。他也建議患者，隨時問問自己的身體和心靈需要甚麼？透過與自己的對話，好好重視深層的需求。

在病「苦」中憐惜自己

Wachtel 以佛教心理學中的「苦 (Dukkha)」字引導大家，他說「苦」代表人生遭遇到的苦難，像是疾病、老化或死亡。事實上，我們從一出生就是痛苦的過程，母親分娩是痛苦的、嬰兒從產道中掙扎而出，也是痛苦的。

罹患巴金森病是既定的事實，一概否認只會加深痛苦，而拼命地掙扎，也會加深痛苦。醫學研究和心理學研究都指出，當我們因為疾病而開始排斥和厭惡自己的身體，痛苦會隨之增加，因為病痛是一直存在的，逃避並不能解決問題。

所以 Wachtel 認為，患者要學習憐惜自己。





人生在這世上，原本就會遭遇到很多無常，在這個過程中，與自己和解、憐惜自己的遭遇，而不是一味地抗拒。人生短短數十年，這是個學會與自己和解、愛惜自己的契機。

練習如何自己憐惜自己

通常，同情別人比同情自己還容易。普羅大眾常常忽略了和自己做朋友的重要性。同情和憐惜自己也是需要練習的。您可以這樣試著練習：

首先，請各位先想一想巴金森病及生活中的困難所帶來的壓力。將這些情境放在腦海中，看看您是否真的能感覺到身體的壓力和情緒上的不舒服。現在，請這樣跟自己對話：

1. 「這是一個痛苦的時刻」

當你產生這樣的念頭，你也可以這麼想：

「這真的很傷人。」

「哎喲！」

「這是種壓力。」

2. 「痛苦本就是生活的一部分。」

這是正常的人性、正常的人生。你也可以告訴自己：

「其他人也會有這樣的感覺。」

「我並不孤獨。」

「我們所有人都在生活中掙扎。」

3. 然後，將您的手放在心臟上，感受您手的

溫暖以及您的手在胸部的輕柔觸感；或者，找出可讓您感覺舒服的觸感。對自己說：

「我可以對自己更仁慈。」

您也可以告訴自己：

「我現在需要聽到什麼樣的話語，來表達對自己的友善？」

「我可以給予自己所需要的同情心嗎？」

「我可以學會接受自己嗎？」

「我可以原諒自己嗎？」

「我可以堅強起來嗎？」

「我可以對自己更有耐心嗎？」

保持樂觀是很重要的

保持樂觀，是善待自己的第一步。

唯有患者願意適應及改變自己的心態，才能保持活力、從事活動，並維繫人際關係，為生活帶來意義與樂趣。積極的態度能幫助患者盡量延長理想的健康狀態，想想自己心存感激的一切，好好欣賞生活中值得珍惜的一切，都會影響往後與巴金森病共處的調適能力。所謂態度決定高度，有了正面思考、積極進取的態度，才能夠打敗病魔、轉危為安。

| 參考資料 |

1. https://www.youtube.com/watch?v=jNPiBO31dsw&feature=emb_logo