



找出心中的恐懼

文／癌症資源中心 心理腫瘤個案管理師 鄭婉云

本院心理腫瘤服務也歡迎門診的個案喔！
有一個口咽癌病人周先生，治療後就很少回院追蹤，直到確定癌症復發，因心情低落而由個案管理師轉介給我。他人高馬大，坐在我的正對面。我問：「你來談的原因是？」

他說：「醫生宣布癌症復發了。」

我問：「請問你多久回診一次？」

他說：「自從自己覺得已經好了就沒有回診。」

我問：「為什麼？」

他說：「因為我害怕檢查結果是異常的，也怕那麼久沒回診，醫生會生氣。」

不知何故，我總覺得原因沒那麼單純，他講得太表淺，好像沒事一樣。於是，我從口咽癌初次發作開始蒐集蛛絲馬跡。

他究竟在怕什麼？

我問他：「第一次是怎麼發現的？」

他說：「口腔潰瘍長久不癒。」

我問：「然後呢？」

他說：「然後就開刀，開完刀後被送去加護病房。」

我問：「當時你覺得你的狀態如何？周邊的人、事、物，你記得多少？」

他說：「在加護病房是我的夢魘，我雙手被約束起來，頭也不能動，又插管。」

我問：「還有嗎？具體的人、事、物，例如你觀察到護理師在做什麼？或者周遭的環境、機器等等？」

他說：「我無暇觀察，我的注意力都在自己的身體。」

聽完，我覺得他還不需要身心科或心理師的協助，因為他已經把害怕詮釋出來了。接著，我問他：「你覺得你是什麼個性的人？」

他說：「我是內斂的人。」

我問：「你是不是經常覺得胸悶，感覺有塊大石頭壓在你的胸前，讓你呼吸困難？」

他訝異的說：「妳怎麼會知道？」

我再問：「你是相信男兒有淚不輕彈的人？」他又點頭。其實答案全在對話當中，我只是再度詮釋，予以回饋罷了！

我再問：「你恐懼或擔心？」

他說：「我害怕6年前開刀住加護病房的陰霾」。

陪他一起吶喊吧！

這樣就更好處理了！我請他在周遭選擇一個可以象徵「恐懼」的東西。他選了一個紅色枕頭，並將它放在椅子上。我示範一次給他看，雙手插腰，對著象徵恐懼的枕頭大喊：「哈！我不怕！」並且跳起來，喊的時候要用丹田的力量，不要用喉嚨發聲，否則氣會出不來，回家還會喉嚨痛。

起初他很含蓄，很內斂，我能理解要一個大男人對著枕頭吶喊是不容易的事，於是我陪他一起喊。起初我喊得很大聲，他還沒跟上我的腳步，我就更賣力的大喊，試圖壓過他的聲音。這麼做是因為我知道他需要有人激、有人帶，因為他說他是一個很內斂的人。

我站在他的右側邊，陪他一起吶喊：「哈！我不怕！」我還要他跟我一起說：「我已經不是6年前的周先生，而是6年後的周先生！」

此時，他一邊吶喊一邊哭，我問他：「你的眼淚在告訴你什麼？」

他說：「我很少這麼感動過，我也非常少哭泣，但是我今天非常謝謝妳，尤其是妳讓我感到不孤單，妳竟然站在我的旁邊陪我一起吶喊，讓我有被支持的感受，那種感受是從來沒有過的。」

我告訴他，到空曠的地方吶喊會更有力量喔！「重點是，你的恐懼假設有10分，現在剩多少？」他說：「剩下2分，這2分是天意！」

