

毀權人員的自我照權

游金潏 博士

臺灣南華大學
生死學系所 教授



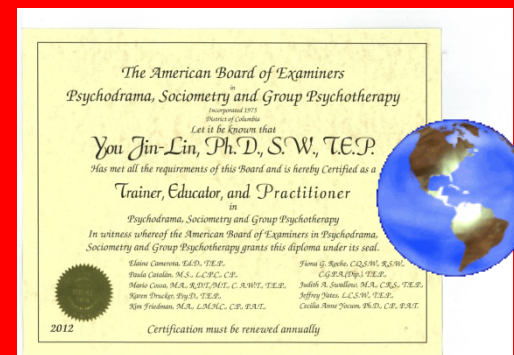


游金潏 博士



- 1.臺灣南華大學生死學系所教授。
- 2.臺灣生死輔導學會常務理事
- 3.臺灣心理劇學會理事
- 4.美國心理劇、社會計量與團體心理治療考試委員會
(The American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry
and Group Psychotherapy, 簡稱ABEPSGP)之心理劇訓練師(Trainer)、
治療師Clinical Practitioner)
- 5.國立臺灣師範大學教育學博士。
- 6.考試院專業技術高等考試『社會工作師』及格
- 7.高考社會行政及格

專著：把愛找回來——心理劇在悲傷輔導的運用
臺北：心理出版社。2004



講演大綱

- 替代性創傷

- 自我照護的方法

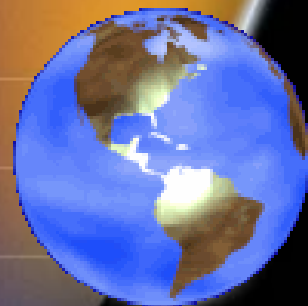


☐ 每天在忙什麼？

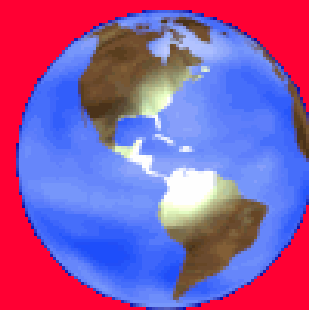


☐ 是我嗎？

☐ 自己有何想法？



人存活的價值與目的



不虛此行



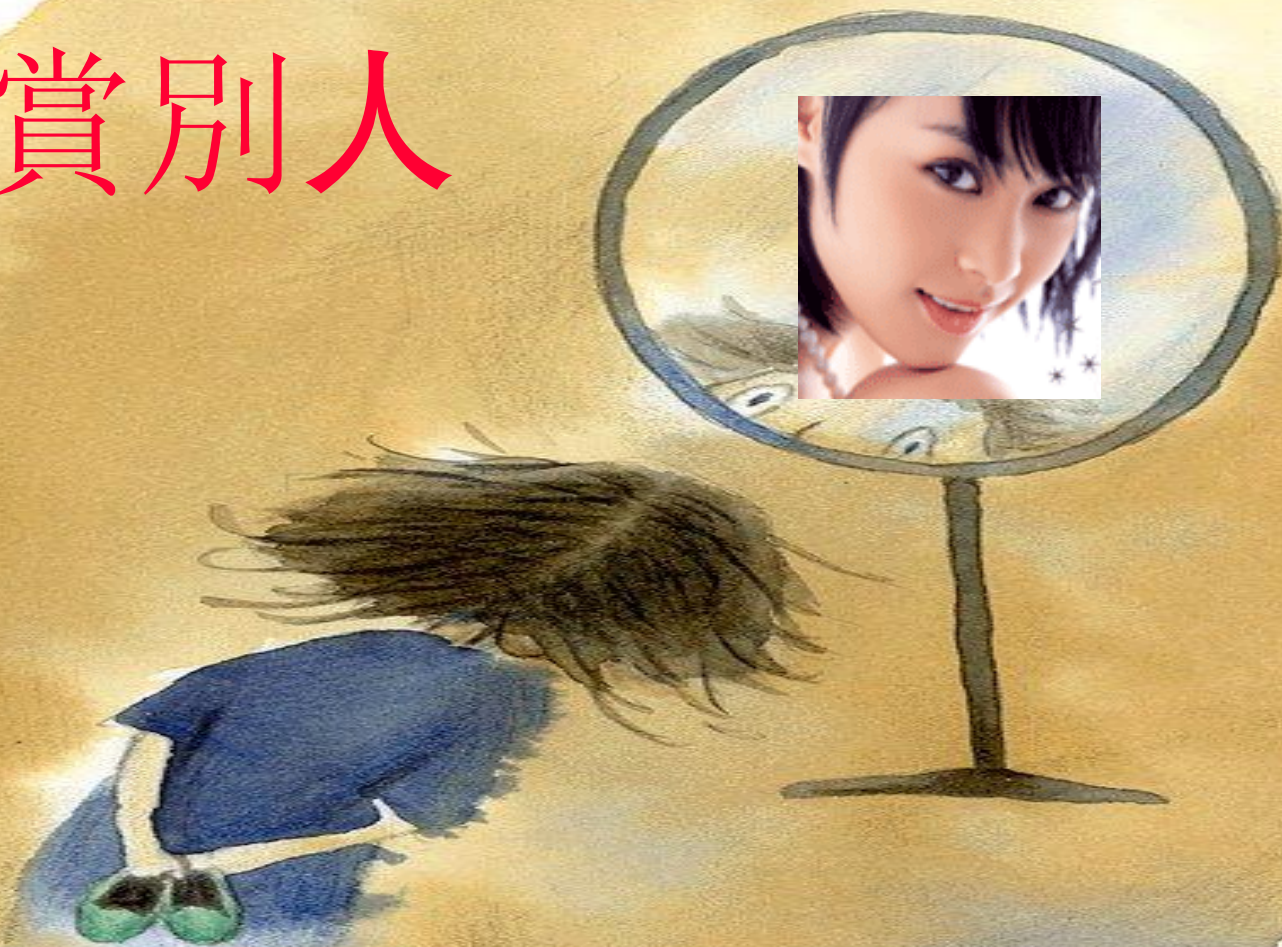
How to do ?



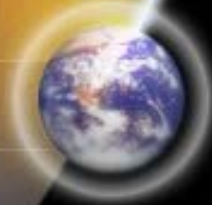
邀請自己
看看自己



喜歡自己
欣賞別人



「悲傷剝奪」的現象



在失落悲傷的過程中，專業照顧者往往被要求在專業服務裡必須能控制主觀情緒感受，所以，這些專業人員必須學會在被賦予的工作期望與個人的失落感受中取得平衡。因此，專業照顧者受制於社會文化與專業角色規範的影響，當他在面對服務對象往生時，往往無法公開哀悼他的失落，其悲傷情緒亦難以獲得社會的支持，很容易出現被剝奪的悲傷，甚至反而更容易陷入專業耗竭的危機。



醫師的心聲



大眾對醫師的誤解源於醫生職業的性質，我們每天面對大量的患者，接觸比平常人多出數倍甚至數十倍的生死，因此心理承受能力強，看上去更理性，但表面的淡定絕對不代表內心的冷漠。

上海東方醫院王翔 節錄至 醫師報 20120920

…異常〈複雜〉的悲傷反應

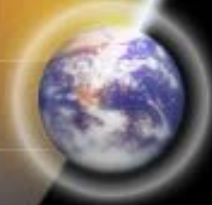
- **延宕型悲傷：** 被禁止、壓抑或延后的悲傷
- **改裝型悲傷：** 以生理癥狀或偏差行為偽裝悲傷
- **慢性化悲傷：** 時間很長、永未達到滿意結果的悲傷
- **誇大的悲傷：** 悲傷反應過度而影響正常生活，如酗酒、精神疾病、創傷癥候群



出現悲傷剝奪主要原因

- ❑ 專業的距離
- ❑ 避免認知到個人生命有限的衝擊
- ❑ 死亡的次數過於頻繁
- ❑ 缺乏表達哀傷情緒的合法性
- ❑ 專業人員易以被照顧者家屬的悲傷為前提，而漠視自身的感受

(林綺雲, 2009)



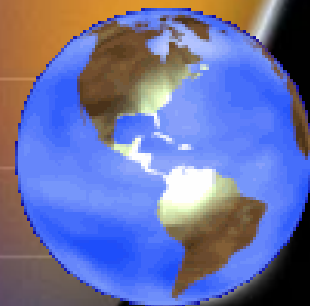
專業照顧者如何走過 悲傷調適歷程

1. 參與悲傷成長課程
2. 自我療癒
3. 透過輔導的基本原則完成悲傷與療癒的歷程
4. 發現與重建意義

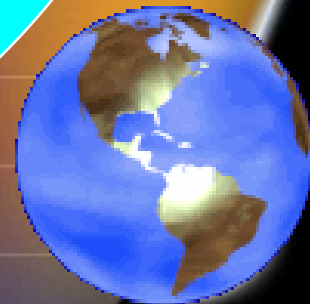
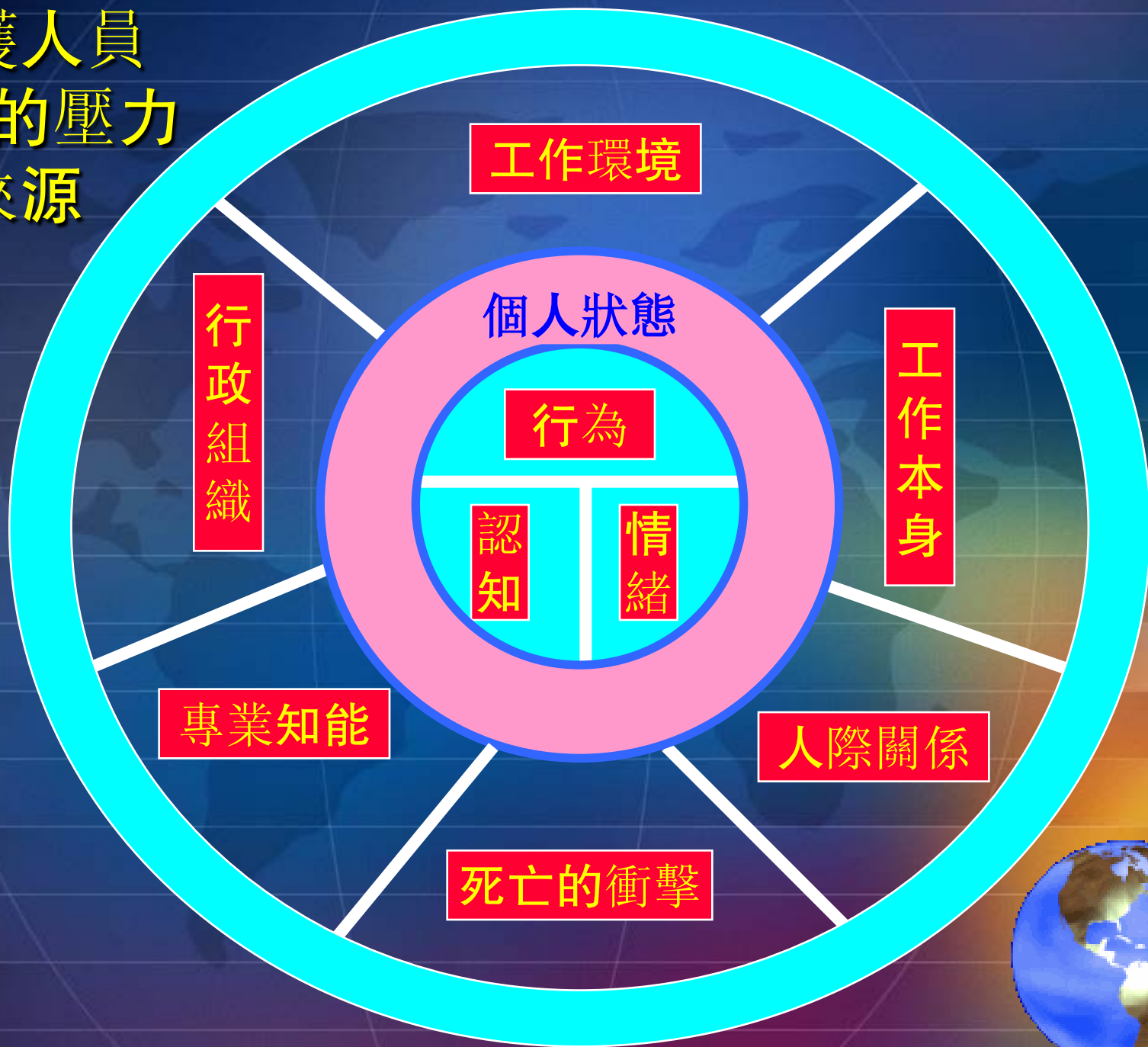


醫護人員一般的壓力來源

- ❑ 職場
- ❑ 大社會
- ❑ 人際關係
- ❑ 重要生活變動帶來的壓力
- ❑ 日常生活帶來的壓力
- ❑ 意外事件帶來的壓力
- ❑ 個人心理狀態



醫護人員 職場的壓力 來源



醫護人員職場的壓力來源

● 1. 個人層面

1-1 人格特質

2-2 長期缺乏情緒支持

● 2. 工作環境

2-1 設備老舊或不足、淺在危機環境

2-2 在手術室中，為接觸病患血液、體液及怕被尖銳物刺傷如：針扎

2-3 接觸X-Ray輻射線



3.工作本身方面:

3-1 病患疾病的變化

3-2 工作負荷

3-3 輪三班: ● ● ●

3-3-1 導致身心失調紊亂，容易產生情緒困擾、起床氣，交班時臉很臭，長期下來影響人際關係、同事爭吵。

3-3-2 不斷的在適應日、夜。好不容易適應好白班生活，又跳到大夜班，又要重新調，調好后又跳下一班

3-3-3 與一般常人(親友)作息不一，人際容易疏離，導致支持系統薄弱，親子衝突及夫妻關係疏離，甚至婚變

3-3-4 護理人力不足、薪水不符合比例：

3-3-4-1 人力不足導致服務品質差

3-3-4-2 薪水少、事情多，容易導致習得的無助感，對工作熱誠減低，使醫療場域護理人員離職率居高不下

3-4 低道德的工作環境，使護理人員產生疲憊



醫護人員職場的壓力來源

4. 行政組織：

組織角色、與同僚之間的配合及行政管理不易

5. 人際關係：

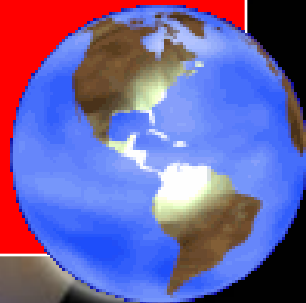
團隊溝通、易與其他同事爭吵、責備同事或上司難以溝通、難以接受他人的意見等

6. 專業知能：

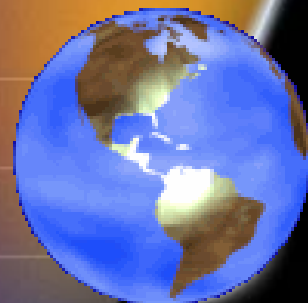
醫療體系的快速變遷，護病關係日趨複雜及各種科技與醫療的結合，致使無法提供相關知識，滿足病人需求


7. 死亡的衝擊：

替代性創傷、生氣（辜負期望）、挫折感、掙扎



如何自我照顧





了解
自己與服務對象
不同情境中的
人生觀/世界觀

健康者的世界



患病者的世界

健康
(醫療課題)

家庭

工作/事業

精神&靈性

臨終者的世界

精神 & 靈性
生死大事

家庭

工作、汽車
房屋、財務

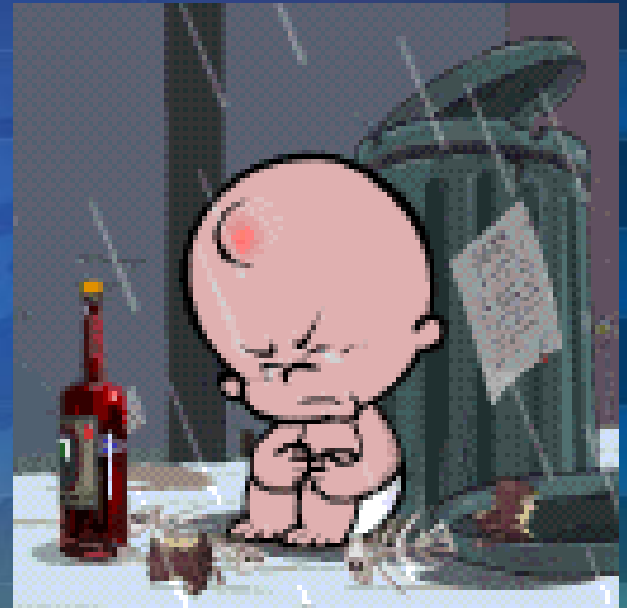
醫療課題

問題

關係

關係的
不滿意

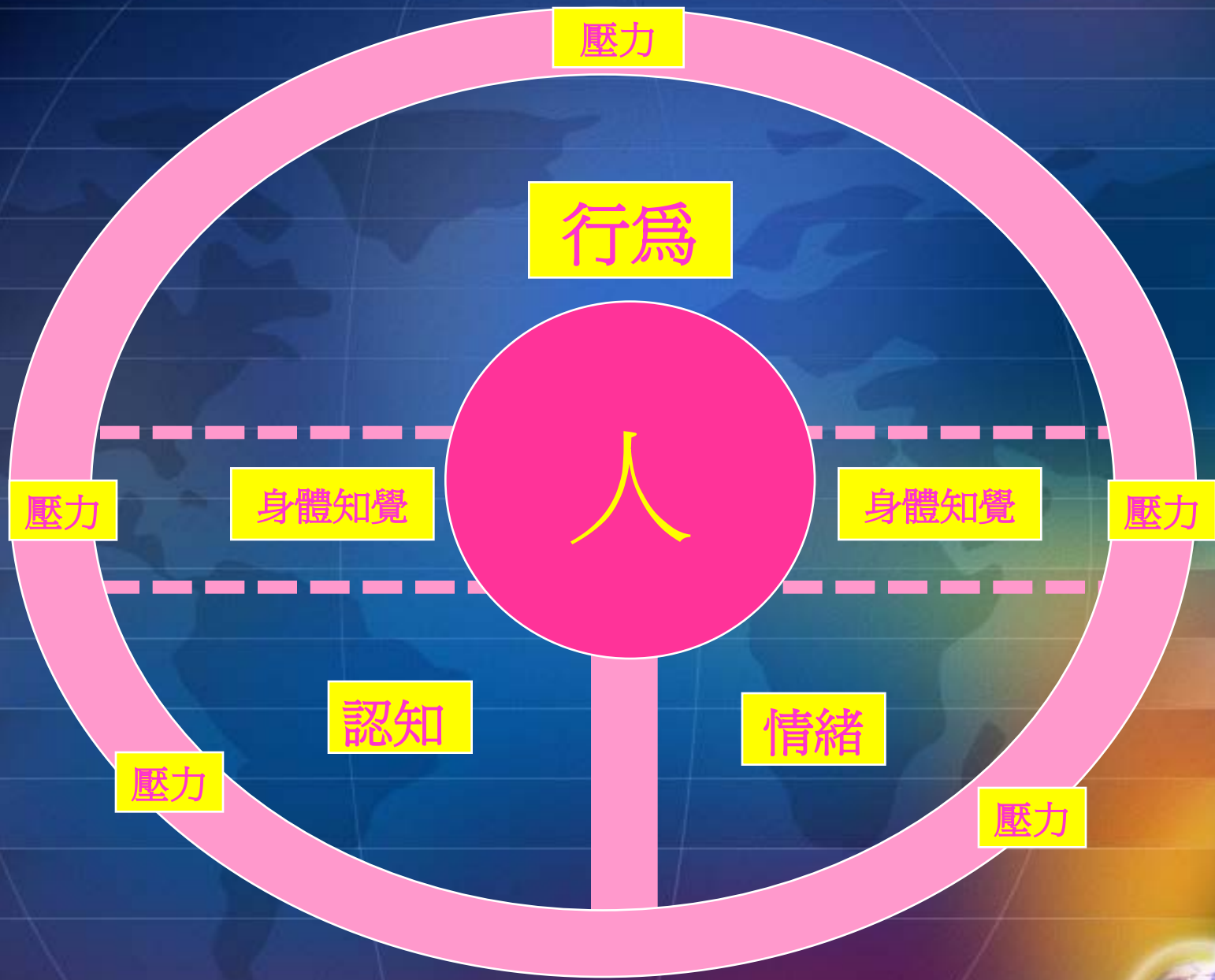
關係的
匱乏





自我的瞭解





行為

身體覺知

自己

身體覺知

情緒

認知



行為

身體覺知

他人

身體覺知

情緒

認知



五行：火
五臟：心
五情：喜
六腑：小腸
五聲：笑

五行：木
五臟：肝
五情：怒
六腑：膽
五聲：呼

五行：土
五臟：脾
五情：思
六腑：胃
五聲：歌

氣

五行：水
五臟：腎
五情：恐、驚
六腑：膀胱
五聲：呻

五行：金
五臟：肺
五情：悲、憂
六腑：大腸
五聲：哭

五行：火
五臟：心
心氣

五行：土
五臟：脾
脾氣

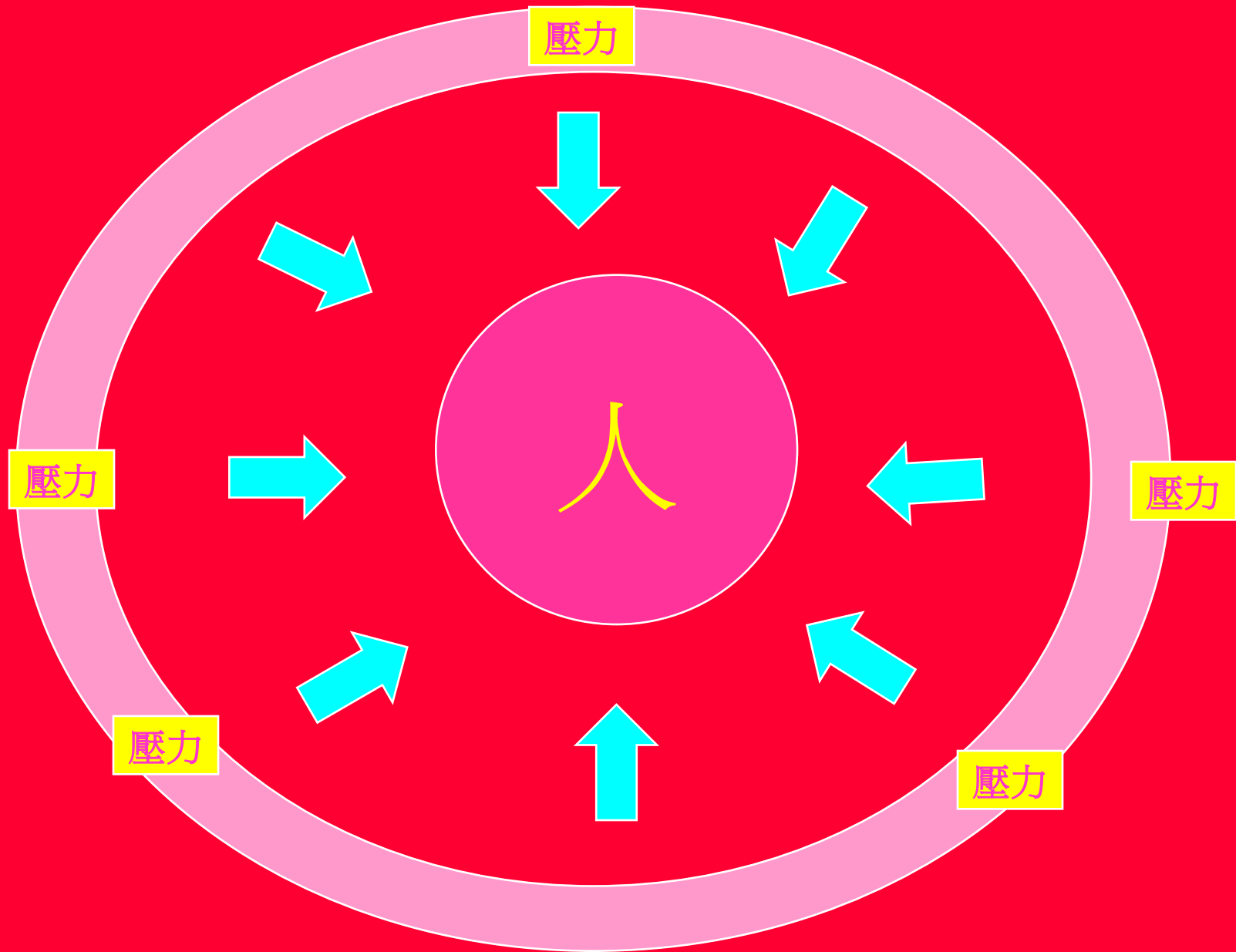
生氣

五行：木
五臟：肝
肝氣

五行：金
五臟：肺
肺氣

五行：水
五臟：腎
腎氣





濁氣

冤氣

不服氣

鬱氣

賭氣

怨氣

悶氣

晦氣

生病



挫敗

喪親



欺壓

失業



失婚

失戀



失意



委屈

五行：火
五臟：心
五情：喜
五聲：笑

五行：木
五臟：肝
五情：怒
五聲：呼

五行：土
五臟：脾
五情：思
五聲：歌

氣盛
氣虛

五行：水
五臟：腎
五情：恐、驚
五聲：呻

五行：金
五臟：肺
五情：悲、憂
五聲：哭

五行：火
五臟：心
五情：喜
五聲：笑

五行：木
五臟：肝
五情：怒
五聲：呼

五行：土
五臟：脾
五情：思
五聲：歌

養氣

五行：水
五臟：腎
五情：恐、驚
五聲：呻

五行：金
五臟：肺
五情：悲、憂
五聲：哭

五行：火
五臟：心
五情：喜
五聲：笑

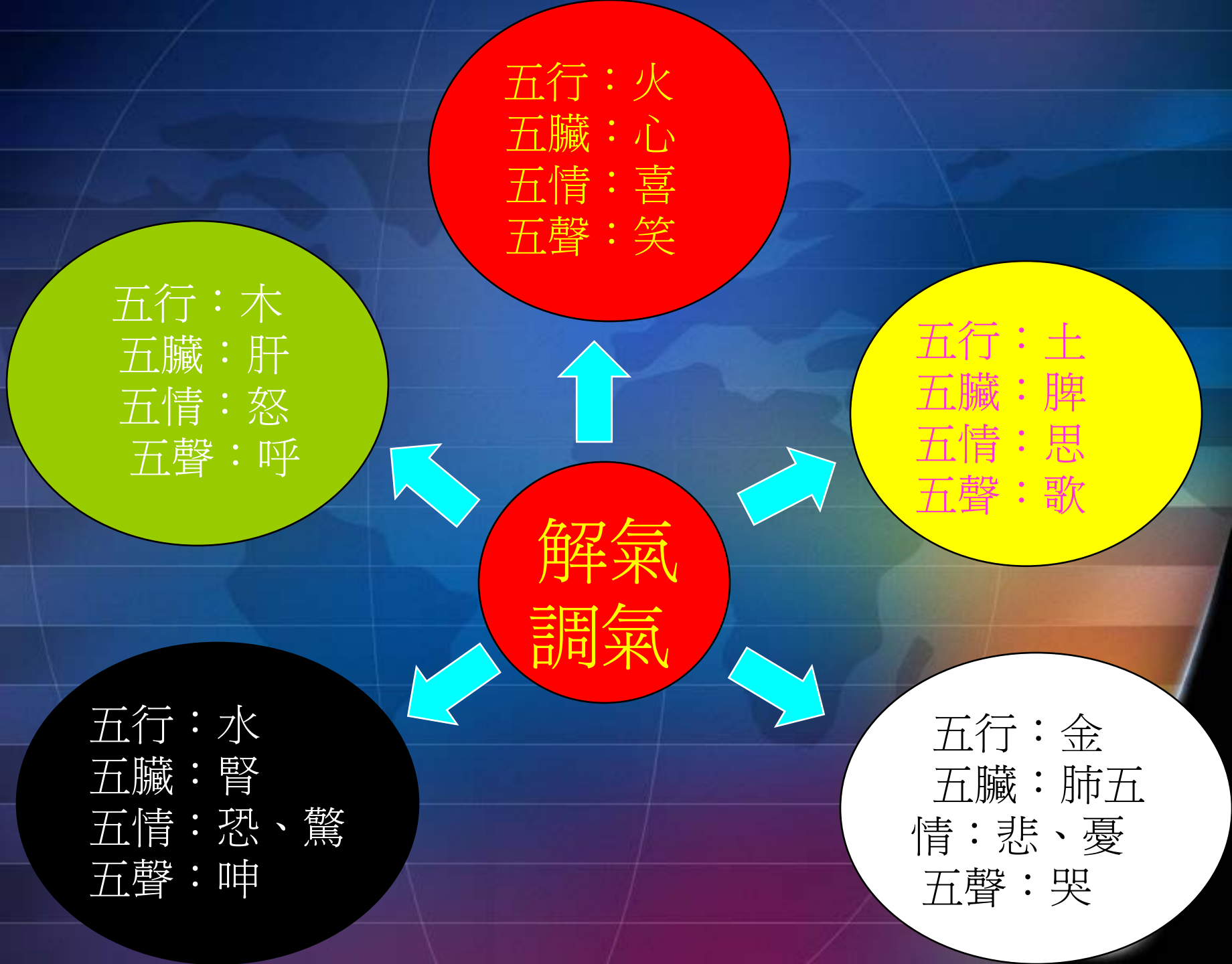
五行：土
五臟：脾
五情：思
五聲：歌

五行：木
五臟：肝
五情：怒
五聲：呼

解氣
調氣

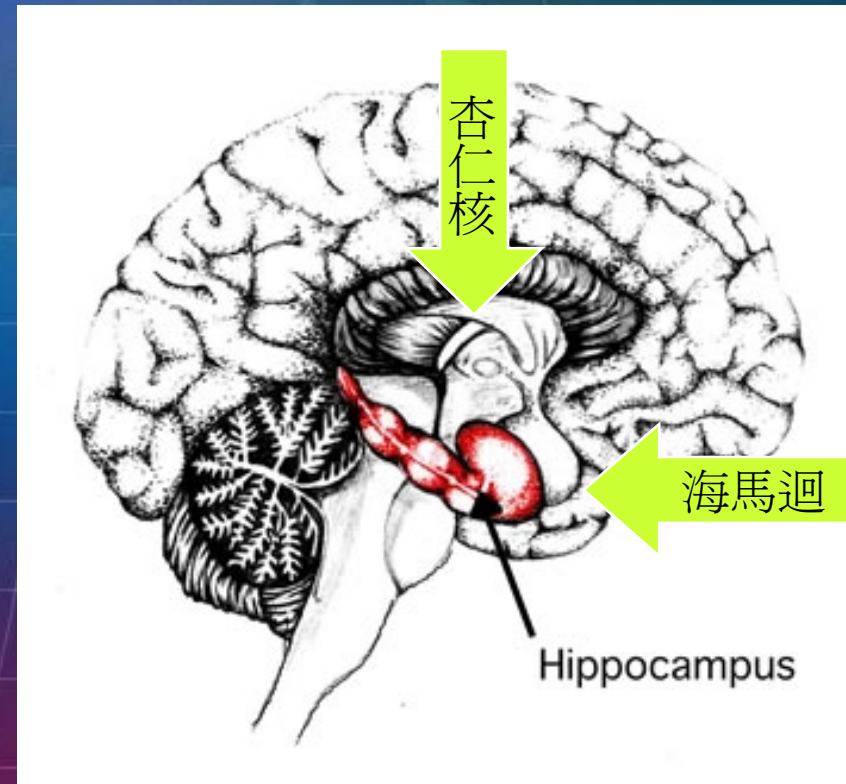
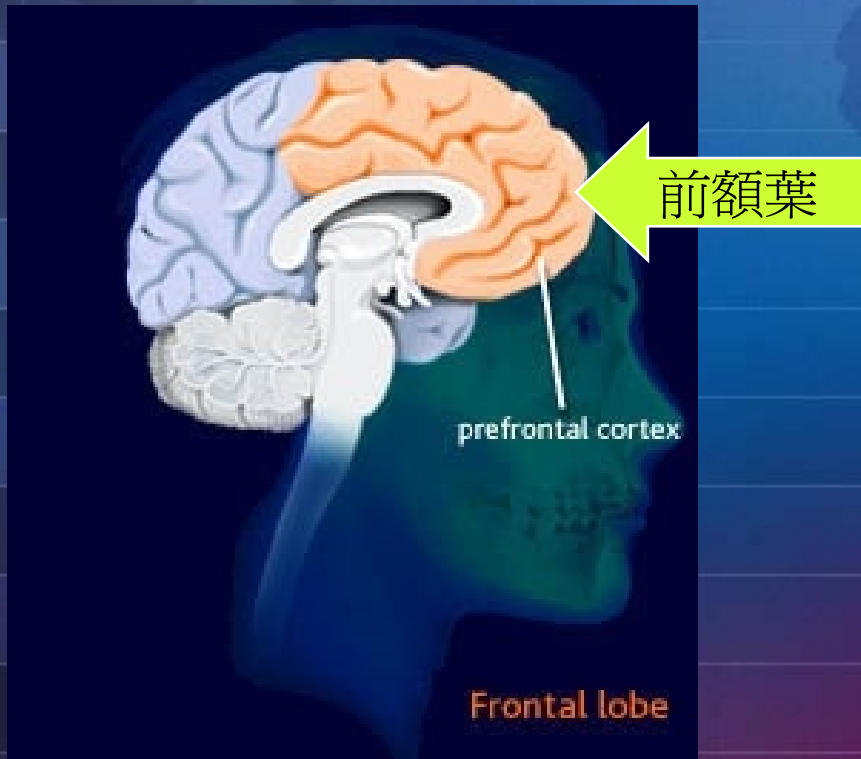
五行：水
五臟：腎
五情：恐、驚
五聲：呻

五行：金
五臟：肺
五情：悲、憂
五聲：哭



神經生物學因素

- ❑ 遺傳基因形成：約占60%以上（如衝動和情緒不穩）
- ❑ 神經傳導血清敏感度不足。
- ❑ 額葉功能表現較差、活動性較弱、結構變化較少。
- ❑ 杏仁核較為活躍。



養氣

- | | | | |
|-------|-----|------|-----|
| ●以慈悲心 | 養道氣 | 以柔軟心 | 養和氣 |
| ●以嚴謹心 | 養清氣 | 以包容心 | 養善氣 |
| ●以敦厚心 | 養福氣 | 以平等心 | 養正氣 |
| ●以開朗心 | 養喜氣 | 以光明心 | 養勇氣 |
| ●以清廉心 | 養骨氣 | 以感恩心 | 養瑞氣 |

平氣
平心靜氣
雜而不厭
避境以安心



素問 --- 宣明五氣

五精所並：

● 精氣並於心則喜，並於肺則悲，
並於肝則憂，並於脾則畏，
並於腎則恐，是謂五並

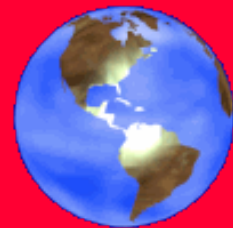
● 五臟所藏：心藏神、肺藏魄、
肝藏魂、脾藏意、
腎藏志。是謂五臟所藏



靈樞本神

● 五臟所藏不同、虛實病證各異

肝藏血，血捨魂，肝氣虛則恐，實則怒。脾藏營，營捨意，脾氣虛則四肢不用，五藏不安，實則腹脹，經洩不利。心藏脈，脈捨神，心氣虛則悲，實則笑不休。肺藏氣，氣捨魄，肺氣虛則鼻塞不利，少氣，實則喘喝胸盈仰息。腎藏精，精捨志，腎氣虛則厥，實則脹，五藏不安。必審五藏之病形，以知其氣之虛實，謹而調之也



● 黃帝問於岐伯曰：夫百病之始生也，皆生於風雨寒暑，清濕喜怒。喜怒不節則傷藏，風雨則傷上，清濕則傷下。三部之氣，所傷異類，願聞其會

● 岐伯曰：憂思傷心；重寒傷肺；忿怒傷肝；醉以入房，汗出當風，傷脾；用力過度，若入房汗出浴，則傷腎。此內外三部之所生病者也。

黃帝曰：善。治之奈何？

● 岐伯答曰：
察其所痛，以知其應，有餘不足，當補則補，當瀉則瀉，毋逆天時，是謂至治。



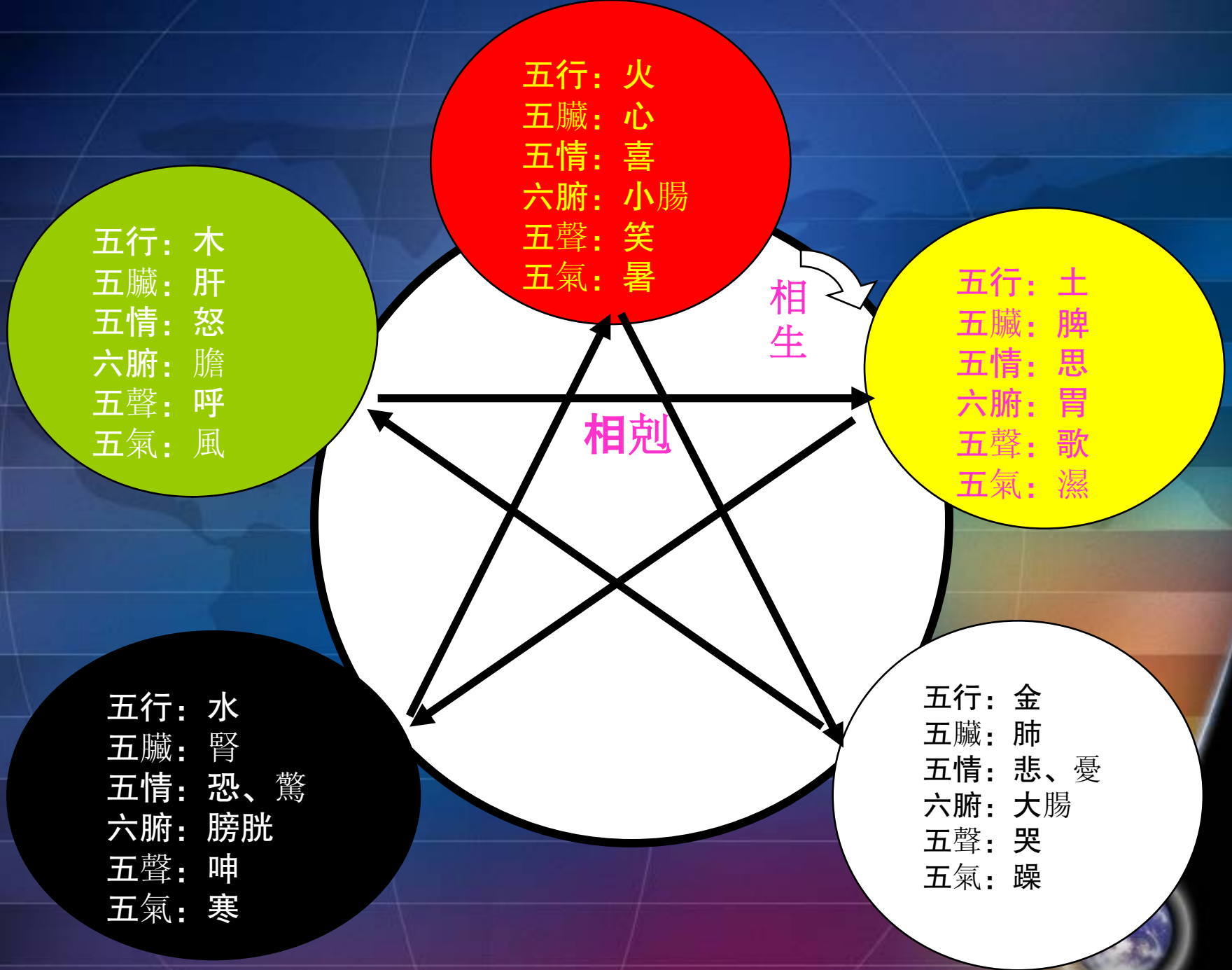
黃帝內經靈樞-百病始生第六十六

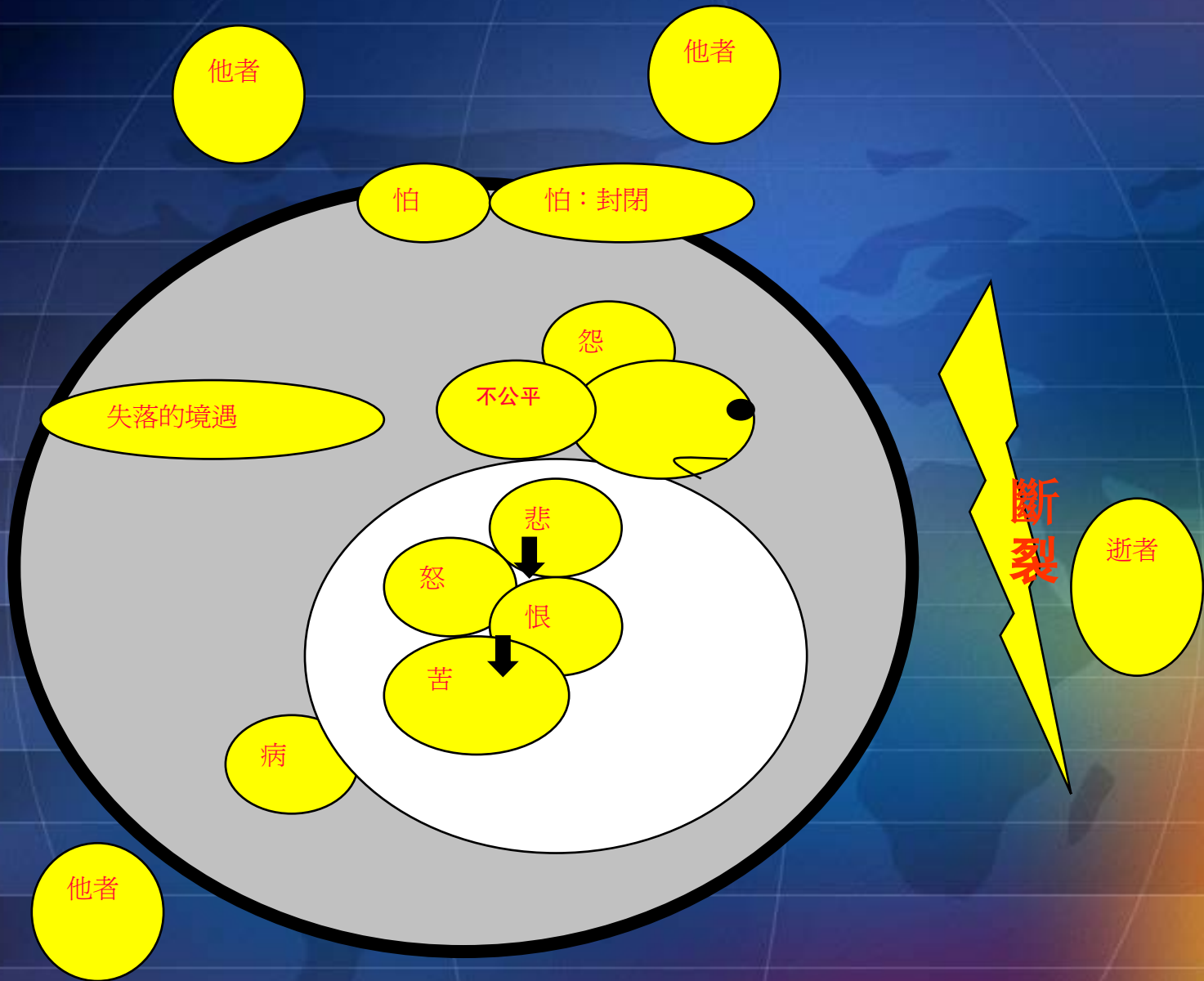
中醫治病的基本精神：

用藥物或其他方法來產生『平氣效應』

- 帝曰：善。平氣何如？
- 岐伯曰：謹察陰陽所在而調之，以平為期。
。正者正治，反者反治。

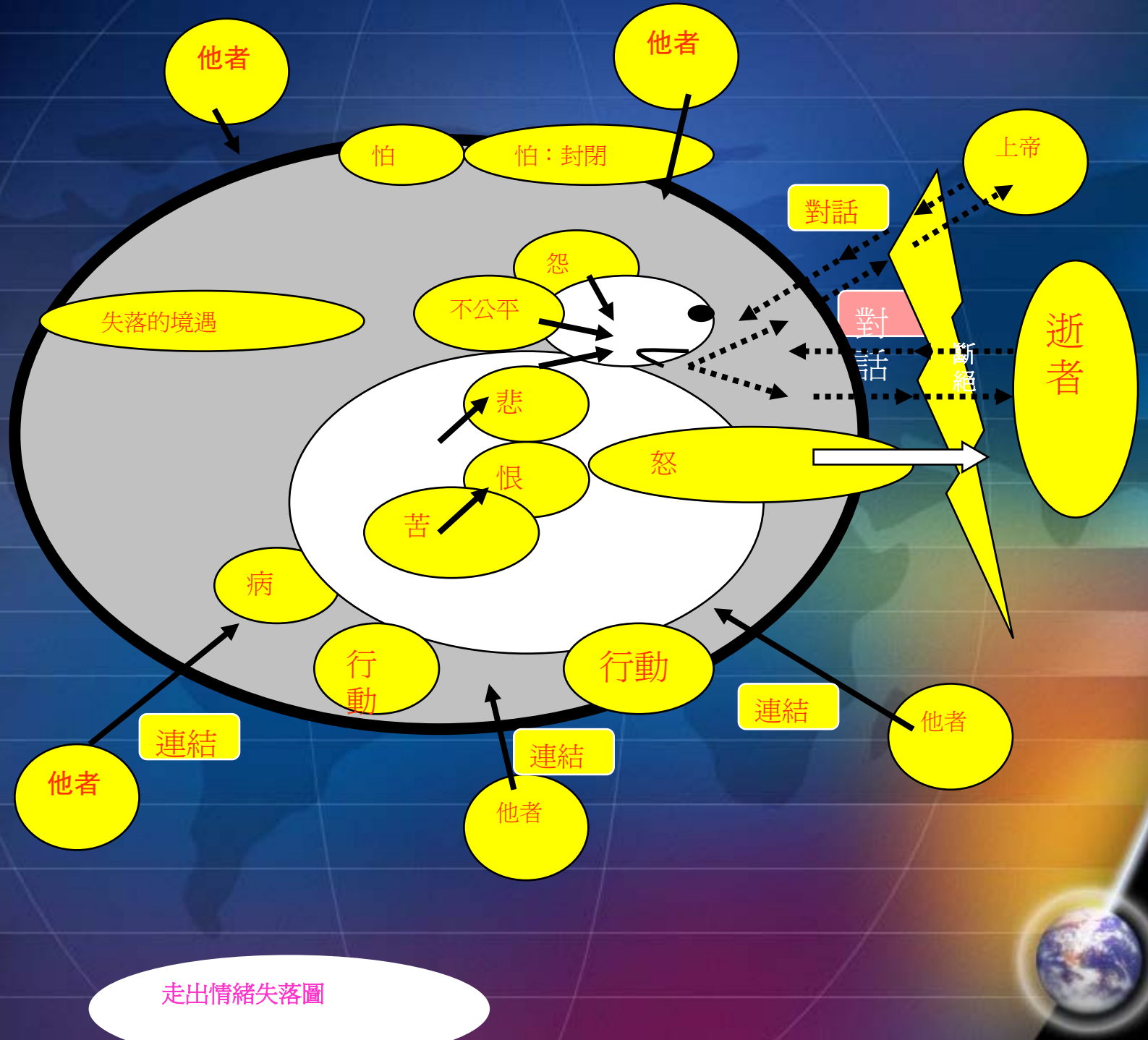
黃帝內經至真要大論篇七十四





「置身所在」之理解

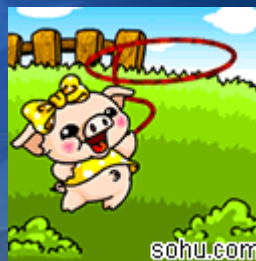
失落時置身所在圖



治療轉化學習歷程

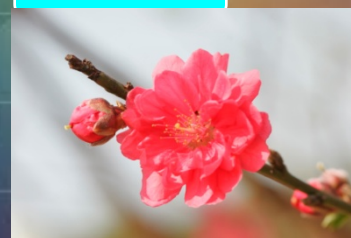


情緒宣洩



連結

整合



道別

滋養



對話



超越現實



悲傷歷程應注意的情緒反應

- 否認
- 憤怒
- 遺憾、無力、想死
- 分離、孤獨、無依靠
- 焦慮、無助
- 接受時的情緒、沮喪、憂鬱



理論 任務論

悲傷輔導過程就是協助被輔導者
完成四大任務（Wordon, 1991）：

1. 接受失落的事實
2. 經驗悲傷的痛苦
3. 重新適應（伊人不在）環境
4. 重建新關係，再出發



用心陪伴自己的方法

——心理劇



心理劇

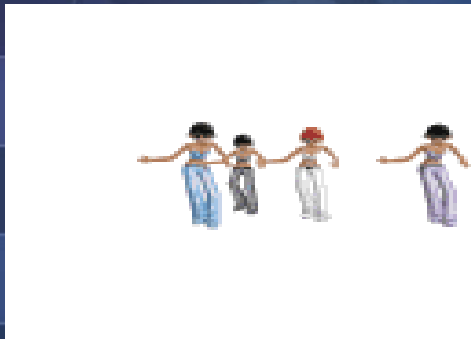
- 心理劇（Psychodrama）一詞及其理論、技巧係由奧地利精神科醫師莫雷諾（Jacob Levy Moreno）所創。莫雷諾用希臘字「Psycho」（心靈）與「Drama」（劇）來創造「Psychodrama」，用「劇」來展現人類「心靈」，用劇來展現人類「自發性」（spontaneity）及「創造性」（Creativity），透過「劇」來重新發現人被文化傳承（cultural conserve）所制約的各種心靈面貌

Well, Dr. Freud I start where you leave off. You meet people in the artificial setting of your office, I meet them on the street and in their home, in their natural surroundings. You analyze their dreams. I try to give them courage to dream again. I teach people how to play God.

心理劇----流程



ACTION



Warm up



SHARING



安全、信任的情境

在情緒失落下的人，對「境遇感」的知覺是一種「怕」的現象，因此，在震驚、驚嚇之下，讓自己躲入封閉的境遇，封閉自己，在「失」的狀態下傷悲、抱怨、憤怒、質疑天、質疑自己，自己躲在自認安全的境遇之中、躲在「病」中，對自己、對別人、對境遇充滿了焦慮與懷疑，不相信人、不相信自己、不相信境遇。因此，要促進情緒失落者首先，就是提供給他一個讓他覺得信任、安全的情境。在心理劇的進行之中，種種的暖身，就是在建構一個值得信任的安全網，信任團體的成員、信任導演，信任團體成員所共同構做出來情境

對話的情境-----超越現實

現實生活限制了我們的對話情境：與逝者無法對話、與過去的人無法對話、與權威者無法對話、怨天、怨地、怨上帝時祇能怨，無法與天與上帝對話，社會也限制了我們的說，違反倫理的事不能說、被傷害、被強暴不能說、有苦不能說、有恨不能說。將人的言語鎖入內心，將人的情感阻塞，將自己封閉。從詮釋學的角度，人被拋在世界中，是靠著「言說」來理解、來開展，言說情境不見了，人顯露出的祇有孤單、無奈、無助與無情。因此，創造對話情境，對人的存有是很重要的。在心理劇中提供了一個在現實或非現實中可以對話的情境，以「超越現實」讓人在對話中抒發自己的思念、抒發自己的悲、苦、怨、恨、怒，說出自己的愧疚、說出自己的委屈、說出心中難以告人之事，讓人在抒發、言說之中經驗到經驗、開展與存有。

對話的情境-----超越現實

時間

過去

現在

未來



超越現實

角色交換



情緒失落者，在封閉的境遇之中，除了將自己的情緒、認知封閉外，就是把自己的「角色」封閉、固著化，固著自己之后也將身邊的人給固著了，自認為自己是無力者、無用者、沒有價值者。如何將封閉的自我加以自我位移，位移至主體的我、本真的我，在心理劇所用的轉化機制就是「角色交換」

「角色交換」是讓主角有機會和其對角或輔角交換其角色，使主角有機會體會出自己心目中重要他人的想法，有利於自己感受的再現及感受的再塑，亦即提供一個易地而處的情境，使主角有機會鬆動原來的觀點，甚至在角色交換過程中產生新的體會，新的觀點、開顯自我。

鏡 觀



鏡觀是導演帶主角走到劇場外以第三者的立場來觀照自己心中所呈現出來的景象，主角有機會作「對照」，重新選擇、採取不同的反應，進而以行動改造心中所呈現的景象，進而從改變中體悟出或洞察出自己的能量與自己的能力，進而轉化其觀點。



情緒宣洩與淨化



愛的撫慰



閉了去同退宣實常主之感的愛
封己失等漸主角現最讓傷新值的愛
獨、自愛代，就漸主越方式下哀重價也愛。
孤不取的己也，讓超的方現洩，有角出
、者法別人自，除了以的呈宣覺，一個主獻
單、者無別人自，除了以的呈宣覺，一個主獻
孤是愛受時，劇要的連結，除感一使奉
向得的接去理重結，在逝者，被自己角，或
其、覺者，離心最連，在逝者，被自己角，或
使、損，逝者，在，最連，在逝者，被自己角，或
愛，受，或，逝者，在，最連，在逝者，被自己角，或
的、感，或，逝者，在，最連，在逝者，被自己角，或
者、價，或，逝者，在，最連，在逝者，被自己角，或
逝、我的同叛，人念與逝者，可以看、值得擁抱再
去、自單等背與的，主角就是可以聽、同時讓被的敢
失、境，孤就的絕者使，主角就是可以聽、同時讓被的敢
者、境，孤就的絕者使，主角就是可以聽、同時讓被的敢
落、處，留下者，斷逝的方式，可以聽、同時讓被的敢
失、才，對逝，洩的方，角情受，人的能力，敢

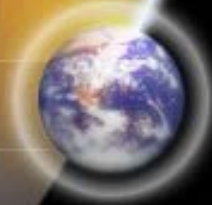


象征性替代行動



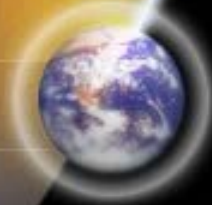
支持

- ❑ 失落是從人際中走出，走到孤單、孤獨，轉化情緒失落，就需讓人走回人群，走入人際，讓主角能真切感受到不孤單、不孤獨可由心理劇所進行的團體中讓主角重新感受。

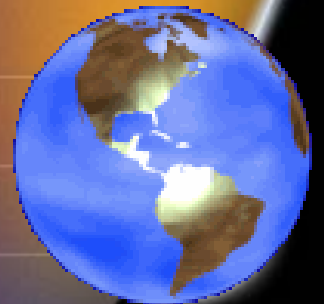


自我的整合

- 失落時自我是分裂、衝突的，經過鏡觀、角色交換、情緒宣洩、他人支持后，最后最重要的是讓自己與自己對話，將自己整合起來，在自我對話之中告訴自己做了什麼，感受什麼？學到了什麼？將來如何與自己相處，這是成人轉化學習最重要的階段，經過統整，自我位移至主體的自己。



自我情緒的覺察



當我快樂的時候

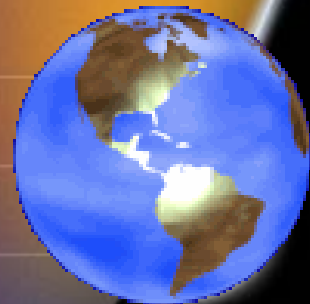
我像.....



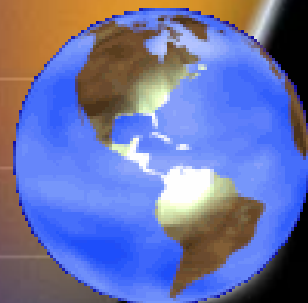
當我驚慌恐懼的
時候
我像.....



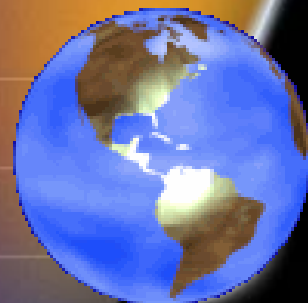
我覺得.....



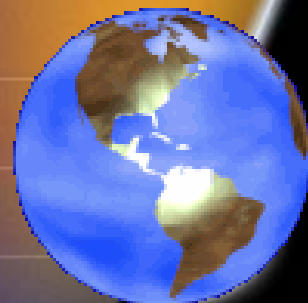
我需要.....



我怕.....

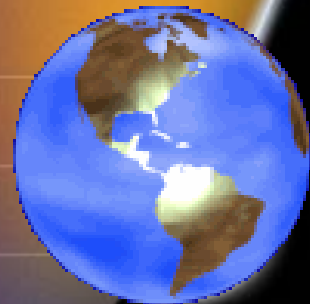


不要以為我.....



我悄悄的渴望著

.....



當我悲傷難過的時候

我像.....



當我生氣憤怒的時候

我像.....



當我害怕恐懼的時候

我像.....

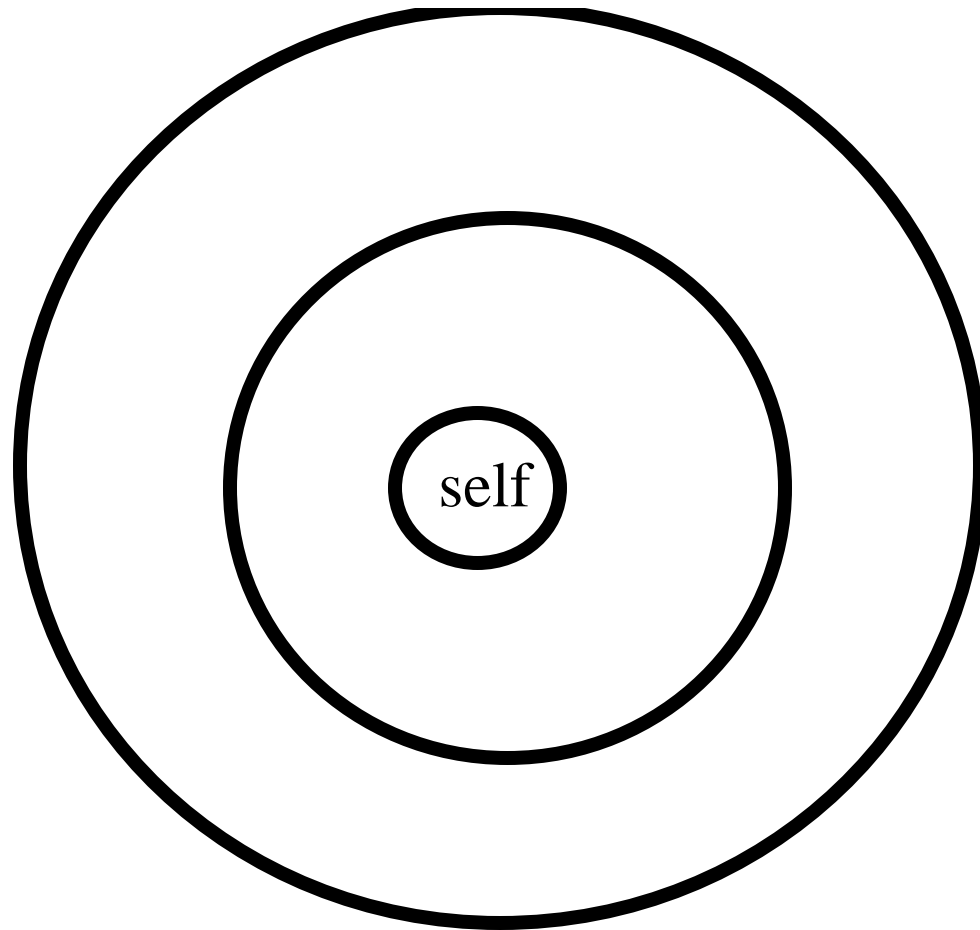


心理劇方法

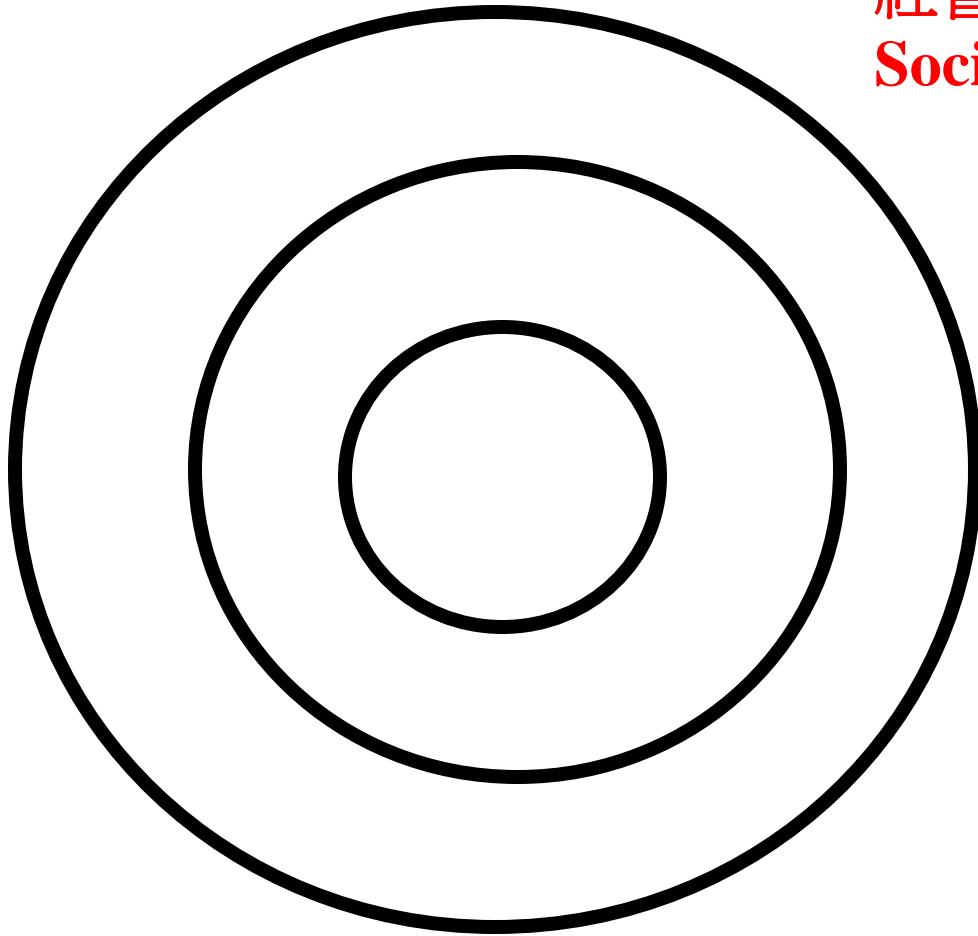
1. 哈(壯膽功)
2. 撕報紙
3. 心靈書寫



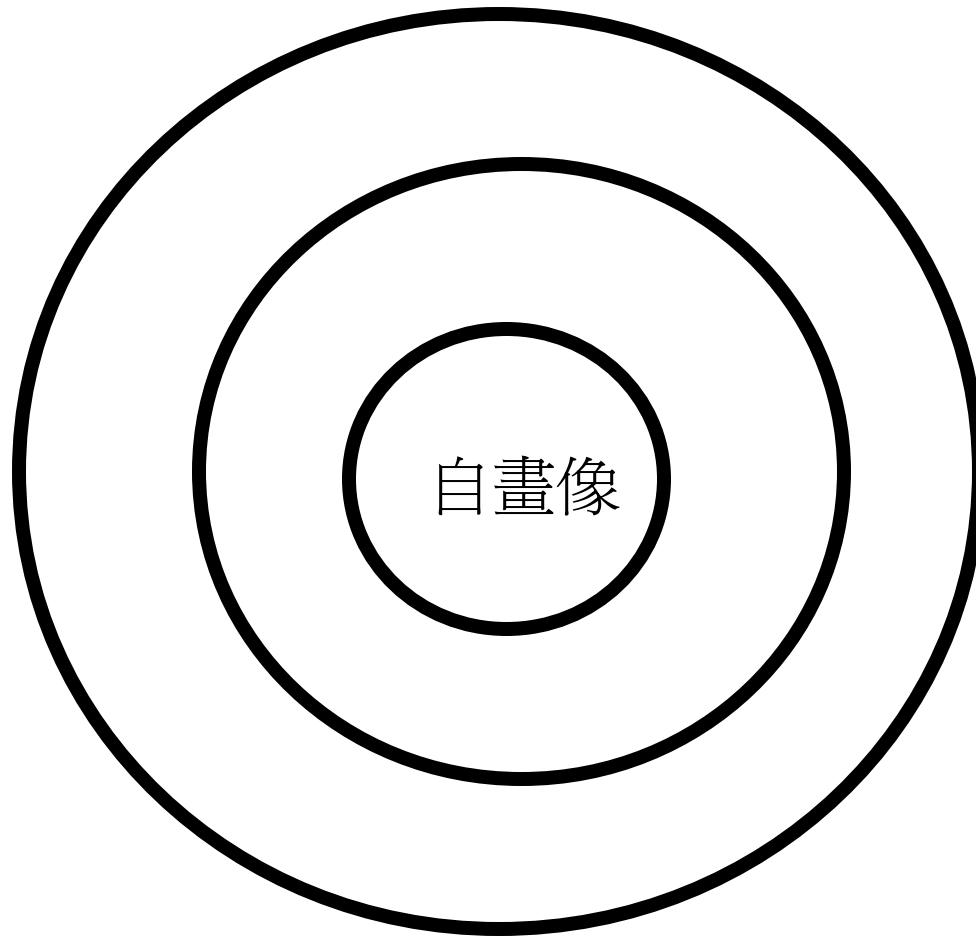
在白紙上畫出三個圈圈



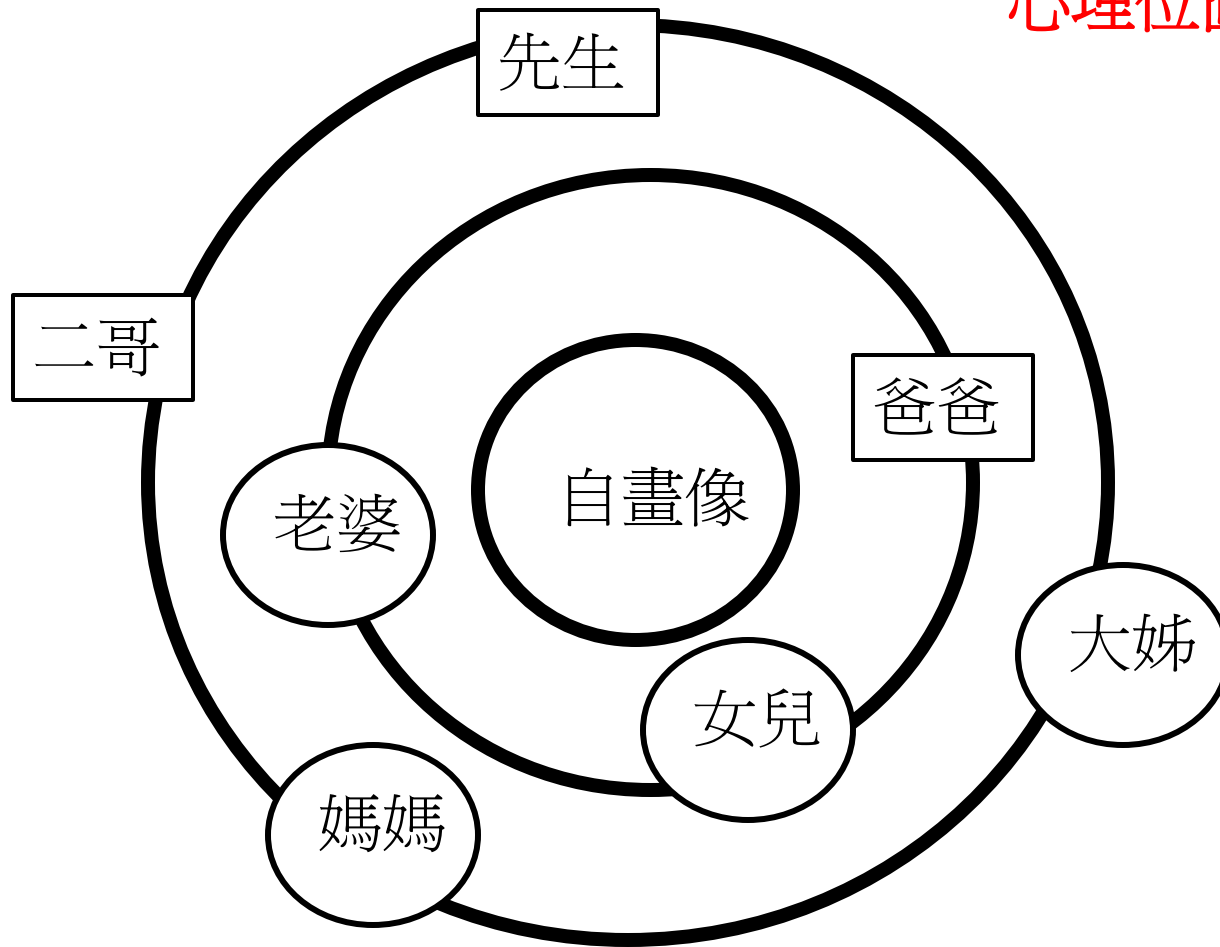
社會原子圖
Social atom

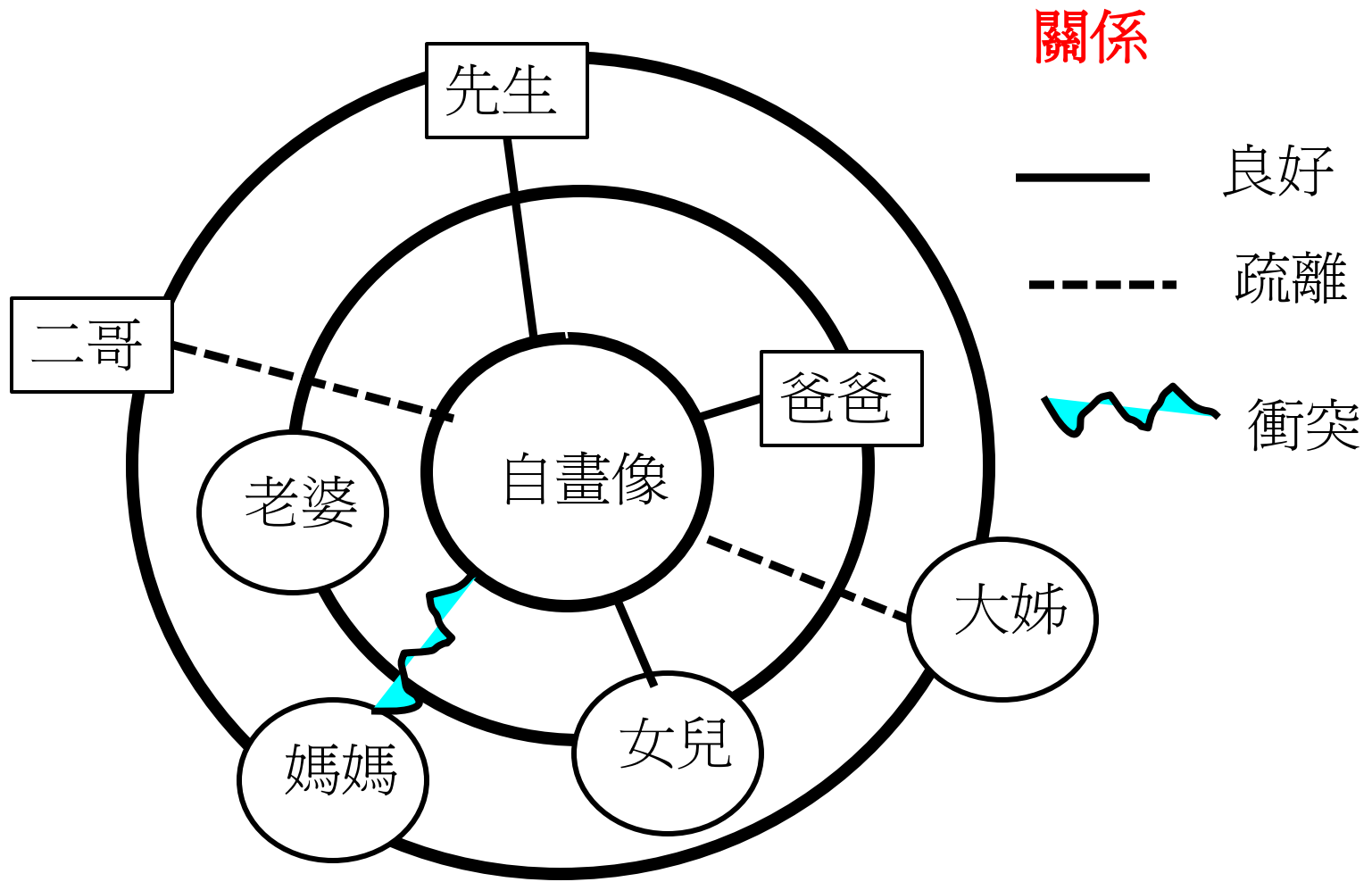


用一種動物、植物、礦物或大自然景物來代表自己

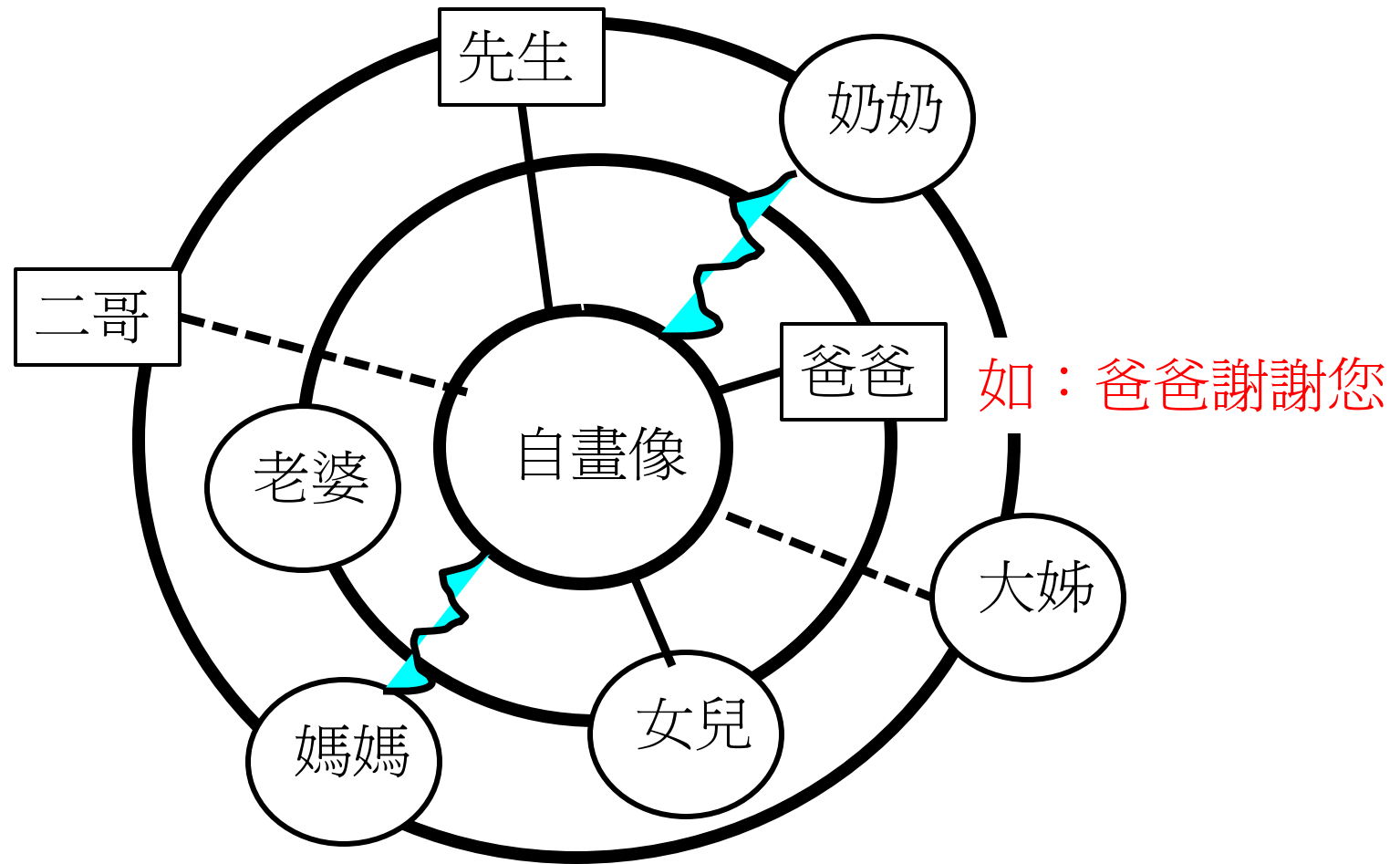


心理位置





如果我心裡有一句想跟他(她)說.....



如：媽媽我想抱抱您

上蒼啊

請賜我平靜的心去接受我無法改變的

請賜我勇敢的心去改變我能改變的

請賜我智慧的心去區辨它們



對自己

重新做選擇

重新做決定



讓自己真正成為自己

讓自己可以與人交往

與人分享

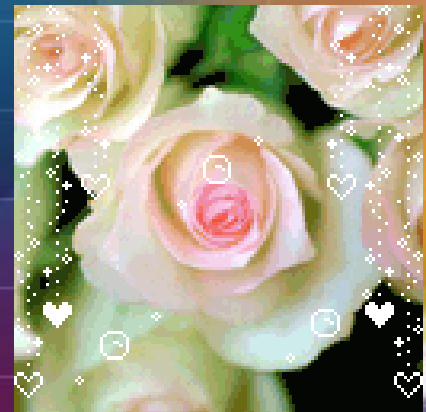
與人創造



Yes to self,

Yes to love,

Yes to people.





謝謝聆聽 與指教

gsnpsyu@gmail.com

