

# 陪伴的作用力與反作用力

身心科

胡海國 教授

## 陪伴的作用力與反作用力 — 關懷他人也是會產生壓力的

說到陪伴，或者是要關心親近的家人、朋友，通常是彼此有點關係，才會想要去陪伴，但是陪伴本身也是有壓力的，因為對方當下是處在困境中。

以我的經驗來說，我在門診看病人，來的大概都是有一點困擾的人，很多人關心我：「你這樣會不會累積太多困擾的事情在你的心裡面，在你身上，在你心境上？」我在陪伴的過程，是要花時間去瞭解他的困難所在。事實上，要陪伴別人，有必要先了解對方的困難在哪裡，是在哪一種人生軸線上，而不是只有把對方負性情緒拿起來。情緒是他的，他會舒展出來，發洩出來，你可以同理他生活的困難、場景與感受，多少跟他分擔，但是你不是他，你不是承接他所有的負性情緒，而只是在引導對方疏解他的情緒而已。

陪伴本身也是有壓力的，因為對方當下是處在困境中。

要陪伴別人，有必要先了解對方的困難在哪裡



## 不增加受助者壓力的關懷方式

### 不吝惜關心別人的時間

我以前在大學教書，講到這個地方的時候，我都會鼓勵同學們：「你座位旁邊或你很熟悉的同學，今天應該來上課怎麼沒有來，你最好主動跟他聯絡一下，他可能遇到事很難受，在他的宿舍裡面，癱瘓在床上，或呆呆坐在那邊。」我建議可以請半天假，或者是一天，去拜訪他。你用半天、一天的時間，可能是救了你的好朋友、好同學一輩子的事情，所以不要太節省這半天、這一天的時間，讓他覺得：「我還值得你來陪我，你要上課，你請假來陪我。」這非常珍貴。

### 表達關心的方式 要以退為進

你可以很清楚告訴他：「我在上課，沒有看到你，我很關心，所以我來陪伴你，來看看你怎麼樣了，有沒有需要我提供點什麼的。」以退為進，不要沒有前言後語，沒有鋪陳，就冒失地直接說：「來，我要給你什麼」。在這當中，第一個重點是「我特別請假」，第二個是「我可以給你什麼」，這包含著非常濃烈的情誼。用一點時間，去關懷他：「我今天上課，看到你不在，所以我就請假，跟老師說我要來拜訪一個朋友，今天他

沒有來上課，我就來了。那不曉得你的情況如何？我可以提供什麼嗎？我們來聊聊，研究研究怎麼樣？」看當下的話題適當調整。

### 循序漸進的鋪陳來傳達關懷的心意，避免直接說：「我來關懷你」

在這當中，避免講：「我在關懷你。」這可能會造成他的壓力，而講：「我跟你在一起，我可以給你什麼？我們可以來討論討論。」給他必要的人與人相處的情感基礎性：讓對方體會「我們在一起，我知道你有什麼困難。」盡量鼓勵他講，他講出來，可以藉由抒發，減輕負擔。

#### 不增加受助者壓力的關懷方式

- 不吝惜關心別人的時間
- 表達關心的方式 要以退為進
- 循序漸進的鋪陳來傳達關懷的心意，避免直接說：「我來關懷你」



## 關懷者的壓力

關懷他人的過程不忘記自我照顧，  
時時警覺心身壓力反應

提供關懷者也是有壓力的，不只是因為特地請假影響學習進度，還包括面對一個有困難的人，這件事本身就是一個壓力源，因此關懷他人是有壓力的。尤其當關懷的對象，是家裡長期生病的親人，例如失智長輩，壓力更形明顯。要關懷自己的親人，就不是短短請假一天來探望而已，所付出的時間會更長，有的可能半年以上不工作，在家或在醫院照顧，天天相處在一起。

這種長時間照顧與親情的羈絆，跟前面提到的短時間、暫時性的關懷不太一樣，一天 24 小時付出心力、時間在旁邊照顧。這種長期性照顧，負擔很重，當負擔沈重已接近或達到負荷量上限時，就要尋求他人的幫忙。

## 運用自我覺知的技巧在長期照護上

長照如同馬拉松，需調整速度與節奏前進

照護他人難免有很大壓力，對自己要能夠自我覺知。首先覺知自己的壓力耐受情況，亦即懂得覺知我自己的腦力、體力、能耐，其次是覺知環境，審視要執行照顧的條件如何。首先覺知自己的狀況，接下來是要講究自助，也就是自己要先能夠救急與自我療癒。當照顧他人而感受到有困難時，要能覺知「我有困難，腦力已經不夠用了，體力也不夠用了」，當覺知腦力、體力不夠用時，就要調整安排每天生活的時間，從事身體與心境的安定與安靜的休息與放鬆的時間段落。

### 運用自我覺知的技巧在長期照護上

照護他人難免有很大壓力，對自己要能夠自我覺知

當覺知腦力、體力不夠用時

要調整安排每天生活的時間

## 尋求替手協助

如果用心自我療癒後還是不行，就需要卸下一些、放掉一些身心壓力過度負荷的事，讓別人來幫忙。不要只一味地想說父母由我來照顧就好，其他人不用管，或是不放心交給其他人，這樣會耗盡自己的腦力、體力與生活熱情。像是把馬拉松長跑當成跑百米賽跑，用衝百米的速度，是持續不久的，要照顧的事情還是在那裡、那麼多，永遠也作不完。這不是短距離的賽事，它有著相當長的時間。因此，適當時候要停下來休息，找別人當一下替手，是必要的。

## 不放棄尋求資源

這個找替手做照顧的部分，政府有相當的措施在，可洽詢、利用長照 2.0 的照顧者喘息服務，照顧上有替手，或者可以請兄弟姐妹分時段輪流照顧，不能只由一個人承擔，這樣太困難了，還是要了解所處整個環境，做適當的安排與定位，定位以後就要用心去做。若有兄弟姐妹，就要找來協調、分配照顧時段。兄弟姐妹之間相互講不通，要請長輩一起來溝通，也要懂得找社會資源，一起運用。面對長期的關懷、照顧、陪伴的事情整個重擔是現代社會普遍的議題。

## 有效陪伴的評估原則 — 他的成長與我的負荷

親戚、朋友們平常都各自努力，有時候知道對方有困難，要能夠有短暫的陪伴，這同樣是人情上的基礎性連結。至於要怎麼做到有效陪伴、關懷呢？最基本的原則有兩個因素要考慮：第一是對方有沒有在成長，對方如果沒有成長，會變成無效陪伴；第二是我花了這些時間、心力在裡面，我感受多少壓力。換句話說，陪伴是雙方、互相的，要考慮到被關懷者對方的成長，以及陪伴者的我有沒有承擔太重。

承擔的壓力量可以藉由精神健康量表自我評估，自己要能夠察覺到心身上的壓力反應，覺察自己心境上，處理事情有沒有失去原有的效能了？自己的這個「我」的價值跟意義，在陪伴、照顧他人的過程中，是不是有被拉掉下來了，減損了？自己要警覺：自己精神健壯度如何？腦力夠不夠用？不要付出關心到後來，對對方發脾氣，對自己也生氣，這就是已經超過你可以做的範圍了，該收手就要收手，所以有時候要停下來判斷一下：我陪伴及對他付出的，是否只能到此為止？

## 當自己承擔的壓力過大，需漸進地拉開距離

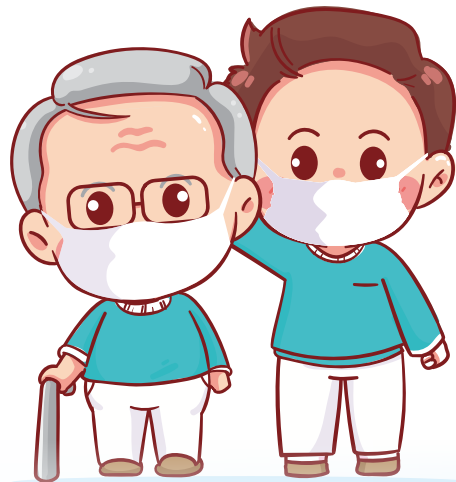
要跟對方講：「我自己也要照顧好自己」，當然這當中要有點技巧，不要突然離開，讓對方覺得他被拋棄，可以說：「我今天來看你一個小時，過兩天再來。」到某一個時間點，就改為一兩個禮拜來訪一次，能有這樣的調控方式，不只可以保有實力、耐力，也可以不讓自己好似全然被吞沒的失控感。

## 若彼此付出已超過自助與助人的上限，是時候該尋求專業精神科醫療的協助

至於對方有沒有成長，假如對方的困難在你陪伴下，一起努力一陣子，包括去公園散步、去逛街，並陪伴從事種種活動，他依舊黏在自己的問題或困境中，沒有改變或進展，表示他的問題不能從你的陪伴得到幫忙，這就要兩人商議，朝著尋求專家協助。假如社會資源不夠，就要去找社會資源，假設需要諮商，就去找諮商師，或者需要去一起去拜訪哪一位法師或牧師，就一起努力。

若上述各種外在協助均無法改善生活精神困擾，就需要看精神科醫生門診，因為腦力有時候被壓力壓太久了，它會消失應有的彈性功能，這時候不服用調整腦功能的藥就沒辦法了。所以不是說只有一定到教會、教堂、寺院，就可以完全解決生活困擾問題，如果已經嚴重到自己努力都還不行，他的腦可能有特別的功能變化，或者有哪種體質特性，此時如果不用腦功能調整的藥物治療，就沒有辦法讓他有順利的復元。

這個屆時要找診精神科醫師門診的敏感度很重要，到時候，該看精神科醫生就要快快去看醫生，就像感冒一樣，自己在家休息幾天情況沒有好轉，就要及早去看醫生，大腦也是如此，不要說完全不接受看精神科醫生的需求，這反而讓自己更辛苦。



前一陣子，有一個演員的自殺案例，據說他在教會裡面很受到大家照顧與愛戴，但他的困擾問題，只在教會的活動與照顧是不夠的。我有一位類似情況的病人，他很感觸地跟我分享說，依他的經驗，只有教會的信仰與教友的支持是不夠的，他自身一直參加教會與教友種種活動，但他一定跟醫生有互動，常規回診治療。他很遺憾地說「會不會這位演員朋友」，沒有固定看醫生呢？

教會的活動是很支持性，很有幫忙沒有錯，但是，當人生碰到超過負荷的大困難，有時候頭腦會受到太大的衝擊，或是有些精神疾病受到季節交替影響，情緒陷入低落或原有疾病可能復發，當事者可能沒有辦法自我掌握。所以我建議不要把看精神科醫師，當作絕對的禁忌。一步步來，真的需要，就把精神科醫師當成人生的導師，很順理成章地去求診。這也無關乎勇敢不勇敢，只要有這個需要，就去看精神科醫生，他甚至是人生困擾的導師，人生困擾當可以得到很好的緩解，用這樣的態度及瞭解，平心靜氣地來面對精神困擾的情況。

