

心藏筆露：與病人的治療關係

A小姐最近因為與同事B小姐關係不融洽而導致抑鬱症復發。A小姐對自己設下一個嚴格的規條：要與每一個人都保持良好關係，否則我便是不好的人。

討論之下，才發現A小姐廣受同事和朋友歡迎；而B小姐則人際關係甚差，還經常與人爭執。縱使客觀證據都證明了A小姐已經盡力去維持良好關係，但都未能如願。A小姐更不斷責怪自己做得不夠好，繼而跌進了情緒的漩渦。

席間A小姐卻不同意以上證據，更認為我是主觀地替她說話，目的就是想她同意自己不是不好！

當下情況膠□□於是我提議用一個大家都認為較客觀的方法去解決「治療師是主觀的」這個爭論。我們以問卷形式來看看一般人對她的遭遇有何評價。與此同時，我亦閉門自省為何自己會給A小姐這個印象，希望能改善與她的治療關係。於是我去求教恩師，他給了我一個方向：兩個人的負面核心信念。

到了下一節治療，大家都收集了不同的看法，包括：世事豈能盡如人意、人各有志、合則來不合則去、做好自己便足夠等等。當中，A小姐深受其中一個有趣的看法吸引：為甚麼不可以做得不好？受這個看法啟發，她意識到她對自己的苛求，並讓她更樂意與我一起探討她的成長背景與負面核心信念的關係。

我以一個青蛙與蠍子的故事來比喻兩個人的負面核心信念：有一天蠍子來到河邊請求青蛙載牠過河，青蛙害怕道：「你是蠍子，你會螫死我的。」蠍子回答：「當然不會，因為我要靠你載我過河，如果我螫到你的話我也會淹死的。」於是青蛙答應了。然而，在過河的途中蠍子真的螫了青蛙一下，在一起沉到河床裏之際，青蛙哀鳴道：「你為甚麼要螫我？」蠍子回答：「因為我是蠍子，我本性如此……」

A小姐聽了這故事後感觸落淚，把抑鬱轉化為哀痛。她意識到她能夠接受自己未能把每件事情都做得好這個事實，但她仍然是一個有價值的人。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師鄺穎賢

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-10-08)



與病人的治療關係

A小姐最近因為與同事B小姐關係不融洽而導致抑鬱症復發。A小姐對自己設下一個嚴格的規條：要與每一個人都保持良好關係，否則我便是不好的人。

討論之下，才發現A小姐廣受同事和朋友歡迎；而B小姐則人際關係甚差，還經常與人爭執。縱使客觀證據都證明了A小姐已經盡力去維持良好關係，但都未能如願。A小姐更不斷責怪自己做得不夠好，繼而跌進了情緒的漩渦。

席間A小姐卻不同意以上證據，更認為我是主觀地替她說話，目的就是想她同意自己不是不好！

當下情況膠着，於是我提議用一個大家都認為較客觀的方法去解決「治療師是主觀的」這個爭論。我們以問卷形式來看看一般人對她的遭遇有何評價。與此同時，我亦閉門自省為何自己會給A小姐這個印象，希望能改善與她的治療關係。於是我去求教恩師，他給了我一個方向：兩個人的負面核心信念。

到了下一節治療，大家都收集了不同的看法，包括：世事豈能盡如人意、人各有志、合則來不合則去、做好自己便足夠等等。當中，A小姐深受其中一個有趣的看法吸引：為甚麼不可以做得不好？受這個看法啟發，她意識到她對自己的苛求，並讓她更樂意與我一起探討她的成長背景與負面核心信念的關係。

我以一個青蛙與蠍子的故事來比喻兩個人的負面核心信念：有一天蠍子來到河邊請求青蛙載牠過河，青蛙害怕道：「你是蠍子，你會螫死我的。」蠍子回答：「當然不會，因為我要靠你載我過河，如果我螫到你的話我也會淹死的。」於是青蛙答應了。然而，在過河的途中蠍子真的螫了青蛙一下，在一起沉到河床裏之際，青蛙哀鳴道：「你為甚麼要螫我？」蠍子回答：「因為我是蠍子，我本性如此……」

A小姐聽了這故事後感觸落淚，把抑鬱轉化為哀痛。她意識到她能夠接受自己未能把每件事情都做得好這個事實，但她仍然是一個有價值的人。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科
資深護師鄭穎賢