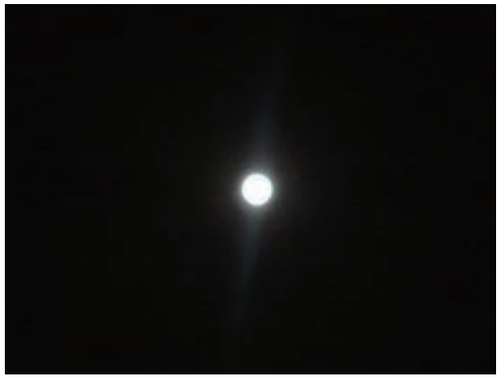
在黑暗中看見光明

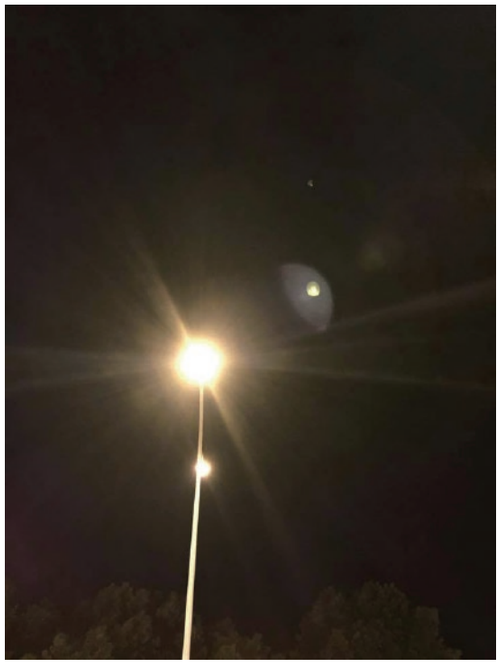
就讀生諮系的收穫心得

文 陳昱融
國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系碩士班 研究生

「如果有一天你發現眼前只看到許多影子、看不到光時，請別氣餒！那是因為太陽正在你後面照亮著你。」用這段話足以形容就讀生諮系所邁入第四年的收穫，這些收穫有笑有淚、有辛苦但再怎麼辛苦我都沒後悔選擇這條路。

傳統中國文化對於死亡議題很排斥，所以不太有可以談論死亡的接納環境，甚至多數人一開始看到生諮系這個名詞時都會皺眉，我身邊的親朋好友也不例外，回想自己當初報考生諮系所的原因是想成為助人者外、也想對生死議題有更多的瞭解。十年前一名車禍傷患的生命在我眼前流失時，除了害怕外還有生氣我們的教育文化，從小被教育要如何唸書、考試，但從來沒被教育過親眼看見有人在你面前死亡時要怎麼辦？你可以做什麼？而生諮系所的老師們讓學生們可以在課堂中盡情談論與死亡有關的議題，每位學生可以將自己對死亡的無知及恐懼表達出來，每次的討論和分享總讓我覺得我的學習對象不只有老師還有我的同學們，不同學習、工作背景的同學們分享自己對死亡議題的理解，讓我體驗從不同的視野看同個故事而看見不同的風景，所以也漸漸有「死亡事件看似很黑暗和悲傷，但其實可以讓我們學習珍惜當下的美好」、「死亡讓我們學習重新去愛，因為只有愛的力量可以超越死亡的悲傷」的體會。





除了和諮商組的同學學習外，也和身為禮儀師的同學們學習慈悲、尊重每一個生命的精神。坦白說自己過去對於身為這樣職業的人會感到恐懼，但課堂中聽著他們與大家分享他們的工作內容及歷程，我打從心裡佩服他們幫助逝者及喪親者的助人精神，因為他們的對逝者的尊敬、將逝者當成自己的家人來服務的態度就像一雙溫暖的手握著喪親者、讓喪親者的悲傷可以得到安撫。空中送行者：我們運送的不只是遺體，我們的使命是帶領「靈魂」回家這本書的作者曾說過，他認為「禮儀師」的角色和「產婆」的角色一樣重要，產婆接生後將新生命交給家屬、禮儀師接手將遺體處理好交給家屬，一個是負責生、一個是負責死，產婆接生成功後家屬則會不斷地感謝他、甚至會想再見到產婆與他分享養育小生命的喜悅，而禮儀師將遺體處理好交還給家屬，有些家屬看到遺體處理後和死亡當下的面貌不一樣時，哭著感謝禮儀師讓他的親人和過去生前一樣有朝氣、有笑容。我感謝禮儀師同學們的分享讓我用不一樣的視野認識對死亡的態度，他們對工作、對喪親者及逝者敬業和慈悲的態度令人肅然起敬，更感謝他們願意在傳統文化排斥下在各個的角落默默地助人。

舊窗同學會或朋友間聚餐時，總會被問：「生諮系所是個什麼樣的研究所呢？」「唸這個研究所最大收穫是什麼？」我常回答：「學生死學、自殺防治、臨終關懷與諮商讓我用宏觀的視野重新認識這個世界和我自己。」過去我

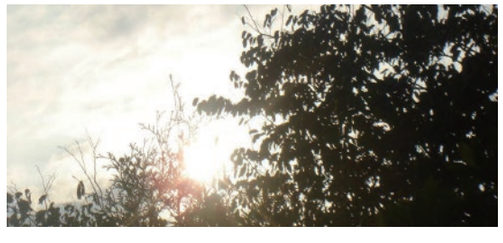
的背景是幼兒教育，從學習人類生命初期的照顧直接跳到生命後期的生死和臨終關懷照顧，這個歷程不只增加我的生命厚度和廣度，也讓我重新認識真實的人性、檢視自己生命的價值和了解大自然生命週期的韻律。

唸這個系所好像是去趟旅行，旅程中的許多美景拓寬我的視野、打開我的心眼讓我了解不同文化和人性，有些收穫美景適合用文字記錄、有些收穫美景適合用相機記錄，從多數人最害怕、不敢碰的死亡、自殺防治、臨終關懷中開始學習，就好像去了多數人都不敢去的國家旅行一樣，但這需要有一顆敢冒險的心和無比的勇氣才走得下去，因為中途有很多考驗。

記得碩二看著課表正在想要修「寵物輔助治療」或「臨終關懷與諮商」哪堂課時，我選擇修了「臨終關懷與諮商」這門課，因為我認為「我們每個人出生後都會受到祝福，婦產科醫師和許多親朋好友祝福你的父母親當爸媽，而滿月送彌月蛋糕、油飯都是受到祝福後有的慶祝方式，既然人出生時受到了祝福也被慶祝，那為什麼人的生命到了盡頭不可以有尊嚴、被所愛的人陪伴和祝福呢？所以我想學習如何陪伴人走到人生的盡頭！」這堂課聽了許多同學帶自己親人的故事到課堂中、聽著他們說如何陪伴自己的親人走完生命最後歷程，故事除了讓我感動外也更認識自己對臨終這件事的看法、了解自己的看法是如何受到傳統文化及家庭的影響等。聆聽許多故事後反而有「臨終的關懷與諮商不只是對臨終者，也需關懷臨終者的家屬」的想法，所以決定將十年前親眼看見一名車禍傷患臨終前家屬未陪伴在旁而突然過世的故事帶到課堂中，當我坐在電腦前敲下按鍵打出故事和課堂中說出故事時仍哽咽、眼眶泛紅好幾次，在公開場合說出埋藏在心裡很久、悲傷的故事時需要勇氣！當我說完後我感謝老師和同學們接納我的情緒，並互相討論如果類似這樣的故事再度發生時、自己身為一名助人者可以如何陪伴和支持臨終者家屬，故事的歷程雖有些黑暗及悲傷、但說完後我從老師和同學們的接納和回饋中重新看見光明及感受到溫暖。

修「自殺學」這門課讓我憶起高中好友自殺身亡的故事，但這個故事發生後因傳統文化的關係幾乎不曾提起、所以深埋在我心裡多年。某次課堂中我終於有機會重新說出這個故事和這故事對我的影響，猶記得當時說的過程中自己站在台上心跳很快、拿麥克風的手不斷發抖，但老師和同學們對我和對這個故事的接納包容態度讓我很感動也很感謝。唸生諮系所除了拓寬自己的視野外，最讓我感動和收獲的是老師們對學生的包容、關懷和接納的態度，人生的歷程中難免會有些令人悲傷或感到黑暗的故事，這些故事在傳統文化下幾乎不太能被提及，但老師們的接納態度讓我們學生得以在課堂上說出這些故事、更關懷我們在陳述故事中的情緒，老師們的態度讓我從這些故事中重新感受到溫暖、光明，更學習接納自己的陰暗面。

碩三的全職實習除了學習如何成為一名諮商心理師外，更是學習面對、統整自我議題的開始。身為諮商心理師第一名個案是自己，所以須學習面對自己的議題，但這說起來容易做起來非常不容易。每當面對自己讓我感到痛苦時總會想起系所老師們和機構行政督導、專業督導對學生的溫暖、接納態度及精神，當我越接納自己的抗拒狀態時我越感到自在，漸漸地越有勇氣接納卸下面具後最真實的自己並反思自己，像是原本在閱讀一本內容讓我不敢看的故事書、但漸漸敢看了，而那本故事書就是「我自己」、閱讀自己的過程中很痛苦但也很有趣，因為了解自己的過程中有許多驚艷，接納自己不完美的歷程對我而言就產生了療癒效果，從面對自己的議題中我體會到「黑暗來自光明，無需害怕黑暗，因為黑暗和光明是同時存在著、也都是一體的。」看清楚自己的劣勢就是一種優勢，看清楚自己黑暗面等於看見了自己的光明面，現在不論是黑暗面的自己和光明面的自己，我都可以接納、擁抱他，因為我知道那是我自己。我，雖然不完美、但我可以很誠實、很完整地面對我自己。

過去二十幾年來每天的生活讓我的眼睛不斷往外看、往外了解這個世界長得如何，如何追上這個世界的步調來生活等，幾乎不曾停下來和靜下來看自己的內在狀態。但自從唸了生諮系所後我有機會停下腳步來學習了解自己、反思自己，這得以讓我在了解自己的同時也感受到這個世界正在回應我、讓我知道我是誰，所以我感謝每天發生在我身邊的每一件事、因為這些事都在讓我了解自己是誰，我好喜歡這些反思和更了解自己的歷程，因為這讓我有重新閱讀自己這本故事書的感受外更有重寫了故事內容的收穫。

原本是秉持著想助人的態度就讀這個系所，卻沒想到就讀後了解自己的歷程會比學習助人還更豐富，這真是目前改變我人生最多的一段時間，因為從來沒想過自己會有這麼多的體會，願自己未來的人生道路中可以將生諮系所老師們的接納、包容和關懷精神落實在自己生命和助人的歷程中。