

透過藝術展 學習同理精神疾病的世界

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興



精神病人的房間展覽

先前參加過一場由伊甸基金會活泉之家、真福之家及向陽會所舉辦的「精神病人的房間II：時間練習」藝術展，於台北市國父紀念館舉辦。該展主題「時間練習（Living With Rumination）」的主要目標，是透過藝術創作方式呈現精神疾病的日常生活所遇到的挑戰，讓入場觀眾身歷其境地體驗精神障礙者的「視界」。

從中文展覽名稱相對較難理解展場主題，但藉由英文名稱「Living With Rumination（與反芻共生）」則能反映展場主題。多數的精神障礙者可能因為疾病症狀反覆復發、生活無法掌控，或是社會支持不足而造成大多時間都處在「反芻」思考的狀態下。

藝術是心理治療最常用來化解內在衝突的媒介，在精神分析中有個詞彙稱為「投射（Project）」，精神分析師會透過談話、畫圖、寫字或各式創造力活動，幫助個案將潛

意識內無法透過嘴巴說出的話以及情感投注在作品中。

然而，這場展覽也透過「繪畫」方式，呈現了解精神障礙在生命歷程及疾病經驗中所經歷到的各種情感，好比展覽主題在內心世界以及佔據生活大多數時間的那種「反芻」經驗，而精神障礙者在日常生活中則需要在這段時間讓自己「復元」，而這段時間有可能快快前進，也可能突然直直落下。

何謂反芻？

「反芻（Rumination）」這個名稱對社會大眾而言應該是相當陌生。在生物學上，其定義是某些哺乳類動物會在進食的過程，先將食物攝入口腔內咀嚼，流進腸胃的消化道後因無法順暢地消化充分食物營養，牠們的身體機制會再將食物倒流吐出，再

重新攝入口腔重新咀嚼，吞入消化道內，可能會反覆吞入吐出2至3次以上，好比牛、羊都有類似的生理機制。

心理學上，也有相同的名詞，其意思則是引用自生物學上的定義。當我們面臨「難以消化的情感」、「難以分解的思考」或是「無法融合的信念」，就可能讓人經歷思考反芻，直到內心接納或是「想通了！」舉個例來說，小裕是位自我要求高的電子工程師，某次他在會議中，主管臨時請小裕提報最近的專案進度，由於這是突來的一擊，事事追求充分準備的小裕，當下的報告表現並未達到對自己的期許，在接下來的幾天中，小裕的腦中不斷出現「唉！當初怎麼沒有這麼說？」、「如果那時有這麼回答…會不會比較好」或者「我當初回答那糟糕的答案實在太羞恥了！」等等，每當思考再度進入小裕的腦海中，都會讓他再次經驗到羞愧及自責，可能到無法自拔的感覺，這些都是一種反芻思考。

沉浸式手環體驗，感受疾病的身分

進場時，有項特別的沉浸式體驗，工作人員邀請入場民眾配戴上「住院手環」，上面寫著精神病人常有的反芻思考內容，好比：「我已經很努力了，生活還是沒有一點起色」以及「我好沒用，活著好痛苦，我好

想死」。回想起觀展時手上被配戴住院手環時，心情是稍感到排斥與不適的，這其實也猶如精神障礙者所經驗到「難以接受，但卻得被逼著接受的疾病身分」。

此外，手環也有一些設計的小巧思，像是藍色與粉紅色的手環，當選擇配戴粉紅色手環代表不聆聽導覽，藍色手環則是期待有人員導覽。老實說，我當時有些不理解這樣的設計，後來才得知這是一個「願意被營救」的訊號，當現場人員發現我們手上是藍色手環時，則會向我們分享及導覽他們的畫作。剛開始看展時，我心中確實感同身受了精神障礙者在復元歷程中，所擁有的負面情緒感受或幻想，但直到一位復元者向我們主動導覽他的畫作時，我心中的不安感才瞬間化解。

與復元者互動時，他跟我分享在伊甸的會所已經2年時間了，過去的他因為經驗疾病復發及生活經歷的不順遂，不斷有輕生的念頭，直到開始參與「會所（Clubhouse）」以及「社區復健」服務後，開始逐漸實踐人生的目標，我也發現到在展覽內，這位復元者看起來很有自信，沒有為此羞愧。

臨床復元後，如何對未來有期待？

「復元（Recovery）」是精神障礙從疾病回歸生活後的目標，「復元」與「復原」兩字雖同讀音，看似同義但其意涵稍有不同。以醫療的觀點會以追求「臨床復元（Clinical Recovery）」為首，像是期待症狀減少、藥量減低，或是不再復發，這確實是件重要的復元方向，但在回到社區，回到家庭之後，更重要的是疾病過後能不能選擇自己想要的生活。

不少精神復元者在復元歷程中，除了受到疾病困擾，也面臨家庭、社會，甚至自己的不接納等挑戰，抑或是在疾病反覆復發中經歷功能下降。在不利於個人的各種條件下，也可能會使復元者過得無自我價值、缺乏對自己的肯定，進而導致即使疾病症狀已經不再這麼影響自己，但也還是覺得自己是個「病人」或認為自己異於他人，這可能也是精神障礙者在每時每刻經歷「反芻」的感覺。

與我分享生命歷程的那位復元者的故事，也更讓我深刻應證大步邁向復元是絕對有可能的！他很自信地跟我說「參與社區復健後，他開始逐漸滿意自己的生活，有時愉快，也還是會碰到低潮，但現在的自己對未來比較有期待，也希望能夠開始追逐自己的

夢想」。除了個人努力，在具有支持性環境的社區復健中，除能使復元者越發茁壯，也能接住他們在復元歷程中所遭遇的挫折。

展場內有一座特別的鐘叫「走三步，退兩步」的鐘，用來比喻復元的狀態，因為我們總是期待這些改變是「線性成長」的，只會進步，不會退步，而容易在退步的當下停滯不前。然而，復元與人生的本質相同，是螺旋上升的過程，過程總有可能面臨曲折，慢慢地往上繞才有辦法踩得穩、爬得高，建築良好的社會環境，正向地認識精神疾病，罹病者就有可能經驗到理想的復元。很感謝伊甸基金會舉辦這樣特別的展覽，讓大眾有機會認識精神疾病，能夠同理精神障礙所經歷的辛苦，共同營造更好的社會環境。🕒



圖1：展覽中超過50幅復元者於疫情期間的生命創作，記載其內心的反芻。

圖2：展場的沉浸式體驗，進一步深刻經歷患者經驗。

圖3：走三步退兩步的鐘，象徵復元者有可能在反芻經歷中走三步又退兩步，用來比喻復元的狀態。

