

書評

書籍介紹《凝視太陽 — 面對死亡恐懼》 (Staring at the sun: Overcoming the terror of death)

朱思盈^{1,2}

作者：Irvin D. Yalom

譯者：廖婉如

出版社：心靈工坊文化事業股份有限公司

出版年：2009

頁數：共 288 頁



高齡 80 歲的美國當代精神醫學大師歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom)，是著名的心理治療師，也是美國團體治療的權威。其師承新佛洛伊德派大師蘇利文並深受美國「存在主義心理學之父」羅洛·梅的影響，以人際關係為基礎將心理治療理論發揚光大，同時結合存在主義與心理治療形成「存在心理治療」，其作品揉合個人實務經驗及其於哲學、文學上的長才，讓非專業讀者也能獲益良多，著名小說包括《叔本華的眼淚》、《當尼采哭泣》、《診療椅上的謊言》等。

有所徬徨時，歐文·亞隆的作品總能給予人們撫慰的正向力量。這次，作者再次運用細膩的筆觸、深入淺出的剖析，以自身面對死亡

¹行政院退輔會白河榮譽國民之家保健組醫師

²成功大學老年所碩士生

的體會作出發，轉述多年來無數位病患的人生故事和解惑的過程，分享如何克服死亡恐懼的領悟。筆者身為一位老年照護工作者，常得傾聽寡居老人對生命的無奈，也常不捨於慢性病纏身的長者用死亡即解脫的說詞欺瞞自己害怕的心，然而，當看到亞隆指出如何辨識死亡恐懼的真面目、學習如何注視它與面對它時，讓筆者不禁希望與更多人一起探索亞隆揭露的許多深刻智慧。本書第一章點明死亡是凡人的傷痛、第二章教導何謂死亡焦慮、第三章從臨床個案分享何時可能是覺醒時刻、第四章透過哲學家、藝術家等留下的警語或觀念，來轉變對死亡的觀念與給予正視死亡的勇氣、第五章提出藉人與人間的聯繫，減輕面對死亡的寂寞並克服死亡恐懼、第六章則是作者的回憶錄，主要在分享其對覺醒經驗的體會、第七章則是給治療師的建言。本文期藉前三章內容的導讀搭起讀者與亞隆之間的橋樑，並在未來因而透過這位人生導師的作品得到助益。

第一章 凡人的傷痛

自古至今，生命結束的終點就是死亡，由於人是自覺性動物，自覺思想會決定人類的行為，有人選擇隱晦不言，有人選擇鎮日不安、有人辦生前告別式預演最後哩程，這卻都在反應面對死亡時的態度。作者引用巴比倫的英雄基迦美修在悼念好友時的感慨「吾心哀哉，吾畏死矣」道出凡人必經死亡這一條路的恐懼與不安(p.12)，回顧中國古代史，貴如皇帝同樣渴望長生不老而迷信煉丹術。作者雖在本章對整本書的佈局作了略述，但重點在告訴讀者：死亡是無法避免的傷痛，如柏拉圖所言，我們騙不了內心最深處的自己，只有透悟死亡，並且承認死亡焦慮無法壓制，才能正視死亡，豐富生命存在的價值。作者強調辨識死亡面貌的重要，希望讀者了解哪些時候的生活衝擊就是死

亡焦慮誘發的反應。作者也藉古希臘哲學家伊比鳩魯提倡的「醫療性哲學」，認為討論存在的哲學能像醫師治療人的身體一樣醫治人的心靈(p.14)，因此在最末篇給治療師的建言以提供存在取向的訓練為方向，希望有助治療師處理個案的死亡焦慮，能讓個案有如凝視太陽一樣勇敢面對死亡，進而得到心靈上的平靜。

第二章 辨識死亡焦慮

每個人都預嚐過死亡的滋味，捷克存在小說家米蘭·昆德拉曾說：死亡最駭人之處不在於沒有未來，而是失去過去，事實上，遺忘即是某種形式的死亡，在生活中處處可見。「死亡即一切，且空若無物」(p.27)、「蟲子爬了進來，又爬了出去」(p.22) 這是作者治療的個案對死亡恐懼的描述，但作者指出其實很多人會將對死亡的焦慮和對不幸、被遺棄或毀滅的恐懼混在一起，而心理治療師也會將赤裸的死亡焦慮誤以為是欲掩蓋其他問題的幌子。

作者於文中舉出一位年輕個案珍妮佛的故事(p.28)，其因為半夜惡夢驚醒的意象和衝擊讓她開始尋求心理治療，許多治療師都以為可能是過去發生的不幸讓個案惡夢連連，但個案卻始終找不到不幸的記憶，最後只能仰賴藥物。而作者利用對死亡意念、記憶、與幻想的方法，鼓勵她重返兒時家園與父母墓前沉思，才喚醒珍妮佛兒時被姐姐們用驚嚇歌所產生的死亡意念和缺乏安全感，因而了解原來個案成人期的惡夢來自兒時對死亡意象產生的焦慮。

另一位個案蘇珊(p.35)，一位事業有成的中年會計師，其因極度焦慮兒子毒癮復發需作牢的問題而失去工作的動力，但作者發覺蘇珊的焦慮似乎顯得兒子太過重要，彷彿人生成功與否全繫於他的身上，作者點出孩子往往在父母眼中代表不朽的未來，讓蘇珊認清自己的極

度焦慮來自瞭解孩子無法承繼事業，也因自己漸入老態並作拉皮手術的行為假裝自己仍不朽，其實是隱匿了對死亡的焦慮。最後，蘇珊決定轉換跑道，開始經營民宿事業，給好動外向的自己一個不會悔恨的機會。本篇也提醒讀者面對死亡最重要的兩個思維就是：留下自身足跡，生命將更有意義；我們所能做的，就是擁抱當下。前者包括傳世的作品或傳遞教育的種子，後者包括實踐自己的夢想。

第三章 覺醒經驗

以覺醒經驗往往充斥在人生各面向與階段。作者提到狄更斯的小說《小氣財神》中的貪婪老財主施顧己因為一次的奇遇軟化了心腸、托爾斯泰的《戰爭與和平》的主角死刑犯皮耶因為看著別人的處決、暫緩了自己的死刑而得到展新生活的熱情和目標，這些都是種存在的震撼療法，即作者所提的覺醒經驗，因為體驗了「事物何以如此」和「事物本然如此」的差別，前者指人的日常模式關心的是外表、財物、名聲等，後者則指人在本體意識中了解難免一死，但生命中的其他事物卻會亙古不變，也因此有了更大動力去做出改變。臨床上對癌症末期病人的觀察支持了這個觀點，經由覺醒經驗，病人自訴從事事憂心的神經質變成了生命選擇權的掌舵者，不再去做打從心底不想做的事，過去在意的瑣事也因「事物本然如此」的心態轉換而看的無關緊要(p.46)。

然而，悲痛和失落同樣可以喚醒人們意識到自身的存有，作者分享了一位斷斷續續治療 30 年的女性個案(p.50)，在患有失智症的先生病故後歷經悲傷與解脫的矛頓、驚恐於獨居生活可能有歹徒入侵、，和搬入老人之家前看到前任寡居女屋主留下的壁漆，最終領悟到事物的本質，看到表象下的空無，克服了哀悼過程中的「他會死，我也會

死」的恐懼，遠離自幼於寄養家庭與人共享房間與生活的束縛，儘管已八十歲，這位女個案仍能實現年輕曾有的夢想，凡事自主、單身快活。此外，作者另用許多的故事－例如重大決定、生命里程、夢、與治療結束等當作覺醒經驗的分享，希望讀者記得：正視死亡雖然會挑起焦慮，但也是個讓生活更為豐富的契機。

結語

看著這些真實故事的治療過程，是否帶給您內心無限的漣漪和力量？接下來請您為自己滿足期待，包括第四章-觀念的力量、第五章-透過聯繫克服死亡焦慮、第六章-覺察死亡：回憶錄、第七章-面對死亡焦慮：給治療師的建言。不論是您正經歷死亡的恐懼、還是看著親友顫抖與不安、抑或正用極端的態度否認任一狀態，相信讀過本書的您將有面對死亡恐懼的勇氣，多次咀嚼也能找到療癒自己人生的方式。