

藥癮的罪與罰： 與海洛因成癮者進行諮商的經驗

何克倫

(羅東博愛醫院美沙東替代療法個案管理師)

前言

藥癮者的心理世界與生活經驗，並非一般非藥癮者所能理解，希望此文能夠澄清一些對藥癮者的誤解。不幸地，大多數人對藥癮者皆是負向的觀感，甚至將藥癮者視為洪水猛獸。英語系國家與DSM—IV，沒有所謂「毒品」或「吸毒」的字彙，在命名此物品與行為時，英語所用的詞眼分別是"substance/drug"及"drug abuse"，不使用有"poison"或"poisonous"的語意或字彙。所謂的「毒」品其實也都是藥品，僅端看是正常使用或誤（濫）用。將之稱為「毒」，在我們所共享的語言習慣與文化中，可能還得追溯到清朝鴉片煙「毒」的歷史，才能有脈絡性的瞭解，也才能體會為何大眾對於藥癮者，表現如此「鄉愿」。此文的目的之一，是呈現一些藥癮者的真實面向，使讀者能從不同的新角度看待（見）藥癮者，甚至一起為藥癮者發聲，在他們需要我們的時候，協助他們得到更充分而正確的協助。

對海洛因藥癮的基本認識： 神經生理學觀點

海洛因藥癮（或其他藥癮）在精神醫學界，已經被標定為一種疾病，而且是猶如憂鬱症一般，容易復發的疾病。這樣的概念其來有自：濫用藥物的人，會對腦結構與其中的神經系統造成一些永久性的改變，而使藥癮成為容易再發生的感覺及現象，戒癮之後再次用藥的機率不能算少。大多數的藥癮者，即便正在進行美沙冬的治療，還是時而會在用海洛因，可見藥癮對神經生理所造成的改變，對個體來說的影響不可小覷。

人們感覺到獎賞與快樂，是大腦裡面的一個部分所產生的作用，這個部分叫做「邊緣系統(limbic system)」。與大腦的上半端比較，這是個比較原始的部分。這個部分在演化歷史中算是較早發展出來的。此部分所掌管的是比較本能、而且比較不是意識可以控制的功能。因而，海洛因一旦在這個部分持續活化多巴胺(dopamine)，建立起獎賞、

快樂與欣快(euphoria)的記憶，就會使人難以自制地想要再用藥，食慾、性慾等喜悅感也相對降低。這是「邊緣系統」生病了，光靠意志力也不容易控制得住，還必須有其他藥物（美沙冬）的協助，才能取得多巴胺的平衡，部分抑制尋求欣快的衝動。

藥癮疾病，尤其是海洛因藥癮，對使用者的影響甚鉅，不僅改變使用者的神經生理結構與化學物質的傳導狀態，也對藥癮者的家庭、社會生活及工作能力，產生了他們自己也不樂見的變化。

減害(harm reduction)概念下的諮商

用藥其實是個案困頓時的因應(coping)策略，一個案這樣說：「過去有用藥才有『靈魂』。」在當事人苦無他法之時，只好自我給藥(self-medication)。簡單來說，減少傷害就是在面對藥癮個案時，不強求完全戒癮(total abstinence)，而是理解個案持續用藥的心理社會因素，協助他們管理用藥習慣以及這個長期的藥癮疾病，並且減少用藥在生活中所造成的負面影響。

藥物的使用模式，可以由一個連續性的光譜(spectrum)來表示，一端是完全不使用，另一端則是混亂使用(chaotic use)(Denning, Little, & Glickman, 2003/2007)。此光譜中間的歷程，有經驗性使用、偶而使用，到濫用、依賴等。越偏向完全不使用的那一端，越可能是藥物的正用方式，反之，若越偏向混亂使用的一端，會對健康及生活會造成更多的危害。個案可能在光譜上來回遊移，心理諮商的目的之一，就是協助

個案能夠往完全不使用的那個方向逐漸移動，減少濫用時的混亂生活，也減少用藥所造成的傷害。

以下三個思考角度與實際作為，不斷進入我們看待個案的方式，形成我們服務個案的基礎：

一、諮商目標

一般來說，諮商的目標由諮商師與個案雙方以言詞共構而成，以維工作同盟與諮商成效（何克倫，2007）。但是在用藥人所習慣的待遇裡，似乎完全戒除，才是唯一被認可的戒癮目標。

為了讓個案不給自己那麼大的壓力，以及不切實際的戒癮目標，我們與個案協商諮商目標時，希望用減害的步調，讓個案在進入諮商時能夠比較寬心。透過減害，諮商師也能同時傳達一種理解的態度，讓個案知道諮商師的立場：自我給藥不算是道德上的罪行，用藥的人當然也不需要那麼自責；以此讓個案在諮商的起步，就獲得一些控制感與能力感。若是一味地想以完全不用藥當作目標、或是當做進入諮商的先決條件，那麼所傳遞的訊息可能就變成是：用藥是不好的、犯錯的、且諮商歷程毫不容許這樣的行為。如此的態度，或許，反而對個案來說會是一種傷害(Denning, 2004, p.4)。

二、動機性晤談

短時間之內要控制藥癮，常是不可能的任務。因而，在戒癮過程中的個案，需要來回翻滾，一方面真的很想戒，可是一方面卻又戒不掉。反反覆覆不是他們自找的，箇中滋味絕對不好

受，且帶來許多自我挫敗的想法，以及低落的自我概念。也因而，服務這樣的對象，必須維持住他們戒癮的動機，不讓多次失敗的經驗，過度影響戒癮的士氣。

動機性晤談的重點是一邊收集個案資料，一邊與其建立諮商的同盟關係。其中我們常用的技巧，包括同理、增強自我效能、激發動機等。同理的運用，讓當事人感受我們的理解與支持，他們在戒癮的荊棘路上就比較不孤單；時常協助個案看見自己的努力與改變，給予贊同，讓他們感受到自己也是可以有效能的，間接就能維持住改變的動機(Denning, 2004, ch.3)。總之，在能夠正向看待個案經驗並給予正向回饋時，就能適時增強個案的動機，也能幫助當事人從晤談中獲得更多能力感。

三、焦點解決

用正向思考看待個案，與焦點解決短期諮商的基本假定之一相符合：「當個體把思考焦點放在積極的、未來問題的解決上……若將思考焦點放在問題的描述上，就很容易陷入抱怨與無助的情緒裡。」(許維素等，1998，p. 17)我們在與此群個案工作時，也常常使用焦點解決概念裡的一些技術。

每一位個案的用藥歷史，都有其心路歷程；自我給藥的行為，也都能夠部分協助當初事件時的負面心情(例如，妻子外遇離開、工作不順利等)。與個案一起回顧並且討論過去開始用藥的原因，並與現在用藥的情形作連結，是一件有意義的事，但光是這樣，也只能讓個案對形成藥癮之初有所理解，並不能

協助個案找到現在戒癮可用的著力點。聚焦於問題的解決，在我們的經驗裡，對個案來說會比較有幫助。

就焦點解決的角度來說(許維素等，1998)，任何的「小改變」都是問題不發生時所產生的「例外」，而我們的任務之一，就是在任何用藥行為有所改變的時候，與當事人一起去看他造成這些改變的資源及潛力在哪裡，讓小改變滾雪球而變成大改變。以致於，我們常使用「振奮性引導」(cheer leading)(p.62)來引發更多正向的改變，例如：「這幾個月都沒有碰藥，你是怎麼辦到的？」一方面讓個案有機會可以回顧自己的努力，一方面也可以讓戒癮的成就持續下去。當個案的確有付出，我們也的確看見了他的改變，諮商師當然不須吝嗇，自我揭露式的讚美：「戒藥不容易，但你為了孩子，培養出這麼堅定的意志，我覺得很佩服。」可以增強新近的改變(p.88)。

諮商成效：跳脫藥癮的罪與罰

藥癮者的心情常常相當複雜。有個案這樣說：「之前吸毒的經驗是一個原罪，不好讓人知道，會被人拒絕，所以不會再與人深入交往，只能與他人做表面朋友，目前也沒有勇氣與人深交。」甚至有個案說：「我不想再用海洛因了，若是再用(過量)，不如一次把自己打死。」無論是已經戒癮，或是正在努力中的，只要是藥癮者，似乎都有低落的自我概念，甚至與憂鬱共病。

藥癮者所承受的罪，其實只是因應策略的選擇不當，但是，除了法律的制裁，他們還必須承受道德的譴責、他人

眼光的鄙視，懲罰或許太重。即便親友已經對他們另眼看待，但是他們仍然會是覺得世界不友善，擔心被看不起：「新的女朋友不知道我有用過藥，跟她在一起感受得到她的關心，很開心，也比較不會想到藥。但是，我也擔心她要是知道以後會不會接納我，不接受我也沒法度。」簡言之，藥癮者所背負的罪：難以自我悅納。

諮商要有成效，在我們的經驗裡，是要協助藥癮者重建自尊感。在晤談中，焦點解決的一些技巧能有這樣的成效。在生活上，我們鼓勵個案探索自己的職業興趣，並且依興趣找職業，獲得工作上的成就感，甚至交到新朋友。練習果斷以拒絕藥友，也是重要的一環，有自我肯定的效應。只要個案能夠嘗試經驗這些新的改變，他們就非常有機會重拾正向的自我概念、強度，而不被過去的困頓與用藥歷史所牽絆。甚至，個案能夠對藥癮有完整的控制感，在最後獲致完全戒癮的自信：「除非有人把我的手腳綁住，硬給我打一針，不然用槍抵著我，我也不想再用藥。其他的理由，都是藉口。」

藥癮者的原罪不是他們原來就有的，而是欲加之罪，是沒有機會理解他

們的人所賦予的。每個人因應心理挫折的方式不同，只是藥癮者剛好選擇了海洛因。若我們能用正向態度的視角，看見他們的辛酸與努力，他們的故事也常是十分令人動容的。

參考書目

- 台北市立療養院成癮防治科（2004）。**鴉片類藥物成癮治療專家共識**。行政院衛生署93年度委託研究計畫，未出版。
- 何克倫（2007）。**非關黑貓或白貓—諮商中言詞與工作同盟之語用學詮釋研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 許維素、李玉嬋、洪莉竹、張德聰、賈紅鶯、樊雪春（1998）。**焦點解決短期心理諮商**。台北：張老師文化。
- Denning, P. (2004). *Practicing harm reduction psychotherapy: an alternative approach to addictions*. New York: Guilford.
- Denning, P., Little, J. & Glickman, A. (2007). **挑戰成癮觀點：減害治療模式**（謝菊英、蔡春美、管少彬譯）。台北：張老師文化。（原著出版於2003年）