

善良の魔

郭小維——著

我，
不再是為了隱藏力量，
而一錯再錯





第1章

迫迫的話

強迫症患者，是苦難的心靈修行者，也是勇敢的薛西佛斯。

關不掉的是（強迫症），關得掉的則被我視為（力量）。

強迫症的強大力量，註定是爲了超越衆神而生。

「緣來則應，應完則不與攀緣」。

「勇敢，是無所畏懼的行動」。

「勇氣，則是心生恐懼，但依然去作的事」。

人類花了近幾個世紀的時間所建立起來的文明、社會、秩序，這些突破與準備也是爲了要打造出讓人們更進化，更有規律的生活，我們所遵循的這些規矩，也是人類用智慧所創造出來最有價值的東西。

我們在生活當中那些所謂的日常，所有的一切規矩，在這只能用一句話來形容，那就是：非常抱歉，因爲當萬物到了強迫症的面前，全部一切都會歸零，全部重頭開始。

但，強迫症不光是我們表面上看到的那個樣子，也不只是一個疾病而已。強迫症正是深藏在人類基因之中的一股強大力量，是一股可以打敗任何傳統與制約的力

量，是一把可以解放自我的心靈鑰匙。

強迫症是我在體悟過衆多的疾病當中，我認定爲最強大，且難以治癒的疾病，強大到頂破了天空還不足以形容。

在生病之後，我不只是在執行這所謂的強迫症儀式而已，在做儀式的當中，透過儀式，接觸生活中的所有事物，去體悟，去記錄。

我也是因爲受到了疾病的力量啟發，所以才能夠迫使我去做改變，因而得到了重新創造一生的力量。

強迫症正是人類見性開悟的一把金鑰匙。

沒有一個人會願意讓自己生病的，患者也是人，沒有一個人打從出生以來，一直到死亡結束之前，不曾生過任何疾病的。

不管是否爲精神疾病或者是身體上的任何疾患，只要是在生病的過程中，大家都是一樣在受苦，體現過程中，是一樣痛苦的。

自己曾經被這社會，被至親的人傷害，更被許多的人，用著獵巫的眼神角度看著，被當神經病看待，甚至還被叫敗家子。

雖然心裡會難過，會不甘心，心裡面總是承受著極大的壓力與打擊，但我……最終還是勇敢地站了起來。

因為我的本心依然還在，那正是我的善良之心，是我最大的優點。

我始終相信著，本性是勝於教養的，不管這世界帶給我多麼大的傷害，我卻依然沒有改變對世界的看法，我不想要傷害這世界，因為世界是這麼的美麗。

不管是身邊的親友，或者是在路上陌生的人潮中，其實大家都一樣，因為在生活中的每個部份、每個細節、甚至是聲音、與空氣流動、陽光的照射、亦是情感上的問題，我們在生活日常進行中，有9成的時間幾乎都是身處在意識心的控制與感受之下。

那對於心靈上患有精神障礙的患者呢？當然在生活上更是一大挑戰，可是，我們就該任由意識心的控制下，這樣一直維持著，並且活下去嗎？

依照目前，我所看到人們感性的那一面，都是直到最後，才會想到最初，人類總是在發生災難的時候才會團結一心，人類在共患難的時候才會見到我們的真性情。

我認為，人們應該都要有著對他人的同理心，客觀平等的看待每一種疾病，在面對不同的疾病同時互相安慰、互相分享，我們要適當的表現出愛與包容的態度。

正因為如此，我與迫迫認為，我們應該要勇敢地站出來面對，要面對著世界，展現我們共同創造出的愛。

因為大家都在尋找的解藥，其實就是在相信自己的
那一端！

靠自己疾病的力量去調配，打造屬於自己的最佳生
活。



第2章 作者簡介

強迫症對我來說是什麼樣的存在？

要說是戰友羈絆嗎？我覺得更像是親人，因為在體悟疾病的過程中，我有感受到強迫症帶來的那一點溫暖，就是，他替我剷除了寂寞與空虛，因為我深知這是一段必須靠自己一個人撐過來的旅程。

但就是因為這個原因讓我覺得強迫症同時也在與我共同奮鬥，所以我把這感覺稱為一份情，也稱之為善良的魔，善魔迫迫也因此而誕生，這就是善魔迫迫的由來，我把迫迫視為我的親兄弟，也是因為這段情，使我與迫迫攜手共同創造未來。

我們了解這不會是一段輕鬆的旅程，但，我們還是執行了，我們的選擇不會是共存，而是創造新的未來，新的人生，甚至是新的親情。

在面對任何的疾病，其道理都是一樣的，要如何面對自己在疾病的過程中學習到的經驗，讓經驗轉化為實務才是最重要的關鍵。

取自經典語錄，該如何利用我們自身力量，身為人類一族的相同之處。

如何利用人類的相同之處，因為我們彼此的相同之處必定是大於異於之處的。

我本身是一個強迫症患者，我會盡我的全力，讓這部作品能夠藉由簡顯易懂，潛移默化的精神，以及正向的能量幫助更多需要幫助的人。「秉著能力越強，責任越大的精神」，還有與苦為師之道。

想救人，不一定得成為醫師啊！自己本身雖然不是醫師，但我是憑著想助人的意志，救人脫離於水火之中的堅定精神，使用強迫症強大的意志力來撰寫這本書，這是我的覺悟也是我人生的體悟。

我本身有經歷過憂鬱症、焦慮症、恐慌症、躁鬱症、抑鬱症、思覺失調等，諸位精神大魔王，最終則變成強迫症。

但其實這些大魔王名稱大家都不陌生，網路上或新聞報導、電視節目、甚至也有很多拍成影片的作品大家一定曾經都看過，但唯獨強迫症好像似乎都被漠視，大致上，一般我們普遍聽到的強迫症大概都只知道是喜歡整齊、乾淨、重複檢查。

事實上這只是指一般普通人有些微的強迫症症狀表現出來而已，但其實就算是一般普通人也會有些微的強迫症問題，只是在不在意的問題。

強迫症的嚴重程度其實真的很難去區別與定義，因為強迫症是千變萬化的，依照每個人的習慣都會大大不同，嚴重的話其實是可以影響到生活中所有的大小事物，甚至足不出戶，因而從此讓一個人的一生產生巨大

的改變，甚至改變一個人的一生都是絕對有可能的。

每一種精神疾病其實不管是對自己個人或是對家庭甚至社會與世界都會產生很大的傷害。

以自己的症狀來說，我自己本身是屬於全方位加上潔癖型的強迫症，我重視家裡地板這方面的灰塵、細菌、病毒等等飄流在空氣中的髒東西都會讓我的迫迫發狂，不管是手觸摸過的地方，腳踩過的所有足跡，我們能想的到的，全部都包含在內。



其實一切都是從焦慮開始，然後累積演變，變成嚴重的抑鬱，一直去壓抑自己，直到變成強迫症的「強迫性一思考」，不斷的焦慮思考後，內心得不到一個肯定答案或是訊號，卻又害怕沒做這些防護會讓自己身陷危險，最終就會變成強迫症的「強迫性一行爲」，就會開始一直反覆執行一些不怎麼樣的事情（例如：重複檢查水龍頭或是門窗是否有無關好），但不做又會很痛苦的事情，那朋友與家人們都會問我，為何會焦慮的原因？

我自己的原因就是因為怕髒，害怕擔心灰塵、細菌、病毒在家裡會擴散（每個人情況都不同）。

最貼切的形容其實就跟這兩三年來新冠病毒全球疫情擴散，大家每天都會恐慌的那種感覺一樣，其實那感覺是我在家每天的日常。

我們能否試著去想像，那些每天都在醫院工作的醫師或護理師們，他們每天結束工作之後，一定也都會擔心把病菌帶回家的那份心情。

在疫情的期間，外出後，每天回家後都會擔心身上是否有帶菌的感覺，強迫症大概是那種感覺在強烈個數十倍。

更適合說，其實這是所有患有官能精神疾病的人，每天的幻想、幻聽、焦慮、執著下的痛苦日常。

雖然每個強迫症病友的實際狀況與類型都不一樣，
但如果有達到同樣的困擾級數，在精神上痛苦的指數是
一樣的，每天都要焦慮的想著非常多的事情。