

## 困境與改變

謝詰瑋心理師 心理健康與諮商輔導組

在這幾年的晤談工作當中，我常看到來談者處在困境當中，但卻不知道自己發生了什麼事情。通常他們能夠描述表面的症狀：我睡不著、我感到焦慮、我低落、我失去興趣、我不想動、我不想與人接觸—相信我，能夠對自己產生這些描述，也是需要花很大一番工夫來觀察與記錄自己的狀況，但若要更近一步地問：所以你怎麼了？我最常接收到的答案是：我不知道。

我相信來談者都會陷入跟我同樣的疑惑當中：怎會不知道自己怎麼了、發生什麼事情、何以這麼痛苦？我們每天與自己共處，竟然不知道這一切的源頭嗎？其實，並非我們不知道，而是我們理解困境的角度過於狹窄與僵化，又或者我們還沒有準備好要面對真相。

當我們覺察到困境的時候，多半會讓我們感覺到不太舒服而想要嘗試解決，但問題是我們想解決的是什麼？是不舒服？還是造成不舒服的機制？我們常想要解決的是不舒服，例如睡不著希望睡得好，心情不好希望可以快樂，常常難過希望可以開心起來，焦慮、反芻式的思考希望可以停下來。我們會嘗試很多做法：舒壓、放鬆、運動、看劇、看搞笑短片、找人抱怨、出遊、甚至是到精神科就診。很多時候有用，但也有些時候會發現怎麼做都沒有效：我還是不舒服！

為何會如此呢？我們可以從刺激與反應的角度嘗試理解它。人的情緒，其實是一連串內外在刺激交相作用，並加上時間演進與關係連結之後互動出來的結果。倘若這個結果讓我們感到不舒服，要處理的不是這個結果而已，更重要的是引發的機制。我們太常針對情緒本身做處理，無論是個人的放鬆方式，甚至是透過藥物的作用帶來情緒紓緩，久而久之會無效，是因為引發的機制從沒有得到調整，使得情緒重複被製造出來，讓我們的情緒調適做法變得治標不治本，導致無效的結果。治標也是重要的，但更重要的是治本：例如當我們的情緒真的很難平穩下來的時候，透過藥物的治療控制在一定的水平，保持生活功能例如上課、人際互動等，維持一定生活

規律對於情緒療癒是很有幫助的，也才讓我們有多出來的心力可以更深一點的觀察、探索、發覺內心深處或生命經驗當中導致情緒源源不絕而出的根本議題到底是什麼。

因此，面對一而再再而三的情緒困擾時，我們可以嘗試先透過情緒調適技巧安頓自身，一些冥想、腹內壓練習、儀式等作法可以有效幫助我們專注於身體、精神，相對地也較能在情緒與自我之間清出一條線。情緒分化是重要的，那讓我們能夠以第三人稱或更多元的角度觀看情緒。當能夠觀看情緒而不是被情緒操弄時，我們就有機會開始整理情緒產生的脈絡：我是誰？我遇到什麼事情？跟怎樣的處境有關？何時？頻率？對象？我們可以試著書寫屬於自身的情緒故事，理解自身處境，進而促發調適能力。在這當中最重要的一項訓練在於關注焦點：如果我們關注的焦點是整個故事的結局、給予評價、尋求審判，通常不會帶來更多的宣洩，而是膠著於一點的絕望與空虛。反過來，倘若我們關注的焦點是過程、感受、詮釋、多角度的覺察與理解，我們有機會得到解放，看見更多選擇，並從多種選擇當中找到一條更貼近自身感受的道路。

這不是一趟容易的旅程，我常會跟來談的同學說：從諮商當中能夠獲得的結論往往都很簡單，但就是那麼簡單的一句話，在你心裡也繚繞過多少次的一句話，實行起來卻是最困難的。很有趣的是即使我們知道停留在原地只有滿滿的痛苦，卻也會因為擔心任何一個小改變可能引發的未知而卻步不前。我們需要明白一件事情，所有嘗試改變都是困難的，走一步、退三步，任何退縮都是可以理解，但我們一定要給予自己一個機會，一個暫時離開谷底的機會，一個給予自己不同詮釋不同解讀的機會，我們並非給予自己寬容，而是理解嘗試改變的道路上佈滿荊棘，而會有來來回回，我們無法預期一條康莊大道，應該說有條迂迴的小徑也就不錯了，我們需要的只是一個意願，我們要站上那個起點，改變的起點。