

願溫柔的你被自己溫柔以待

馮莉婷諮商心理師 心理健康與諮商輔導組

嘿，親愛的你，今天的你過得如何呢？

是的，這篇文章主題的主要發想來自樂團綠繡眼 Zos 的一首歌名《願溫柔的你被世界溫柔以待》，歌詞當中唱到「一如既往的生活……藏在深處的傷口，偶爾還是會隱隱作痛……一成不變的笑容，就好像從沒有難過，對自己放過，或許這才算擁有……」——這是在我近期應邀前往擔任大學導航課程講座時回想起這首歌曲內容，更牽動著我回想「若我可以重回大學的話，會很想對當時的自己說些什麼呢？」——如果可以，我會好想告訴自己說「親愛的你，你真的好努力好努力，你用盡自己可以做到的極限去希望身邊的人都可以更好，真的，好感謝有你」，因為這是在我們長久持續共同有感或無感的社會文化生活歷程中，確實反覆經驗習慣了要有標準答案、最好解答，但確實一體兩面地很少有經驗過溫柔地、好好地和自己說「沒關係的，沒關係的，我現在這樣已經努力過好多好多一小步了；我，是好的；I am OK」。

因此，在這次的講座分享，藉由和與會課程同學們討論自己是如何被命名、自己的名字被賦予哪些意涵，來逐步地理解我們是如何被生命中重要他人期待，也同時開始好好地暫停下來腳步告訴自己「啊，原來我這樣想是很自然的」、「啊，原來我會這樣想是因為注意力框在……」、「啊，原來我想的和你不一樣，我可以再給自己機會考慮看看我想要……」。此時，從既有答案變成多元答案，一定會經過害怕、恐懼、不安、不習慣等等不舒服的情緒，就像在電影《Everything Everywhere All at Once》說道「“Right” is a tiny box invented by people who are afraid.」雖然隨時間隨人群傳遞，但其實都有他原本的經驗脈絡，而我們也都是人，有著自己個人真實的情緒感受、想法、行為，可以並且值得給自己再次暫停反芻只有一種答案嗎、還可以有第二種或第三種可能選項嗎？

並且，藉由與會課程同學們匿名投票的粗略統計，可以見到「我不孤單，原來也有人和我一樣」。藉由 ACEs(Adverse Childhood Experiences) 問卷，在十題統計結果，有些同學們計分為零、有些同學們計分大於一分、有些同學們計分過半、有些同學們計分滿分，都是會有人和自己一樣的。也讓我們知曉，原來，創傷離我們這麼近，連結著我們很自然地或不自覺地生有著攻擊、逃避、驚懼的情緒與反應 (fight, flight, frighten)，即使當下已經不再相同的經驗畫面，卻有著同樣尚未被自己梳理懂得的情緒反應，同樣地保護我們不要和真實的自己分開，保護我們這個人。

最重要的溫柔與力量，是我們持續需要拓展開發安撫自己內在真實需要的路徑方式，經由正念 (mindfulness) 給自己幾秒鐘、幾分鐘機會，允許閉上眼睛，深深地、慢慢地呼吸到腹部，允許自己感受自己從腳到頭的每個身體部位穩穩地支撐著自己，並且持續地感謝自己每一步如此不容易、給自己如此大的願意、和自己說這樣真的可以的，就像 Virginia Satir 在《Goals for Me》說到的「If I can have the same from you, then we can truly meet and enrich each other.」先真誠地溫柔以待自己且可祝福彼此。

* 參考書目：

1. 留佩萱 (2022)。擁抱你的內在家庭：運用 IFS，重新愛你的內在人格，療癒過去受的傷。臺北市：三采文化。
2. 康學慧 (譯) (2022)。Bruce D. Perry & Oprah Winfrey 著。你發生過什麼事：創傷如何影響大腦與行為，以及我們能如何療癒自己 (What happened to you?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing)。臺北市：悅知文化。
3. Lissa Rankin, MD. (2022). Sacred Medicine: A Doctor's Quest to Unravel the Mysteries of Healing. Sounds True.