

## 覺得很煩...就寫下來~

許民憲心理師 心理健康與諮商輔導組

不知道各位有沒有這種經驗：腦袋裡一堆煩惱，畫面、想法和感受一直冒出來，一齣接著一齣的小劇場，你知道那是歹戲拖棚、一點都不想追劇，這時候要是能關掉它們，你一定毫不猶豫地按下它...呃...很可惜沒有，所以只能被迫繼續看下去。你氣這些煩惱和焦慮，你討厭他們，甚至氣自己哪裡不好或不對，但你也發現對情緒或自己也沒有什麼用，你依然對這些感受和想法沒輒、自己還是處在受苦當中。

那如果要緩和這些感受和想法帶來的不舒服，可以怎麼做呢？大原則是：「把感受和念頭視為『內心深處派來的使者』，好好傾聽這些使者在替內心深處表達什麼，充份理解之後為自己作出決定來改變或接納現狀。」

上述只是大原則，具體步驟可以隨自己的創意去做，如果無所適從，下面的方法可以參考看看：

1. 準備：拿一張紙或本子，大一點的會比較好，因為有可能會寫很多；
2. 主題：在紙張的中間寫下能代表你現況的幾個字，並把它圈起來，設定為「主題」；
3. 描述：從紙中央的圈圈畫出第1個主要分支，命名為「事件」。這個分支主要目的是在於「對自己所遇到的事作更詳細的描述」，想到什麼就寫什麼，也可以畫畫塗色，切記允許自己暢所欲言，讓內

容順勢隨意地分支出去，就像樹枝一樣，不必在意它是否整齊雜亂，自由揮灑即可。不帶任何壓抑或限制，才能讓情緒有充份空間進行舒解伸展。

4. 理解：完成上一個步驟後，從中間的圈圈畫出第2個主要分支，命名為「自己」。這個分支的主要目的是「看懂自己」，往自己的內在觀視，可以問問自己會有情緒是因為心底的哪個部份被觸動到了？你心底所在意的重點是什麼？
5. 決定：最後一個步驟，從中間的圈圈畫出第3個主要分支，命名為「決定」。這個分支的主要目的是「確認在目前處境之下，自己想要的目標是什麼，針對目標作出決定和行動」。有些事是可以設定目標和解決的，你可以設法改變它們、讓事情迎刃而解，做法沒有標準答案，可先自己想過再找有經驗的人諮詢看看；但有些事是無法解決或挽回的，這時的重點則是內心的接受和轉化。

所以，面對原先讓你苦惱的情緒和意念，不要再排斥它們囉~它們出現是為了來通知你重要的事情，不是出來被你壓抑或討厭的，不如好好傾聽它們、從中了解自己的需求，然後為自己的需求作出決定和行動，這樣自己內在深處就會比較安定一些喔~祝各位安心順利~

