



心靈工作室

新冠肺炎壓力怎麼想

撰文者：陳嫻璇心理師

新聞、周遭的人、大家的集體恐懼，你感覺到心裡亂亂的嗎？好煩躁嗎？對未知的恐懼不斷升高，好想抓住什麼一勞永逸地解決方式，但每次想好一個對策，又會爆出新的確診以及他走過的路徑，我們好難抓到一個安全感，好難抓到一個“最好的答案”。

最恐懼的背後，是什麼？我反思！我一直保護我自己，但我想如果我住在鄉下，不用跟我所愛的人接觸，我好像就不會那麼害怕，這才知道，原來我害怕的是，在關係當中，讓我所在乎的人受傷，以及被別人認為是加害者，害人精。心中有一個卑微的聲音，在低聲呢喃的說：千萬不要被當成麻煩。好像來自一個久遠的印象，那是小時候，如果我想表達自己的聲音，被身旁忙碌的大人們用一種厭惡的眼神，那眼神傳遞的是：你不該成為別人的負擔，你不應該製造麻煩，你說的話不重要，你應該安靜的躲起來，不要造成大家的困擾。長大後，我身旁也有很多小孩，他們那強大的生命力，好喜歡表達，說話說個不停，情緒滿滿無論好壞，總是那麼自在的流瀉出來，我彷彿看到我小時候本來的自在，卻在成長中被好多應該，鎖起來了。

其實！瘟疫背後，有我們的心魔，針對這樣的反思，我們找到魔化的足跡，而每個心魔背後，都有一個受傷跟需要被理解的自己，透過這樣的反思，我突然想起多年前一個焦慮症患者，他非常害怕得到愛滋病，但他本身是一個生活封閉的女孩，也無觸碰史，他害怕得病的理由是“羞愧

感”他的羞愧感讓他聯想到最羞愧的疾病，以及莫名的恐懼將他跟這個病連結，覺得自己如果不小心得病，就會被這個世界視為骯髒的人，然而，他心底深處已經把自己放在骯髒的位置，那個不值得，不斷侵蝕他的內在，難以自拔。

最終，我們都要跟自己的心魔和解，才得以解脫。

成為大人的我，有好多要忙碌的事情，我時常想陪伴身旁的小孩，卻也身不由己，每次拒絕的時候，會想讓他們知道，他們不是麻煩，也並不干擾到我，只是每個人都有自己在某段時間、應該要做的事情，跟練習自己陪伴自己的時候，跟小孩說：知道你好想要我陪你玩，我也真的好想陪你，可是好多我也要做的事情，那我們約好一個時間再一起玩。說出的同時，好像我也感受到一種我的重要性慢慢的存在。

感謝瘟疫，帶來的反思，我想我是獨特的，那種獨特也許可以自己慢慢欣賞，慢慢去相信這份獨特，不會是一個麻煩，而是造物主的巧思。至於肺炎有沒有一個一勞永逸地方法，就如同生命的本質是無常一般，我喜歡用道德經的上善若水來形容，生命本質如水清澈，現象如水變化萬千，沒有一個答案，卻有千百億因應的智慧，無常就是常，相信自己生命的力量，隨方就圓，實際操作就是：對內冷靜找到心中穩實的位置，對外注意正確的資訊，跟上應該配合的腳步，不多不少、不疾不徐，讓生活依然走著，持續相信自己也相信別人，更不忘相信造物主的智慧安排，並且常常念想每個人都能透過這一場風波拿到他們的學習，最後提升整體的智慧層次。

Line : acorns2020

電話 : 0958005526