



臨床心理學家 何思敏

找回內心的寧靜

輝哥相依多年的太太近月患重病離世，本來感到傷心悲痛、寢食難安乃人之常情，但輝哥很想自己的情緒能盡快平伏過來，重投工作和生活。因此，他絞盡腦汁設法要「解決」當下的揮之不去的傷感，將那無法止住的淚水視為他要解決的難題。起初他著手分析自己何以如此傷心，比較心卻悄悄到訪，叫他覺得別人比自己幸福，抱憾自己無法與太太白頭到老，更想到自己的際遇距離他的理想人生甚遠，這份理想與現實的落差，令他倍感失落。與此同時，輝哥極力避開各種可能引起傷感的事物，包括從前跟太太到過的地方、太太的照片、以及與太太共同相識的朋友等等。可是，傷心難過的感覺並沒有隨從各樣的逃避而減少，反而對太太的思念總是無緣無故跑出來，叫輝哥一時追憶過去與太太一起的日子，一時擔憂他日自己孤獨終老的境況，思想遊走於過去與未來的兩極。輝哥的腦海彷彿進入了自動導航模式，無論他身處何地做甚麼，這等令人困擾的思想仍會自動播放，令他終日失魂落魄不曉得自己在做甚麼，使他感到越加沮喪和無助。他越是努力去「解決」喪偶帶來的種種情緒反應，痛失太太的悲傷卻越是揮之不去。

心理學家建議輝哥放下以「解難模式」去解決負面情緒，即暫時放下頭腦的分析，因為這種解難模式只會令情緒狀況更糟；相反鼓勵輝哥以「靜觀模式」對待情緒，靜心如實地去觀察情緒的出現、變化和消逝，又嘗試去接觸和感受內心糾結的情緒，感知箇中蘊含的不同感受，比如輝哥對失去太太的傷痛、對未來生活轉變的不安、深感過去愧對太太的內疚和遺憾等等。心理學家繼而建議輝哥不去抗拒或抑壓這等強烈的感受，反之去體察這份強烈情緒如何透過身體呈現出來，例如失去太太的悲傷帶來呼吸短促、肌肉繃緊甚至疼痛，繼而以溫柔慈愛的心去撫恤自己的身心不適，善待自己，並回應此刻身體的需要，容讓起初那份強烈的情緒隨著平靜放鬆的身體漸漸溶化於安穩自在的心湖當中。

「解難」本是人類進化和智慧的累積，是人類較動物優勝之處，可惜人類自此日理萬機，總是趕忙去應付下一刻將要發生的事情，缺乏時間和空間靜下來感受當下的自己，跟自己相處，去充分享受當下的生命。都市人亦由於停不住以「解難」去生活，久而久之耗盡了身心，換來林林總總的身心病症。「靜觀」邀請我們隨呼吸慢慢靜下來，在安靜中覺察自己內在的情緒天氣，並以溫柔慈愛的目光去分辨什麼能滋養身心，什麼令身心耗損，作出善巧的選擇，好好照顧自己，讓暗湧翻騰的情緒慢慢地回復寧靜。