

## 烏雲再見

心情（或者說情緒）最是難以捉摸了。有時我們早上懷著高高興興的心情學習工作，卻會被突如其來的一件不起眼的小事搞糟。有時我們心情莫名暴躁或者低落，自己也說不上為什麼。壞心情就像一朵烏雲，有時候能被預報，有時卻倏忽而至，說來就來，毫無防備，內心世界忽然就全是陰影。

這朵難以捉摸的烏雲大概找過世上的每一個人。烏雲來了，有時我們一個笑容，輕輕揮手就能將它撥開；但有時我們耗盡力氣，反復掙扎，卻仍逃不出它的包圍。烏雲的到來大概總是事出有因。我以前在講課的時候，曾有學生說，老師，我的烏雲是因為沒錢。沒錢導致我的烏雲。如果有錢了，就沒有烏雲了。這個解決方法簡單粗暴，聽起來似乎理所當然。然而“沒錢”帶給我們的影響卻遠遠不止物質上的缺乏這麼簡單。可能還有人格因素、社會因素、自尊水準、對環境的認知等等，很多因素都可能給我們帶來烏雲。這些因素卻不一定是簡單的“有錢”就能解決的。敘事療法的創始人邁克爾·懷特說，問題是透過其影響力而存在的。問題之所以成為問題，不是因為問題本身，而是因為它對我們產生的影響。改變一些想法，改變自己的心情，並不減弱問題本身，而是減弱問題的影響力，或者仍然不能使我們馬上有錢，但卻能夠幫助我們從沒有錢而不想努力的狀態中擺脫出來，建立信心，對現狀做一些力所能及的改變。長期陷在困境之中，有時候我們太過專注於解決困境本身，忽略了環境和我們自己的作用。對於同一個問題，有時我們嘗試了各種各樣的方法，作了最大的努力，還是沒有成功。沒有成功不是最可怕的，可怕的是我們因此對解決問題失去了信心，在失敗中迷失了自我；失去信心可能也還不是最可怕的，更可怕的是我們失去信心而不自知，在沒有信心，沒有方向的情況下，仍然不敢放棄，一再重復舊的解決模式，虛耗自己的生命。

後現代主義裡面有一個基本的理念：“人不同於問題，問題才是問題”。我們每天都會遇到很多困境，但遭遇問題不同於我們自身就是問題，不要將問題等同於我們自身。拿抑鬱症來舉例，傳統的心理治療方法治療抑鬱症的思路是：先辨別來訪者身上的某些特徵（比如情緒低落、食欲不振等），然後判斷是否符合某個病症的標準，貼上標籤（你這些特徵符合抑鬱症的標準，所以你有抑鬱症），然後尋求一些治癒抑鬱症的一般做法，強加在來訪者身上（有抑鬱症就要吃藥，什麼能做，什麼不能做）。這些做法都是諮詢師根據一般人的經驗總結出來的，然而一般的經驗就一定適合每個人嗎？傳統療法比較少關注來訪者個人的感受，抑鬱對他的意義、影響，很少會鼓勵來訪者發展他個人的、獨特的對抗抑鬱的方法。如果抑鬱症是“心”的問題，為什麼治療抑鬱症不問“心”呢？

敘事療法對傳統的治療提出了自己的質疑，並鼓勵人們改變自己的思維以及語言習慣。他鼓勵人們說“抑鬱影響了我”，而不是“我有抑鬱症”。傳統治療取向給人貼上“抑鬱症”的標籤，來訪者和其他人都會覺得“我有抑鬱症”，這使得抑鬱症變成了來訪者的一部分。如果抑鬱症就是我的一部分了，我怎麼擊敗它呢？擊敗它就是擊敗我自己。就如同懷特說的“如果一個人就是問題本身，他能做的就非常少，因為每一個行為都意味著自我破壞。”但當我們說“抑鬱症影響了我”，抑鬱和我的距離一下子分開了。“抑鬱”影響了“我”，這說明我是我，抑鬱是抑鬱，我只不過是現在暫時被它影響了而已。敘事治療認為，這種描述問題的方法能使問題和人之間拉開了距離，讓人看到解決問題的空間，從中找到力量。

對於被困在烏雲中的人們，敘事治療有時會運用這樣的技巧。我在與來訪和共度困境的時候，也很喜歡與來訪者一同發展這種充滿希望的描述。大約有半年的時間，我有機會在腫瘤醫院為癌症病人提供力所能及的心理支援。一名身患重病的來訪者陷入抑鬱當中，很擔心

自己的身體狀況，對未來也感覺抓不住希望。他希望我能夠給他一個是否“抑鬱”的結論。我幫助他從另外一個角度看待抑鬱，以另外一種方式來描述。後來他把抑鬱視作一個“病友”。這個病友有點討厭，老是在夜深人靜的時候，趁他不注意奪走他的希望和快樂。他希望自己以後能夠有機會和這位“病友”溝通。他明白完全擺脫病友是不可能的，但他希望搞清楚這位元病友的目的，希望他能學會跟這位病友相處。

後現代和傳統取向的心理諮詢很大的一點不同就是，反對專家知識，尊重個人立場。因此，我在諮詢中不會以專家姿態去“解釋”來訪者的問題，然後給出具體的“指南”，告訴來訪者只要這樣做能解決問題。我始終相信，每個來訪者都有豐富的生活經歷，對於他而言，他根據自己對生活的理解，發展出的應對困境的方法，不知道比我的“指南”高明多少倍。情緒低落時，有時人們喜歡簡單地聽聽歌，或者做做運動，這種簡單的抒發方式，裡面可能包含對他個人的重大意義，這個簡單行為可能比我說的話要有效得多。敘事治療沒有固定的、一成不變的治療模式。當然，反對專家知識並非意味著要全盤否定傳統的心理治療方法。其實很多心理治療方法和敘事療法原本就有交叉的地方。比如精神分析強調童年經歷，創傷事件，敘事治療同樣重視過去的經驗。認知學派認為改變來訪者的觀念是關鍵，敘事鼓勵來訪者檢視現存想法的限制，重新建構對於事物的理解和想法。實際上，敘事並不否定任何一種方法，甚至是一些傳統治療否定的方法。我希望強調的是，敘事能夠為我們提供這樣一種可能性：問題和個人是可以分開的。我們的一些固有的思考模式和行動模式是可以改變的，可以放下的。但必須強調的是，這顯然並非解決問題、擺脫烏雲的唯一途徑，也並非一定有效的萬能方法。

在腫瘤醫院，當我面對一些癌症患者，有的人在患病後，同事朋友自動發起為他捐款；有的人儘管身懷重病，但念念不忘改良國家醫保機制，希望幫助更多的人；有的人在烏雲中緊緊抓住和親人的聯繫，帶著一身傷痛，帶著最大的恐懼，仍然一步一步前行。這些擺脫烏雲的方法，常常使我非常感動。我常常想，作為諮詢師，有時我說一萬句，可能都比不上他親人的一句話，或者心裡的一個念頭。每個人都有應對自己烏雲平凡而又偉大的方法，我對所有人的擺脫烏雲的方法保持敬意。

---