

## 敘事治療

(Shirley)

我是記者，我很喜歡跟人聊天、訪問，但前陣子我卻親手放棄一份我很喜歡的記者工作，因為我的情緒和健康在短短 3 個月內陷入谷底。當時我讀心理學的朋友提議我做敘事治療，讓我重述工作期間的經歷去重組那段時間的「我」—為何我會覺得那麼難受?為何辭職的決定會讓我那麼痛苦?辭職是因為我「唔捱得」、一時衝動，還是深思熟慮呢?

這些問題一直在我的腦海中盤旋，但當時的我無法解答，只是間隔地質疑自己當日的決定。所以當聽到朋友提到敘事治療，我很願意一試。我還記得當天，我跟我朋友聊了 4 個多小時的電話，把我最受壓的 3 個月經歷從頭到尾敘述一次，奇怪的是，我一直在問自己辭職對不對，卻赫然發覺自己從來沒好好整理那段時間所發生的事。有很多細節我都忘記了，但原來它們都是把我推向辭職的一小步。

「冰封三尺，非一日之寒」，這句老話我們很多人都會說，但當面對現實的情況，我們往往用結果去論斷一件事，卻遺忘過程中很多珍貴的片段。原來我辭職並不是因為我是「草莓族」，反而是因為我太性急，總是要求自己做到最好。所以我轉到新崗位第一星期，就因為加班工作開始生病，總是擔心自己的表現不達標，另一方面又渴望做到自己喜歡的採訪。結果自己的身體和精神還沒好好適應新環境，就推著自己向前跑，要跟前面的人跑得一樣快，跑得慢、跑不動就自我責怪。壓力迫使我前進，到了第二月底我做了兩篇我很喜歡又很有意思的採訪，同事也讚我開始掌握到工作的節奏。當我和組長都以為一切都會好起來的時候，我的表現又開始下滑。

根基沒打穩，即使偶爾領先也是一時之快。我不介意搏盡投入工作，但那時的我即使坐在電腦前 12 小時仍寫不出好報道。一次、兩次、三次，每次寫不到自己滿意的報道就怪責自己，「為何我做不到呢?」到最後身體和情緒都響起警報，坐在飯桌都無故流淚，我才發現自己要停下來。敘事治療提醒我，原來我喊停不是因為我懦弱，而是因為我勇敢。

當我們能從頭開始說故事，用心去回想，我們就會發現原來我們的人生是一本豐富的故事書，我們總是跳看 3、4 頁，就斷定自己是一個如何的人，但當我們把翻書的速度減慢，細節就會浮現，而我們就會看到自己的另外一面，或者是一些自己都未曾發現的潛能。同樣是聊天，與朋友的那一席話，讓我的心像填滿一樣，重新肯定自己。

因為這段經歷，我很希望成為一個另類的記者，不是為了「攞料」、「俾料」採訪，而是一邊聊天，一邊用心與受訪者一起梳理自己和對方人生。所以我參加了敘事治療的課程，但願有一天，我可以把敘事治療的心法與更多人分享，讓記者、受訪者、讀者或觀眾，甚至是一個偶然相遇的人，都能重翻自己人生的故事書，寫下不一樣的自己。