

當你在閱讀、欣賞電影、電視劇、影集、舞台劇…時，是否心情會隨故事內容有所波動，跟著角色一起哭、有時大笑、為他(她)憤恨不平、被他(她)所感動…，這代表你(妳)進入說故事者的語言世界裡，你(妳)能感受到角色內心可能有的掙扎、痛苦、快樂、糾結…，那當下的你(妳)，**所擁有的感覺皆是非常地真實**。請好好且不帶批判地照料這真實感受，它意謂著你(妳)與說故事者間的連結，你(妳)認真地聆聽他人的故事，因為某些文字或劇情而有些觸動。

現在，請花一些時間，回想過去看/聽故事的經驗…，試著從中去整理一下，你(妳)對那一類情節比較容易出現情緒的震盪、什麼樣內容是你(妳)的大哭點、何種場景是你(妳)連碰都碰不得的畫面…。看到蛛絲馬跡了嗎??或許你(妳)會很疑惑!!也不明白為何當某一情況底下，你(妳)大多會出現那類的特定反應。其實，**這是一個很好地探索自我的時機**，因為我們在用自己的生命經驗與他人的生命故事產生連結，所以我們才會有所觸動，也就是說，我們藉由別人的故事看見部分地自己。

曾參與我很喜愛地老師所帶領的培訓工作坊，那時自認為尚未經歷到重大地失落經驗，未預計能分享任何切身感受，卻沒想到在聽其他學員們講述他(她)的沉重的故事時，我憶起某個失落經驗，並從中看見自己的羞愧，也理解自己的狀態，開始對自己仁慈(不因自己的反應而自我指責)。

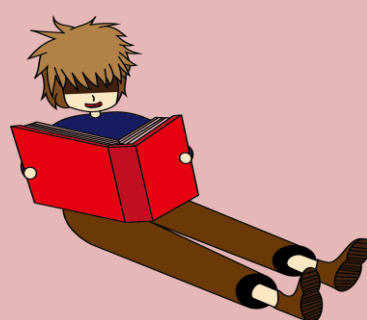
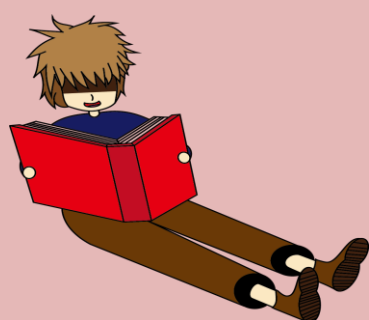
這個失落經驗來自於求學時某位因病去世的同學，我很喜歡且欣賞她，覺得她很樂觀、很有能力，是班上的開心果，然而我跟她不是很熟，湊巧在她去世前的前半學期，我因與她同組報告才比較常接觸…。還記得那場景是室友告訴我她去世的消息，我很震驚，眼淚就這麼流了下來…我問室友從何得知，便致電再去求證，得知同樣地結果，掛完電話後，我的眼淚也就這麼停了。那時的我感到非常困惑，為何我的眼淚沒了!整個人

沒什麼感覺…當下，我嘗試地用理性去分析自己的反應，並告訴室友內心的想法(是不是因為我跟她沒那麼熟，所以我不那麼地難過)，也得到一個指責的回應(你怎麼可以這樣)…。那時，雖然感覺自己似乎還想跟她說些什麼，但卻默默地回到自己的位子，也對這樣狀態的自己感到羞愧(冷血無情的自己)，一併開始指責自己為何可以出現這樣的想法…。

在這失落經驗出現之前，我修過哀傷課程，我明白失落反應有幾個階段，可能會有那些言行舉止…，但卻無法理解那時自己的狀態。直到此次的工作坊，我才真切體悟到那種麻木亦是種失落反應，也從那次開始釋懷(已是多年後…)，不再因自己的反應而感到羞愧，不再苛責自己。

走進心理學這領域，許多機會讓我對自己有更多地覺察與認識，除了來自專業知識的了解外，也因聽過許多人的生命故事或自我成長經驗的表達，令我對自己、他人有更多地理解及包容，更不帶批判性的看待每個經驗下的感受。因此，個人很認同周志健老師在「**故事的療癒力量**」一書提及的那種對生命經驗敘說的反覆性及深度，及以另一個觀點看見那個不被自己所喜愛面向之內在力量(意義)，並懂得接納及寬容自己。或許上述個人例子不似志健老師所強調地生命經驗的敘說，然而我覺得那種對生活經驗反思性意涵是相同的。**當我們多加留意因外界所誘發出的任何感受、想法及需求，我們即有機會更靠近自己，也更能夠懂得做出照顧自己的選擇。**

如果你(妳)想說說你(妳)的故事，希望有人在旁聆聽與陪伴，很歡迎你(妳)來中心邀請我們與你(妳)一同經驗這份深刻地感受。最後，附上「**故事的療癒力量**」裡的一些話：「**說故事是痛苦的過程，在那過程中你會看見想拋開的自己…當我們”再說”故事時，我們開始以新的觀點、角度，去理解過去的發生，於是過去的經驗就有機會被翻新，並帶出多元而非單一的新詮釋與感受，這就是故事的療癒力所在…故事療癒，是來自我們對事情的寬容與理解，這就是愛自己**」。



延申閱讀：

故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。周志建。心靈工坊。

擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅。周志建。心靈工坊。

## 諮商輔導中心活動預告

心輔學員成果展

日期:12/16(三)

時間:17:00~22:00

地點:青永館采風堂

參加對象：心輔義工

團體心理測驗（三）

賴氏人格心理測驗

日期:12/17(四)

時間:10:10~12:00

地點:團體研討室

參加對象：自由報名

一定要來喔