

我學習周宏老師教導的療法（強迫症的內觀認知療法）已經四年多了，目前主症狀社交恐懼症的情形是一般的社交活動大都可以因應，但在像現在這樣在眾人面前說話對我來說仍然是太艱難的任務，所以我可能會有各種畏懼的症狀出現，這個在我目前的想法上症狀出現是沒關係的，雖然會覺得糗斃了，但也剛好可以用這個機會做自我接納的練習，我就是這樣容易緊張的人，它就是如此，也就是如此，也就是既然我花了四十多年的時間在社交恐懼上面越演越烈，自然也需花多一點的時間來練習自我接納，讓自己的上台恐懼可以漸次的減弱！半點也急不來。

再提一下我的病症發展史好了，我從小就是個精神健康方面比較耗弱的孩子，遇事容易畏縮害怕，極沒安全感，看到人只想躲在媽媽的裙子後面，人格特質符合畏避型人格的症狀；從小到大發生過的病症有選擇性緘默、注意不集中過動、社交恐懼症、憂鬱症、身體畸型恐懼症、廣泛性焦慮症等，憂鬱症從高一開始的輕鬱到大學畢業後演變成重鬱症，憂鬱症發病的主因是不能接受自己是個容易畏縮逃避的人，愈要自己勇敢去面對愈是去壓抑的自己內心的恐懼，恐懼就反彈的愈嚴重，導致社交恐懼最嚴重時達到連門都踏不出去的情況，看到鄰居就覺得十分恐怖，總覺得別人看到我這麼怪異的樣子都會十分討厭害怕，所以我有幾年的時間差不多都過著大門不邁、二門不出像千金小姐般的日子，外表看起來什麼都不用做超幸福，但內心極端自卑自貶到生不如死的苦境，感到萬分痛苦！

醫療方面因在年輕時精神領域的醫療資訊嚴重不足，所以一直到 2002 年才踏入醫院精神科治療，那時憂鬱症已發病十多年，哭到淚水差不多乾了，醫生診斷為中度重鬱症。在正規醫學治療其間儘量嘗試各種療法，除了藥物治療，做了三期九個月的團體治療、四年的個別心理治療，又為了生活有重心，去上了好些課程做為正規治療外的輔助，所以在那段時間學了瑜珈、氣功、二胡、拚布、油畫、素描等等自己感興趣的事物，拚盡力氣只為了改善自己的症狀，無奈天不從人願，在尚未找到適合自己的、能緩解痛苦的方法前，症狀時好時壞，有時感覺前進了一步，有些開心了，但隨便一個情境下來就又拖到泥沼去，如此一來漸漸地陷入絕望，只能看著那些接受正規治療有效果的病友們感到羨慕然後悲傷自己的處境，真的是很無奈。

已經忘了接觸愛心會關懷區網站有多久時間，可能和開始做正規醫療的時間差不多，愛心會的網路關懷區和醫院正規治療陪我走過這輩子最難熬的時間，每每掉下黑暗幽谷都靠著 apple 奶奶和愛心會同學的關懷鼓勵才能撐過了一次又一次的低潮，就算如此，我的病況還是逐漸走下坡，在 2012 年時憂鬱症狀愈加沈痾，我的眼神和反應逐漸呆滯，生活自理功能逐漸下降，可以想像在沒改變的情況下接下來的命運也許就是在療養院渡過餘生吧？很感恩的在看似絕望，生命的火光逐漸昏暗時出現一個貴人，

大概在這個時間周宏老師剛好在愛心會關懷區上傳了一本書，名稱是“強迫症的內觀認知療法”，原本認為自己是社交恐懼症，那本書和我無關，不知為何一時好奇把那本書下載下來看看裏面寫什麼，這一看不得了了，開啟了我生命的另一頁，我從此開始逐漸走出陰霾，迎向陽光！

在 2012 年底剛開始操作這個療法時，我的腦子已經僵化的蠻明顯，也就是變笨很多，所以當時“強迫症的內觀認知療法”這本書一本大約只看懂半本，幸運的是操作法的部份非常非常簡單，就是整天不停的唸“它就是如此”就好了，變笨也有好處，我不曾懷疑過這樣子唸到底有沒有用，就是想到就唸，不停的唸，也不懂這樣子唸為什麼會有效？就只是仿照書中所說整天不停止的唸而已，例如早上起床就唸“我起床了，它就是如此，今天睡眠品質很差，它就是如此，做了惡夢，它就是如此，還被惡夢嚇醒，它就是如此，惡夢歷歷在目，它就是如此，哦！好了！去刷牙了，它就是如此……”，諸如此類的，誰知道唸一唸幾個月後效果會出現，我的焦慮感有明顯改善，連帶憂鬱也有改善，一時之間，我的興奮難以言喻，還以為焦慮會從此離我遠去，舊拍謝！沒有這麼好康的事哦！焦慮和憂鬱只能一點一滴一點一滴慢慢的慢慢的改善，情緒起伏還是很大，練習的初期還是會因為情緒的劇烈起伏難以忍受而對天吶喊“神啊！為什麼讓我受這種苦？”，後來漸漸、漸漸的狀況愈來愈穩定，心中竊喜的同時上天的考驗並沒有結束，2014 年年底恐怖的更年期症狀出現，因體質弱我的更年期症狀非常嚴重，身體調節力整個大失調，全身各種不同的症狀一起發病，因初期不知這便是更年期症狀，怎會突然間全身都是病痛？有夠嚇人的，為此逛遍醫院診所各科門診，情況十分混亂，把整個身心狀況往下拖了一大把，到 2015 年中旬更年期症狀較為穩定後再重新練習內觀療法時差不多等於從零開始，不過沒關係，我已經有經驗了，知道再糟就是如此，它就是如此，我只要繼續持續不斷的練習，終究會一點一滴一點一滴的往上爬的！

那麼這句這麼簡單的話為什麼會有效果呢？只有說“它就是如此”呢！就這樣？這麼簡單？只有這樣就有效果？單純的理解就是這句話可以幫助我們接受一切的現象，當我們不能接受一些事物時，我們習慣不停的否定它、批判它，一直到事物改變成我們想要的樣子我們才會停止否定；講到這裏又要開始無奈了，事情總是不太會照我們想要的樣子運作，不如意事十常八九，這樣會造成什麼情況，我們會一直否定自己遇到的狀況，然後變成一直不停的在製造負面想法和情緒，造成情緒波動愈來愈大，如果同樣的情況下我們反向操作用接受的方式呢？那麼我們立即就能停止否定，停止否定這個動作就能停止負面情緒不停的滾雪球，只要停止負面情緒的增加，原本出現的情緒會順自然曲線慢慢淡化，這樣漸漸的情緒就能平靜下來。

說的容易做的難，要接受一件我們看不順眼的事物是多麼不容易的事，所以我們只好反覆不停的練習，把“它就是如此”這句話當成吃飯、睡覺一樣必要，每天都要吃飯，每天都要睡覺，那麼當然每天都要唸“它就是如此”，想到就唸，時時刻刻唸，像說我現在在做經驗分享，“它就是如此”，這裏怎麼這麼多人啊！好恐怖！“它就是如此”，我緊張到快心臟麻痺了，“它就是如此”，大家的眼睛都看著我呢！有夠可怕！“它就是如此”！

內觀的另外一個重點是曝露不反應，當一件事情發生時，它就是已經發生的事實，已經過去了，無論我們怎麼生氣、悔恨、悲傷、指責，它都不會改變了，不管我們對自己或他人升起負面的情緒反應，最終傷害的都是我們自己的健康，所以這些負面的批判、指責、懊悔和情緒其實都是自己和自己本身的內鬥，等於自己和自己打架，跟團體一樣，要讓團體垮掉最快的方式就是內鬥，反觀個人，要讓自己身心垮掉最快的方式也是內鬥，所以這個曝露不反應的練習很重要，我們把自己的注意力從向外觀看改為向內觀看，觀察自己的呼吸、情緒、感受，什麼事情發生引起什麼樣的感受、情緒？或者呼吸有什麼改變？觀察到情緒起伏時，不做任何反應，就觀看就好，不評價、不批判，不判斷自己的情緒起伏是好是壞，不排斥，不否定，不壓抑，讓情緒自然存在，情緒就會順其自然的順著自然曲線漸漸平靜，若觀看到呼吸因情緒起伏變急促時也一樣，練習觀看就好，接受呼吸就是變急促了，只觀看它，它慢慢的會緩和下來然後恢復正常呼吸。

曝露不反應的練習練習一段時間之後，對自己的情緒反應會愈來愈清楚，情緒就是升起降下升起降下，沒受到其他事件刺激時就慢慢的恢復平靜，每次都是這樣子，每次都一樣，都是順著自然曲線在走的，沒有例外，愈清楚後就愈不害怕負面情緒的出現，它來了又去來了又去，不管怎樣，都是會消失的，不壓抑、不反彈、不否定，負面情緒就失去力量，漸漸的心情平靜的時間愈來愈多，當然這個需要長時間的練習，沒有一蹴可幾這麼好的事情。

再來談到打坐，我覺得打坐非常好，是我嘗試過的方法中能讓身心穩定下來最好的方法，需注意的是有沒用錯方法，如方法用錯可能有反效果，跟運動一樣，運動方式不對或運動姿勢不良都會造成運動傷害，所以建議跟運動一樣找個老師指導，如果能由有開診指導靜坐的精神科醫師或心理師來教導，那對我們而言那當然會更優囉！現在從打坐有可能會用錯的方法中舉兩個例子，例如打坐強調不追求效果，就是打坐就好，跟曝露不反應一樣，就只是用方法打坐，坐的好坐或的不好都沒關係，不給評價，若追求效果就有可能產生懊悔，反倒產生負面情緒了！例如打坐時有胡思亂想的狀況是沒關係的，發現自己在胡思亂想後就對自己說：「我發現自己在胡思亂想了，它

就是如此！」，放輕鬆！然後輕輕的回到方法就好，若不允許自己有妄想還去抵制妄想的產生可能造成愈坐心裏愈不平靜，負面情緒反倒增加，這樣的情況也要避免。找老師時也要很注意，避免找強調怪力亂神神秘經驗的老師，怪力亂神對我們的身心平靜並沒有益處，反倒有可能造成我們沒有向內觀看，而去向外求了，向外求造成的後果相信同學們有很多體驗，那是造成我們身心不能穩定的源頭之一，例如求功名利祿，求別人的贊美等等，求不到時的痛苦相信大家都很了解。

當我們能接納自己，減少自己對自己的內鬥，情緒逐漸平穩，沒有耗損太多力氣在內鬥時，我們才有多餘的力氣去做自己想做的事情（一邊在做自己想做的事情時還是需一邊繼續運用內觀法去因應哦！），只要多行動一次就多一份力量，多一份信心，多行動一次就多一次對自己的肯定（過程是辛苦的，但那也會成為我們蛻變時期中很棒的體驗），這樣子逐漸的就能讓自己的生活拓展出去，生活漸漸的愈來愈豐富，愈來愈有自信，當然的情緒也變得愈來愈正向了！我自己的例子是現在可以想去那兒就去那兒，想參加什麼活動就參加什麼活動（上台講話除外！），跟之前症狀嚴重時比較起來，現在真的是太Free，太自在了！

在4/22愛心會會員大會後，周宏老師有提點我一件事，這個我覺得還蠻重要的，就是我的接納練習做的不夠徹底，當我對事件產生災難性想法而糾結時，我只注意到認知災難性想法是錯誤的，去接納自己會升起災難性想法，沒有接納到就算災難性想法真的發生也是它就是如此，也就是如此，例如我極恐懼自己會變成沒用的人，徹底的接納是就算我真的變成我自己認為的那種沒用的人也是去接納，它就是如此，也就是如此，這對我來說真是最高境界，如果真的做到徹底的接納我的病大概就全好了！

再來還要再用力的感謝愛心會和周宏老師，沒有大家的幫忙我今天就不是站在這裏而是在療養院，而且可以想像大家也不會去療養院看我，我就一個人孤單的老死在療養院了，好可憐哦！想像力很豐富齣！真的很感謝！謝謝大家的關懷、支持和幫忙！謝謝！