

為自己負責—選擇與自由

撰文/石睿涵

你是否曾經感覺過時間過得很快，一學期的生活似乎一轉眼就過去了一大半，緊接著一個不注意一年又悄悄地過去了，在時間不斷流逝的過程中，生活中的規劃與重大決定好像也隨之慢慢延後，曾經對自己有許多的期待，卻在時光的流逝中，一點一滴地感覺到失望，總覺得自己沒有選擇，只能不斷地被家人、社會、時間推著往前走……

晚熟世代的茫然感

現代人求學的時間愈長、脫離原生家庭、建立自己家庭的時間愈晚，生命的發展階段一步步延後發生，王浩威醫師（2013）將這個世代稱之為「晚熟世代」、國外學者將相似的概念稱之為「成年湧現期」，指的是「『已經離開了兒童和青少年階段的依賴』，卻還沒辦法承受成年期應有的責任感，因而在愛情關係、工作和世界觀上，發展出許多可能的方式」的人，這個世代之所以「晚熟」來自於經濟與歷史脈絡的轉變，在現今高資本主義與高資訊化的世界裡，環境與知識的快速變遷，年輕人需要加速學習才有辦法適應這個社會，但往往環境變化的速度遠超過於適應的速度，因此大多數人活在永遠覺得自己沒有準備好的焦慮之中，有些人為了保護自己而選擇以不變因應萬變，有些人拚了命地想要跟上時代的變遷，卻不敢真的走進現實環境中讓自己獨立，外表看似已經成年，卻是在青少年與成人之間不斷徘徊，這些痛苦與茫然大多源於認為自己只有一種選擇，或是無法承擔選擇之後的責任。

你可以更多選擇

「一個選擇不是選擇；兩個選擇不是選擇；三個以上的選擇才是選擇。」神經語言程式學（Neuro-Linguistic Programming, NLP）提到如此的觀念，當人們覺得沒有選擇時，便會感覺卡在死胡同中，感到無助，然而面對兩種選擇時又會感

覺到左右為難，陷入焦慮，所以當有三個以上選擇時，才有可能從無助與焦慮中解脫，找到適合自己的選擇。

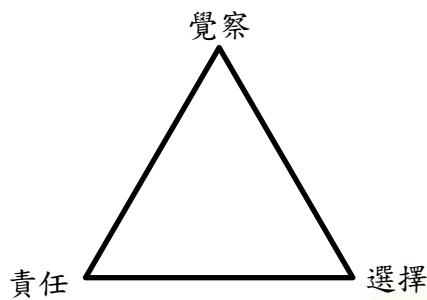
完形治療學派認為增進覺察，可為自己提供更多選擇（曹中璋，2009），為什麼呢？美國神經科學家喬許·戴維斯在《每天最重要的 2 小時》一書中提到：「人們時常會依循慣性行動，這樣的行為模式能夠帶來更高的效率，並且減輕大腦的負擔。因為人們容易仰賴慣性思考與行動，當面對挑戰而必須做出選擇時，一旦缺少對於自我的覺察，就會持續使用相似的因應方式，不過舊有的因應方式總會遇到不適合的時候，便容易感覺到痛苦，因此增加選擇的良方便是增進『自我覺察』」。

該如何幫助自己覺察呢？最容易的方式，是從自己當下的狀態開始，當感覺到陷入無助的狀態之中，不妨先把注意力放在自己的呼吸上，感覺自己呼吸的狀態（不用刻意改變自己的呼吸狀態），然後分別感受一下此時此刻的身體姿態、情緒與想法，可以將身體姿態、情緒與想法寫下，增強覺察的深度（如下表），一旦開始關注自己當下的狀態，便開始覺察，當開始覺察，就可以選擇要保持現在的狀態，或是對自己的身體、情緒、想法或因應方式做出一些改變。不過，有些時候明明感覺到已經很瞭解自己的狀況，卻仍然無法做出改變，這時候，就必須談到與選擇共存的「責任」。

情境：上完一整天的課，回到家中剛放下東西，拿起手機，爸媽就開始數落不懂得分擔家務，只會耍廢。				
身體姿態	情緒	想法	因應方式	結果
發抖、胸悶、手握得很緊……	生氣、委屈、難過、失望……	我都已經上課到晚上了，難道放鬆一下，不行嗎？ 為什麼不能互相體諒一下？	甩門進到房間	與爸媽冷戰
↓↓↓調整範例↓↓↓				
對不適的姿態可以試著加強當時的感覺，如：將手緊緊握緊；然後再試著慢慢放鬆，如：慢慢放開握緊的	可以選擇繼續停留在情緒中，等情緒慢慢平復，或想要宣洩或照顧自己的情緒，可以用適合自己的方式進行抒	這樣的想法對自己的影響為何？這樣想對自己的幫助是什麼？如果這樣想讓你感覺到很受傷，或許可以轉換想法，如：我希望爸媽能夠看見我其實是	如果因應方式會帶來不是期待中的結果，可以嘗試改變因應方式符合自己的期	

手；最後選擇一個覺得自在的姿態。	發，如：找人說、畫圖、運動……。	很努力在生活；我知道爸媽對我有所期待，而我也知道我是努力的，我可以幫忙家務，但現階段需要休息。	待，如：與父母溝通彼此都能接受的生活方式。	
------------------	------------------	---	-----------------------	--

找到真的能負起責任的選擇



選擇、責任與覺察三者互相影響，當無法做出選擇時，往往會出現兩種狀況：一個是新的選擇有其風險，另一個是無法為做出的選擇負責，為不能負責的選擇痛苦。新選擇可能會帶來的風險，像是：如果不用激烈的方式去表達自己，爸媽可能會聽不

進去，然而在前提是希望自己能夠有不同的選擇的情況下，可以思考如果期待父母瞭解自己，有沒有其他的表達方式讓父母瞭解自己；而我們要為自己的選擇負起責任，就需要作出適合自己的選擇，藉由對自己、周遭的人、環境清楚的覺察，幫助自己找到真的能夠負起責任的選擇，這樣的覺察雖是從個人出發，但不僅僅停留於個人，同時也要覺察自己如何與他人產生連結，如何與大環境產生連結，當我們能夠清楚地覺察到自己的狀態時，便能重新掌握自己的生活，感覺到自由。

「也許生命中有許多的徬徨與無助，宛如獨自一人置身在海中，但只要願意拿起槳慢慢划，不論朝向哪個方向，總會抵達新陸地」(王浩威，2013)，讓我們自己開始找到新的選擇與自由，為自己負責！

參考資料

王浩威 (2013)。晚熟世代。臺北市：心靈工坊。

曹中璋 (2009)。當下，與你真誠相遇。臺北市：張老師。