擺脫逃避，從心開始

吳思端

明明知道該寫報告，打開電腦卻不知為何地點開魔獸世界。
雖然很羨慕別人健康漂亮，卻總是提不起勁換上運動鞋。
和另一半老是吵架，不喜歡但好像也沒辦法。

面對生活中許多「應該」要做的「未完成事宜」，卻有些力不從心，理智上知道做了比較好，也找不到任何改變的缺點，甚至常常充滿雄心壯志地做好決定、準備付諸行動，最後卻又打退堂鼓。這樣的行為通常對自己和周遭的親友不會造成立即的傷害，但反覆地累積未完成事宜，往往在某一個時間點（例如：期末考）讓人承受巨大的身心壓力，或那些沒有解決的情緒總是看似無疾而終地在關係裡悄悄地對彼此產生變化。

逃避。大部分的人並不鼓勵這種作法，甚至打出一些關鍵詞，就可以在搜尋引擎中找到「迴避型人格」。但其實逃避是人類用來保護自己的防衛機制之一，同樣的行為表徵對不同的人而言，可能都潛藏著更深入而需要先被處理的問題核心。也就是說，一樣都是沒有打報告，對某個人而言可能只是單純地想放鬆，但對另一個人的意義可能是因害怕而想躲避報告打好被評價的結果。坊間有許多鼓勵以正面迎向問題取代逃避的刊物書籍，但比起否認或總是一頭熱地下定做不到的決心，當逃避出現，或許是個內心呼救的聲音，期待被聽見。你或許可以這樣陪伴自己：

★ 傾聽心裡的聲音

你想逃離的是什麼？當你在腦中模擬面對或執行的一連串畫面時，哪個動作總是卡住？哪些畫面帶給你的焦慮感最高？當你選擇逃避而非面對時，心裡有哪個部分輕輕地鬆了一口氣？面對心中真實的恐懼，可能會發現這份恐懼來源已久而且無法獨自克服，這時的你會需要與別人討論，學校輔導中心諮商心理師可以是你的選擇。

★ 清除阻撓自己的負面思考

訂出目標、看清路線後，有時仍會浮現許多莫名的擔憂與懷疑：這真的是我要的嗎？會不會在經歷一番努力後仍落空？其實這些都是很常見的念頭，大多源自於保護自己避免失敗或徒勞無功的得失心，卻也容易造成無法專注或心情患得患失。當心中紛亂不已，這時候，或許可以寫下這些念頭，並練習讓打擾的負面思考暫時關掉。

★ 看穿反覆的逃避行為

設定目標，做好心理建設，行為卻總是不由自主？決定改變就像按下重開機的按鈕，但人不像電腦，新的習慣及行為模式建立需要時間，過渡期中，只要能意識到自己在某些情況經常出現的特定行為模式，就是避免自己重蹈覆轍的開端。

★ 為自己找到動力源

比起厭惡總是逃避的自己，當你停下來希望有些不同，這份為自己努力的勇氣就是最值得珍惜的動力源。當然，找到一起合作勉勵的夥伴、足以提升愉悅感的自我酬賞，都能幫助自己度過並不輕鬆的改變期，但最重要的還是在擺脫逃避的反覆掙扎過程中學會看見自己的改變及努力，為自己喝采。

參考書目

不逃避的人生：工作、感情、那些你「暫時不去想的事」， 心理學家教你讓每一種選擇都有好結果。蒂娜・米切利、朱莉・辛普森著。大是文化。