

疫情來襲，找回與自我連結的時刻 - 如何了了分明地安頓自己

撰文 / 劉子寬

新冠肺炎的疫情爆發，來得又急又突然，發現新聞開始重複地播報疫情的變化，充斥著確診與死亡人數；中央疫情指揮中心也不斷更新防疫政策，持續公告新的禁止措施與規範。當生活中不得不正視這未知的病毒侵襲時，是不是讓我們感受到有些焦躁不安呢？

那我們又如何在疫情肆虐的環境下，好好安頓自己，找回與自我連結的時刻呢？

透過了了分明(Mindfulness)，可以幫助我們在限制中，找回屬於內在的自由。「了了分明(Mindfulness)」指的是「帶著覺察(注意力)」、「不評價好或壞」、「清楚知道自己的經驗、想法與感受」，是種此時此刻在「當下」的念頭。源自於辯證行為治療(dialectical behavior therapy, DBT)，在於幫助個人去改變與生活問題相關的行為、情緒、思考及人際模式，也是增進生活品質，及提升與自身連結及自我價值感的技巧！

那到底了了分明是什麼？我們又可以如何去做？

一、了了分明是什麼(WHAT)？

包含「觀察」、「描述」、「參與」三種技巧，在運用時，當下選擇一種來練習。

1. 觀察

◇ 把注意力放在當下你身體的知覺

例如：透過眼睛去觀察手上的指紋(它的外觀看起來是什麼樣子？有迂迴、筆直的細紋？)，用耳朵聆聽海浪的聲音(例如，我聽到海浪拍打在岸邊的清脆聲響)，以舌頭來品嚐食物(例如，酸梅有著酸酸甜甜的味道)，等感官來觀察。

◇ 同時觀察情緒與想法

例如：當我觀察手指上細緻的指紋時，看見每隻手指的紋路都不一樣，有的紋路曲折，有的紋路筆直，腦中則出現「原來手指的紋路都是獨特且不一樣的想法」，此時也發現心中的感受是驚奇的、焦躁的、雜亂的。

◇ 練習靜觀

注意當下自然出現的感受與想法，也讓它們能自然的消失，不強求也不控制。

例如：觀察手上的指紋時，腦中出現手指的紋路都是獨特且不一樣的想法後，也連帶出現驚奇、焦躁感；在這當下，我讓腦中想法自然的消失，且不努力把驚奇感留下，也不刻意將焦躁感推走，只把注意力拉回到當下，繼續觀察。

2. 描述

◇ 用文字描述你的經驗，是客觀的，不帶有個人的評價。

例如我把「觀察」的體驗，練習用「描述」說出來：「當我把注意力放在視覺上，我看見了佈滿著迂迴的紋路、筆直的細紋，心裡感覺驚奇又焦躁的。」

3. 參與

◇ 讓自己完全投入正在做的活動裡。

不刻意多想，把注意力放在身上，直覺地投入在當下該做的，盡力做就好。

例如：完全投入在欣賞我的手指指紋上，嘗試用不同角度、光線去看，同時也直覺地去感受所看到的感覺，不刻意地去觀察、思考，例如，看著手指紋路，當下就只欣賞、感受手指的指紋就好。

二、了了分明如何做(HOW)?

包含「不評價」、「專一的」、「有效的」三種技巧，而運用時，需要三種同時一起使用。

1. 不評價

◇ 只看事實，不評價好壞。

例如：如果我在「觀察」手上指紋的當下，發現充滿迂迴且筆直的紋路時，腦中出現了「我的手指紋怎麼這麼醜呀?」、「不同指紋的紋路好美哦!」等想法，那這就是出現了評價的想法。在這當下，我們能做的，就是繼續觀察，並接受評價的想法出現了，但也讓它慢慢自然的消退到不見，不刻意地停留。

2. 專一的

◇ 完全專注在當下，一次只做一件事。

例如：當我在「觀察」手上的指紋時，就專心好好地觀察，不分心，也不同時做其他事情，過程中如果分心了，再把注意力拉回到當下的觀察就好。

3. 有效的

◇ 專注在當下情境中的目標。

在當下做適當且必要的事，盡力而為，以解決問題、達成目標。例如：準備要揮棒打棒球時，那我就全神投入在拿好球棒，當球來時，用力揮出打擊就好。

三、如何運用了了分明 (Mindfulness) 在防疫生活中？

➤ 了了分明地洗手

我將洗手乳塗抹在手上，感受它在肌膚上的觸感，觀察到有密集的小泡泡，也有獨立的大泡泡在手上，過程中不斷地出現又消失著。接著，我開始按照洗手的順序，從手掌、手背、指縫間、指背、大拇指、指尖、手腕依序搓揉著，感受著每個部位，那滑順的洗手乳及泡泡帶來的觸感變化，雖然過程中意外分心去猜測這洗手乳的牌子是什麼，但在發現到有這樣的想法出來時，我不評價自己，而是把注意力拉回到洗手的過程，持續地觀察著。最後，我打開了水龍頭，聽見水落下所產生稀哩嘩啦的清脆聲響，觀察手上的泡泡，慢慢被水沖走的變化，數量越來越少，而滑順的感覺也逐漸消失。當我完成了了分明地洗手後，發現自己的心情也更平穩、輕鬆了一些呢。

當我們能夠運用「了了分明 (Mindfulness)」在防疫生活中，了了分明地看新聞、聽音樂、煮菜、呼吸……等，不僅能清楚發現當下自我的想法與心情感受，與自己產生連結，更能夠透過專注在當下，好好地觀察、描述或參與一件事情，體會活在當下的經驗，而非將注意力集中在過去的痛苦或未來令人擔心的可能性，有效的將焦點集中在目前可以做的事物上，在疫情侵襲的焦躁時刻，帶來緩和強烈情緒，及安頓自己的自我照顧效果！

參考資料：

- 田曉寧、李咏庭、周昕韻、林芝帆、林承儒、林誼杰、林穎、陳淑欽、張依虹、張輕竑、葉筱玫、劉珣瑛等譯（2015）。**DBT 技巧訓練講義及作業單：辯證行為治療練習**。張老師文化。
- 江孟蓉、吳茵茵、李佳陵、胡嘉琪、趙恬儀等譯（2015）。**DBT 技巧訓練手冊：辯證行為治療教學（上）（下）**。張老師文化。