

透過文字的溫度認識自己——淺談書寫與自我療癒

撰文/賈宜蓁

書寫是一種自我療癒，而自我療癒，是一趟貼近自己的旅程，
你/妳，踏上旅程了嗎？

一、認識自我療癒

網路上對療癒的定義有很多種，有人認為療癒便是修復創傷，有人說療癒始於自我覺察，也有人認為療癒便是要真實面對自己，教育部國語辭典上「療癒」是：治好傷痛。因此，自我療癒，顧名思義，是要治好自己身上的傷痛，而人們要如何自我療癒呢？

其實只要願意花時間與自己相處，便是療癒的開始。想要療癒自己，要先知道自己哪裡受傷了、怎麼受傷的，而知道這些事情，是需要勇氣的，這代表著我們需要再一次面對自己的傷口，並且看見受傷的那個自己。

面對受傷的自己並不是一件容易的事情，我們總是習慣隱藏自己不堪、脆弱的一面，光鮮亮麗的外表下，也許隱藏著一些從未被注意到的傷口，而這些傷口會在某個我們沒注意到的時刻反撲，等到那時才發現自己傷痕累累，似乎會更措手不及，如果我們能夠在平時，就多花點時間留意自己，關注自己內心真正的渴望與需求，也許，我們就能聽見那個不斷呼喚著的聲音，貼近自己、聆聽自己，是我們願意面對自己的開始。

二、書寫的療癒性力量

要如何貼近自己、如何知道自己受傷了呢？書寫便是一種很好的方式去整理與紀錄自己的生命歷程，書寫帶來的療癒性力量已經在科學研究中被證實，綜合國內數篇相關的期刊（吳毓星，2019；鍾珮甄，2018；簡怡人、詹美涓、呂旭亞，2005），簡單介紹書寫與自我療癒之關聯性：

第一、書寫將個人與個人的生命故事拉開距離，書寫者與問題的心理距離被拉遠，個人因此能夠更安全地面對自己的過去，同時，透過書寫，個人能以更全面、客觀的視野看待自身的生命故事，提高了重新詮釋自己生命故事的可能性。

第二，書寫可作為一種宣洩情緒的方式，協助個人抒發自己內心的真實感受。

NO. 278

第三，書寫允許個人完全自由、自主創作，個人可以自己定義自己的生命故事。

第四，書寫提供了實體文本，讓經驗感受得以再現，而個人過往的創傷、失落也可能透過反覆書寫與閱讀使情緒反應趨緩，不再引起強烈的情緒感受。

藉由上述整理，我們知道書寫自己的生命故事，除了具療癒性以外，也可以幫助我們更加認識自己、貼近自己，重要的是書寫讓我們擁有不同的視框與角度看待自己，我們能夠更接納、包容自己。

三、如何開始書寫？書寫的內容？

到底要如何開始書寫呢？要書寫什麼內容呢？建議沒有書寫習慣，可以先從自由書寫開始，只需要一張紙、一支筆便可以開始進行書寫。書寫之前，可以先靜心或是深呼吸，讓自己身心沉澱一下，書寫的時間是很彈性的，剛開始可以先以10分鐘為基礎，允許自己在這10分鐘的時間，想寫什麼就寫什麼，盡量減少「想」這件事，而是去感受當下、感受自己的身心狀態，並直接寫下自己最真實的感受，透過「手寫」，我們能與自己的身體、感受有所連結。

書寫的內容可以是自己當下的感受、身體的感覺，也可以是近期生活的體驗，或是任何你想寫下的字句，不用在意寫得好不好、順不順，寫作的內容越放鬆、越真實，才更具意義。別忘記，自由書寫最重要的目的是希望協助個人能夠更真實地感受與表達自己。

除此之外，書寫的形式不侷限於紙筆，也可以透過電腦、手機打字的方式進行，有時候如果書寫的篇幅、內容拉長，或想要更仔細、深入地整理自身的生命故事，以手寫的方式進行是比較困難的，打字幫助我們整理自己的思緒，也讓書寫的門檻降低，書寫的過程可以隨時儲存、修改，儲存於電腦、手機，也比較不用擔心會不見，若平常就有書寫習慣的人，也可以試著將自己生命中的重大時刻透過文字的方式記錄下來，這些書寫的練習都能夠進一步影響療癒的發生。

四、踏上療癒之旅前的祝福

自我療癒是一段無法確定時間長短的旅程，這趟旅程充滿未知、不確定，我們無從知曉歷程中會發生的任何事情，這說明我們必須帶著冒險的決心，踏上這段旅程，不過唯一可以

NO. 278

確定的事情是，只要我們願意抱持一顆開放、多元的心，去面對自己真實的那一面，不管好壞，我們都全然接納與欣賞，如此一來，我們一定可以有所收穫。

就讓我們先從簡單地寫寫字開始吧！療癒，會發生在不斷執筆前行的路途中，讓我們透過書寫一起踏上自我療癒之旅吧！

參考文獻

吳毓星（2019）。自由書寫與自我療癒之過程。《中華自然醫學研究》，2(1)，73-76。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20200401001-201906-202004010026-202004010026-73-76>

鍾珮甄（2018）。從敘事治療看書寫的療癒力量。《諮商與輔導》，390，48-51。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=16846478-201806-201806120015-201806120015-48-51>

簡怡人、詹美涓、呂旭亞（2005）。書寫治療的應用及其療效。《諮商與輔導》，239，

22-25。 <https://doi.org/10.29837/CG.200511.0005>