

因應生命事件的復原力

蔡曉雯 諮商心理師/屏東縣諮商心理師公會 常務理事

生命有起有伏，有安心美好時刻，就享受當下，而遭遇變故，難免內心煎熬，但我們也可以直視面對，長出復原力與智慧。事實上，每個人和家庭都具有復原力。

甚麼是復原力(resilience)呢?是指遭遇重大負面事件或情緒困擾後，能正向適應與修復的能力，或經歷有破壞性或創傷性事件後，還能維持心理與身體上相對穩定與健康程度的能力(Bonanno, 2004)。

復原力有 6 個主要因素：(Haglund 等人, 2007)

1. **願意直視恐懼，嘗試解決問題**:創傷撼動內在安全感，恐懼情緒造成畏懼逃避，就像是「一朝被蛇咬，十年怕草繩」。但若能直視恐懼，把害怕的事物看清楚想透徹，這是勇敢的，也是走向安心的第一步。若恐懼太過強烈，則鼓勵您尋求心理諮商。

2. **規律運動**:研究證實運動可以抗憂鬱、抗焦慮、提升專注、提升信心與效能感。這些就像是培養強健的心靈體質，是對抗壓力、正向思考、活絡腦力找到解決方法的基礎。

3. **樂觀**:遇到生命的不確定性時，例如:擔心疾病復發、擔心家人的安全、擔心未來發展等等，我們可以練習想想「最好的」、「最糟的」、「中間的」可能結果。最壞的狀況不一定會發生，但萬一發生也有因應之道。然後就練習放下這個擔心，保持樂觀地走下去。做最壞的打算，但保持樂觀心態，也就是所謂的盡人事，聽天命。

4. **慈悲心**:我們可以練習對自己與他人抱持慈悲心。對別人缺乏慈悲心，難以與人親近，容易孤立疏離。有些人是對他人善良慈悲，對自己卻是嚴苛、沒耐心、不原諒自己，困在懊惱中。所以也可以練習對自己慈悲，原諒過去的自己，才不會困在過去，困在創傷記憶中。

5. **人際支持**:當我們遭逢變故，心理脆弱時，特別渴望人際連結，正向連結能帶來安全感，有助於創傷復原。請想想那些可以給你安慰的親朋好友、社會支持網絡，勇敢地向他們說出「我需要你」，必要時也勇於尋求心理專業的協助。

6. **思想彈性、開放、多元**:堅信僵化與教條式的價值觀容易事事看不順眼，帶來負面情緒。開放的心靈讓能對各種人事物保持好奇，能欣賞彼此的差異，身心也感覺較輕鬆，同時也能較彈性的解決問題。

以上六種復原力的因素都值得我們長時間練習，鼓勵你開始建構復原力的生活，因應生活日常壓力，也為生命的挑戰做準備。如果過去有些重要的創傷，也鼓勵你尋求諮商，創傷復原歷程也是發現自己的韌性和復原力的過程。