

筆下心澄：「森」理治療

初夏的藍天會令人嚮往；冬夜的繁星會令人感動；千年的古木參天會令人感受到莊嚴肅穆。人類的生命起源始於大自然，親近大自然時那份莫名的熟悉感或許已早存在我們的基因裏。

不少研究已指出接觸大自然對精神健康甚有益處。有時候，大自然的智慧和力量更能延伸應用到輔導治療當中。

曾經有位育有三名青少年子女的母親前來求助。她的子女各有不同程度的學習困難及行為問題，但丈夫一直在管教問題上與她不協調，令她飽受壓力。最後因有感未能同時兼顧到工作及家庭，她決定放棄了自己一直引而為榮的工作，此舉反令她本來就焦慮及低落的情緒推到谷底。

儘管她努力地去做好一事前準備、控制和解決問題，突發的事情卻變得愈來愈多，她的失控和無助感亦漸漸變得強烈。其他人的時間表彷彿變成了她的時間表，她感覺在生活中已失去了自己。

在會面的過程中，我發現這位母親無論面對的事情有多令她煩亂或痛心，她仍然會選擇去面對、嘗試及繼續堅持，就像是一棵經歷過無數狂風暴雨但仍在努力紮穩樹根的大樹。當聽見筆者分享的這個比喻後，她坦言從未曾這樣去看自己。

在她眼中，她是隻在前方掛了紅蘿蔔的驢子，一直拼命追趕着，但不管怎麼努力總是吃不到，總是失望落空。我們花了點時間一起了解討論她這棵大樹的特質、年輪，以及在面對風暴、落葉、開花結果時的體驗和其意義。外在的因素固然不能自控，幸好對烙印的理解還能由我們自決。

療程來到尾聲的時候，這位母親向我表示以上的對話讓她特別深刻。每次想到自己的「樹根」已深入泥土中這個畫面，都讓她多了份平實的感覺。每當她留意到自己的「樹頂」開始被大風吹到凌亂不堪的時候，她學會把專注力轉移到「樹幹」的部分，運用腹式呼吸讓自己的情緒慢慢平復下來，就好像在風雨中樹幹仍能保持安穩不動的狀態。

她說現在每當她望見大樹時，也會不自覺地聯想到這個比喻，聯想到自己，也想到我。我笑言「這可是你做『森』理治療的副作用呢？」

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄭曉韻

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2023-01-17)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/article/852544>