

從 ACT 看新冠肺炎的社會創傷

心理治療不僅能安撫傷痛，
讓我們從 ACT 的觀點，
在創傷中擁抱有意義的人生。

撰文／張本聖



圖片／freepik



當電視充斥著各國不斷惡化的疫情、超市搶購民生物品的畫面，在臺灣想要不擔憂、不跟進到超市搶貨，確實有些違反人之常情。為何會擔憂？這來自於對不確定因素的接受性降低，以及逃避真正該面對的壓力（Borckvec，1998；Dugas，1996；摘錄自Kring等人《變態心理學》）。雖然衛福部每天公布疫情、配給口罩及宣傳洗手等預防新冠病毒的政策，以及經濟部、財政部各種物資及經濟紓困措施，這些都是減少疫情不確定性的良好辦法，但是人們將注意力逃避到不可知的「未來」（糾結在諸如「封城了該怎麼辦？」「我不會得到新冠肺炎？」「假如我的家人被傳染了怎麼辦？」），而不是放在「當下」關心自己及家人如何增進防疫能力。

讓我從ACT的角度來探討「不確定的接受性」及「逃避該面對的壓力」。ACT的基本信念是「人都有潛能過有意義的生活」。面對那麼大的疫情壓力，擔心染病及恐懼物資缺乏的心態很正常，沒有必要「完全」壓抑這些情緒，給自己一些時間及空間看新聞、買口罩及物資並不為過，但若大多數的時間放在擔憂自己會不會感染、搶不搶得到民

生物資，即使搶到一堆口罩、罐頭及衛生紙的剎那會有爽快感，長遠來看，你覺得這是有意義的生活嗎？如果你因此只剩很少的時間做自己該做且有意義的事，焦慮、憂鬱反而會越來越嚴重。

將你的人生意義具體化

ACT將有意義的生活分為四個領域：健康、工作、人際關係、休閒娛樂。請你先在這四個領域各填寫兩個形容詞，形容自己希望是怎麼樣的人：

（一）在工作／課業上，我希望是個 _____、_____ 的人；

（二）在交友上，我希望是個 _____、_____ 的人；

（三）在健康上，我希望是個 _____、_____ 的人；

（四）在休閒娛樂上，我希望是個 _____、_____ 的人。

這些期望是引領生活的價值觀，價值觀就像指南針或地圖，沒有對或錯，而是在徬徨時指引我們該往哪兒邁進。請你先填空，寫出自己四大領域的價值觀，然後再與下一頁的圖表做比較。

人生四大領域的有意義生活方向調查



我在不同的機構及學校請大家填寫價值觀，以健康這個領域來看，「照顧」及「持續力」是最多人選擇的價值觀。「照顧」是保持或增進自己的身心健康及福祉。「持續力」是指無論遇到什麼問題或困難，都堅定地繼續做下去。價值觀是引領我們行動的指南針，重要的是將之付諸行動，才能創造有意義的生活。就以疫情期間，照顧自己的健康來看，防堵病毒要做的兩件事情：戴口罩和「內外夾弓大力腕」地勤洗手，大家在這兩件事都做得越來越澈底，因為具體又較容易進行。但是防疫最重要的加強身體免疫系統功能，就需要足夠的

睡眠、適當的情緒調節、運動、飲食等方法，並且需要持續執行才有效。當我們在上述事情執行不力時，就該打開價值觀這張地圖，檢視是什麼事阻礙了我們？然後繼續照顧我們的健康。若是陷入無法持續照顧自己的困擾，就是該找專家幫忙的時候了。

從害怕到挑戰，從接受到承諾

舉例來說，有學生為了室友咳嗽又不肯戴口罩，腦中糾結著「萬一室友感染病毒怎麼辦」、「不要去想她，我一定要睡著」之類的想法，而緊張到睡不



著。以 ACT 而論，這是標準的擔憂心態，讓我們也試著用 ACT 的方式解決。

請先將自己抽離出來，以旁觀者的角度審視自己，看到自己糾結的想法是什麼，提醒自己「我又陷入糾結的陷阱了」，這是個簡單而有效的方法，稱之為脫離糾結（Defusion），但是需要常常練習或經過諮商才能養成習慣。也請檢視自己緊張、擔憂時最緊繃的部位，可能是胃、胸、頭或其他部位，提醒自己：一般人緊張、擔憂時也會這樣，再深呼吸進入這些緊繃的部位，也就是接受這些情緒（Acceptance of discomfort）。接下來，像是固定時

間就寢及起床、睡覺時關燈、白天有足夠的運動、睡前開始正念呼吸……這才是活在當下，去做與安穩睡覺有關的行動（Realistic goals），進而照顧到自己，擁抱你的價值觀（Embracing values）——這幾個英文單字的第一個字母組合起來便是 DARE（挑戰），新冠肺炎這類社會創傷發生時，不論大小困擾都可以用 DARE 來面對。也許你腦中還是閃過一些疑惑或抱怨，比如「好難，這樣做真的有效嗎？」請接受這些想法（Acceptance），去做該做的事情（Commitment），這就是「接受與承諾治療」的核心。



圖片 / freepik

再以人際關係這個領域來看，友善、關懷及真誠是最多人填寫的人際價值觀。比如口罩實名制初期，為了搶口罩出現一些亂象，阿公阿嬤為了幫乖孫買口罩，因此插隊而起了爭執。以 ACT 來分析，「買不到口罩就不像個好阿公了」是糾結的想法，「擔心到睡不著」、「爭吵」是逃避價值觀（照顧乖孫的好阿公、友善的好鄰居）的顯現。或是前陣子也有一位婦人買口罩，卻因藥師給錯健保卡，婦人第二天回到藥局要藥師下跪道歉的事件。我在事件發生的隔天去買口罩，不僅大家井然有

序地排隊，很多人買完都會向藥師致謝。由此可見一件不對或不幸的事情，有時會讓我們學會符合價值觀的行為，更看到人與人之間「友善」及「感恩」的價值觀在發酵。

疫情讓阿公多了機會照顧孫兒，民眾更能感恩藥師的關懷。每個人重視的人際價值觀可能不同，但是在價值觀的引領下，我們更能過著有意義的人際生活。相對地，擔憂、爭吵以及糾結的想法，卻會使我們遠離重視的價值。



圖片 / freepik



新冠肺炎是今年最大的社會創傷，帶來許多恐懼、擔憂、死亡及百業蕭條。臺灣的疫情會多嚴峻？什麼時候才結束？在寫稿的此刻沒人能預測，但這也是重新檢視自己及社會的時候。請接受不可能預測未來的模糊，請活在當下，成為自己的觀察者，看到自己的糾結及經驗逃避，才可能脫離糾結；留點空間給自己的擔憂，將大部分心力用在有意義的健康、人際關係、工作及休閒上，相信我們的生活會越來越美好。😊

參考書籍：

Harris, R. (2015)。ACT一學就上手。臺北：張老師文化。

Ciarrochi, J. & Bailey, A. (2016)。ACT實務工作者手冊：認知行為治療及接受與承諾治療的結合。臺北：張老師文化。

Hayes, S. 等人 (2017)。走出苦難，擁抱人生。臺北：張老師文化。

Kring, A. 等人 (2017)。變態心理學三版。臺北：雙葉書廊。

張本聖

東吳大學心理系、師大復健諮商所、國立台北護理健康大學生死與健康心理諮商系、玄奘大學應用心理系、政大輔導與諮商學程兼任副教授。

在臺灣以 ACT 訓練、實務工作、教學、研究的實務工作者及學者聞名。以 ACT 研究減重、焦慮、憂鬱等領域，並翻譯《ACT 一學就上手》、《ACT 實務工作者手冊》及《走出苦難，擁抱人生》等書籍，講授 ACT 相關課程、演講及工作坊超過 100 場次。

