
115 年第 10 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊

當「急著好起來」，
成了對自己殘酷的逼迫



當「急著好起來」，成了對自己殘酷的逼迫

鍾瀚陞 諮商心理師

諮商室的門關上時，時鐘剛走過整點。

他坐下來，背包甚至還緊緊抱在胸前，整個人繃成一張拉滿的弓。還沒等我開口，他連珠炮似地拋出了一連串話語：

「心理師，我諮商費用不便宜，每週請假也很困難。我真的沒時間慢慢聊童年、或是聊什麼感覺。你能不能直接告訴我一個方法？我明天上班如果又心悸、腦袋一片空白，我到底該怎麼做？有什麼技巧可以讓我『趕緊好起來』？」

他的眼神裡有焦灼，有對現實代價的精打細算，但更深層的，是一股幾乎快要把自己溺斃的恐慌。

> 在講求效率與產出的世界裡，我們習慣了趕緊找到問題快速解決：故障了，就換零件；卡住了，就找攻略。甚至連「痛苦」這件事，我們都急著要拿出一張 KPI考核表，規定自己必須在最快的時間內恢復正常、重返戰場。

我看著他泛紅的眼眶，沒有立刻翻開筆記本開藥方，也沒有說出那句常令人感到無力的「我們慢慢來」。

因為我知道，**對一個溺水的人說「慢慢游」，本身就是一種殘忍。**

「聽得出來，你真的已經撐到了極限。」我放緩了語調，穩穩地看著他的眼睛。

「你花費辛苦賺來的薪水、擠出所剩無幾的時間坐在這裡，每天還要對抗那些隨時會爆發的恐慌與焦慮。換作是我，我也會希望一走出這扇門，手上就能拿到一把萬能鑰匙，轉一下，就把痛苦徹底關掉。」

他原本緊繃的肩膀，在聽到這句話時微微顫動了一下。防衛的神色退了一點，露出底下的委屈。

「我也很想直接給你一個能立刻見效的神奇魔法。」我輕聲說，「但我剛剛聽你說話時，注意到了一件事，你現在對這場諮商的急迫、對自己『不能失控、快點搞定』的嚴厲，是不是也正是你在生活中每天對待自己的方式？」

他愣住了。

「在公司裡，你被要求必須有用；在人際裡，你努力不不讓別人失望。現在，你的心靈已經因為過載而拉響了警報，但你走進這裡，第一反應依然是：『怎麼快點把它修好，好讓我繼續回去運轉？』」

我停頓了一下，溫和但堅定地指出了那個盲點：

> 如果我們今天在諮商室裡，也只是急著找到一套技巧，逼你趕快不痛、趕快恢復功能，這不是在幫你，這只是在替你找一把看起來更科學、更精巧的皮鞭，繼續抽打那個已經遍體鱗傷的自己。

他眼裡的淚水終於掉了下來，順著臉頰滑落。他低下頭，聲音有些哽咽：「可是我不趕快好起來……我現在這樣，根本就是個廢物。我連自己的情緒都管不好，我還有什麼用？」

> 「有用的時候才有價值」——這套社會發明的算計，早已被他內化成審判自己靈魂的最高法庭。

當痛苦發生時，「希望自己趕緊好起來」表面上看似積極自律，本質上往往是一種最深層的排斥：「我不允許自己處於這個狀態」、「失能的我不配活著」。

這種迫切，反而成了餵養焦慮最大的養分。

「我們先做個約定。」我對他說，「你承擔的現實成本是真實的，生活裡的硬仗也是真實的。所以今天會談的最後十分鐘，我會陪你練習一個在辦公室如果焦慮來襲時，能讓自律神經在三分鐘內快速冷靜下來的壓力減除技巧，讓你有工具可以應急，好嗎？」

他點了點頭，臉上的肌肉鬆弛了些。

「但是，在最後十分鐘到來之前，剩下的這三十分鐘，我想邀請你試試看一件你可能幾十年都沒做過的事。」

「什麼事？」他困惑地問。

「把皮鞭放下。在這裡，你不需要有任何產出，不需要扮演一個進步神速的模範個案，也不需要成為那個有功能的正常人。」

我請他把身體往後靠在沙發上，給予他充分的空間與餘白。

「你的痛苦不需要立刻被修好，它可以在這裡攤開來。就算你今天整整五十分鐘就只是癱在這張沙發上流淚、混亂、一句漂亮話也說不出來，讓我在這裡陪著你。」

一開始，他不習慣。長年活在「產出模式」裡的人，面對空白會感到恐慌。

但他看著我不帶評價的目光，看著這個沒有 KPI、沒有打分表、沒有任何期待的房間。一分鐘過去，三分鐘過去，沒有人催促他，沒有人跟他說「你要正面思考」，也不需要著急地找到問題的原因。沉默的空間從尷尬不習慣，慢慢滋生出一種放鬆感。

漸漸地，他抱在胸前的雙手慢慢放了下來。他深深吸了一口氣，吐了出來。

「很奇怪……」他抹了抹臉，聲音沙啞地說，「我好像很久沒有感覺到，自己只是坐在這裡呼吸，也是可以的了。

「這就是你的『存在』。」我輕聲告訴他。

「社會教會我們：你要有用，才有資格被愛；你要能賺錢、能解決問題、能提供情緒價值，你才是一件及格的商品。但那只是你的『功能』，不是你的『本質』。

就像一朵花開在山谷裡，就算沒有任何人路過讚賞它，就算它結不出果實，它的存在本身，就已經完完整整地參與了這個世界。

> 你也是一樣的。你感知痛苦的能力、你感受微風的能力、你在這副軀體裡活著的本身，就已經是這趟生命最核心的價值。這份價值，從來不需要靠你交出多少業績，才能把它買回來。」

那一天走出諮商室時，他手裡確實帶走了一個具體的呼吸減壓法。但他眼裡的眼神，已經和剛進來時那副窮途末路的模樣截然不同。

比「應急工具」更深刻的，是他在那幾十分鐘裡，親身體驗到了「不作為（Non-doing）」所帶來的平穩。

如果你現在也正身處低谷，感到自己的功能崩塌、進度落後，並在心裡瘋狂地催促自己：「拜託快點振作起來、快點好起來」

請先停一下，摸摸自己的胸口。

看見那份「急迫」底下，藏著多少長年以來對自己的嚴苛與殘酷。

> 允許自己暫時停擺，不是放棄人生，而是你終於願意將自己當作一個活生生的人，而非一台永不磨損的機器。生命的底色是「存在（Being），而不是無休無止的「產出（Doing）。

你不需要趕緊好起來。黎明終會有來到的時刻。此刻正在承受脆弱、依然在一呼一吸間努力活著的你，值得被你、被這個世界溫柔以待。

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center
耘心官方Line
0968-212-731
基隆市信義區信一路150號5樓A室