

VIDHA

指南

Miguel Díaz Zamacona

心理師・《操控的建築》與《被揭示的心智》作者

這本書是免費的，不出售。沒有廣告，沒有任何東西要賣給你。可以轉發、列印，放在需要它的地方。

這些指南不能替代專業人士。如果你正處在非常糟糕的時刻，本站的求助頁面列出了175個國家的求助熱線。

目錄

傷人的關係	5
當傷害 來自家裡。	5
不像跡象的 那些跡象。	9
當有人讓你懷疑 自己的記憶。	13
你為什麼 還沒有離開。	17
當你不知道怎麼 沒有某個人地活。	21
你多年沒說的 那個「不」。	26
那份抓著你 不放的內疚。	30
焦慮、失眠與滿溢的情緒	34
當身體以為 你要死了。	34
那盞關不掉的 警報。	38
凌晨 三點。	42
那股不知道 該往哪兒放的火。	45
那臺 對著你的攝像機。	49
再搜一次 我就安心了。	53
那個 你沒有選的念頭。	58
你在凌晨四點醒來， 忽然想起自己會死。	63
你與你自己的關係	67
當別人的生活 看起來更好。	67
你不給任何人 看的那個東西。	71

事情做成了，而你只看得見沒做好的那一處。	75
不是你不值錢。是你隨身帶著一個計分板。	79
 悲傷、失去與照顧所愛的人	 83
空著的 椅子。	83
身體在那之後 還在做的事。	87
結束了，而誰都不是壞人。	91
沒有人說出 他是怎麼走的。	95
沒有葬禮，而確實少了一個人。	99
 陪伴你所愛的人	 103
在場，卻無法 修好。	103
當一個你愛的 孩子病了。	107
我愛的人 說他不想活下去了。	114
你撐著一個人已經好幾個月，而沒有人撐著你。	118
你知道他需要幫助，而他不肯去。	122
他把自己關在房間裡，而我不知道這正不正常。	126
 當心氣熄了下來	 130
那個 發動不起來的白天。	130
那杯 變成必需品的酒。	135
沒有人 可以說。	140
當已經沒有人 可以對抗，你是誰。	144
你不是難過。是什麼都進不來。	148

決定、工作與尋求幫助	152
那件你遲遲 開始不了的事。	152
帶著恐懼 做決定。	156
星期天 的傍晚。	160
求助這件事， 也是要學的。	165
你不是一團糟， 在錢這件事上。	169

當傷害 來自家裡。

很多時候，並沒有一個可以講出來的場面。沒有喊叫，沒有拳腳，沒有任何能拍進電影裡的東西。只有一種你從來就穿在身上的感覺：在你家，得時刻留意某個人的臉色。對你的要求，多過給你的東西。愛在你達標時才來，不達標時就收回。而後來，當你想把它講出來，有人對你說「可他們是你父母」或者「他們已經盡力了」，你就閉了嘴——心裡還留著那個疑問：是不是我在誇張。這份指南就是為這個寫的。不是為了指控誰：是為了讓你能看它，而不必騙自己。

這一點最好早點說，因為正是它，讓最多的人連「看一看」都開始不了：家庭裡的傷害，幾乎從不是你以為的那副樣子。不需要一個教科書式的施暴者。一份持續的漠視，就夠了。和某個兄弟姐妹沒完沒了的比較。極高的要求，卻一個擁抱也沒有。一個人在家、卻不在場的父親。一個用她的情緒定下全家情緒的母親。偽裝成玩笑的嘲弄。一份每天都得重新掙來的愛，像一份薪水。

而因為沒有一個可以指出來的大事件，你就懷疑。你以為沒那麼嚴重，以為別人更慘，以為是你的問題，以為你在小題大做。這份懷疑不是偶然的：它恰恰就是「沒有場面的傷害」那麼難療愈的原因。如果「懷疑自己的記憶」讓你覺得耳熟，這裡有當有人讓你懷疑自己記得的東西時會發生什麼。

「可他們是你父母」

這句話，哪怕出於世上最好的善意，也是現存最有效的控制工具之一。因為它把關係變成了債：他們給了你生命，那麼你就欠他們對你人生的無限進入權。而對一筆債，是不能爭論的：只能還。

可是血緣不是一張通行證。某個人是你的母親或父親，並不賦予他虐待你的權利；它唯一造成的，是讓傷更疼，讓「保護自己」難上無數倍——因為對一個陌生人自衛，你不費什麼力氣，而對你的家人自衛，代價是內疚。如果你正是卡在這裡，這裡有你多年沒說出口的那個「不」，還有抓著你不放的內疚。

你在那裡學到的，現在還穿在身上

家庭，是你學會「愛是什麼」的地方——不是理論上：是實踐中，看著它學的。而如果你看見的那種愛帶著條件，帶著恐懼，帶著長久的沉默，帶著底層的羞辱，那麼，那就是你的身體學會了當作「愛」去辨認的東西。

然後你不由自主地重複它。你和一個對你一般的人在一起，會奇怪地感到「像在家」。你對一個對你好的人，會感到可疑。你把強烈誤當成聯結。這不是命——它可以改變，所以我才寫它——，但它確實是起點，而看見它，已經是一半的功課。如果你認出了自己，看看那些不像跡象的跡象。

為「你沒有過的那個父親」哀悼

這裡是最難的一部分，也是最少被說出來的。很多人一輩子都在等。等那個電話，在裡面他終於承認。等那句永遠不來的道歉。等那一天，他看著你，看見了你把自己的人生活成了什麼樣。你等著，而每一次探望都是它可能發生的一個新機會，每一次你又帶著同一份陳舊的失望回家。

那份等待把你拴住。而有時候，必須做一場比「死亡」更難的哀悼：為你永遠不會擁有的那個父親或母親哀悼。他們活著，可以打電話給他們，可即便如此，也得埋葬一樣東西——你需要的那個版本的他們，那個並不存在的版本。放下那份等待，不是投降，也不是不再愛他們。它是不再把生命耗在敲一扇不開的門上。

你沒有義務原諒

會有很多人勸你原諒，「為了你自己」。而原諒，當它自己到來時，是一份真實的解脫。但它不是一條必繳的過路費，不是「好起來」的前提，也不是「你是好人」的證明。不原諒，也可以療愈。可以擁有一整段完整而美好的人生，而並沒有原諒過；也可以自己決定想要哪種聯絡、不想要哪種，而這並不把你變成一個鐵石心腸的人。

出於義務的原諒不是原諒：它只是又一種「做別人期待你做的事」。而這件事，你已經做得太久了。

你能做什麼

精確地給它命名。不誇張，也不縮小：描述當時發生的事，就像講給一個不評判的人聽。「我考好了，我媽就對我和顏悅色。」「我爸從沒打過我，也從沒看過我一眼。」精確，比迷霧更不那麼疼。

按他們本來的樣子對待他們，不按他們「應該」的樣子。這是最能讓人鬆一口氣的改變。如果你知道你媽會對你的體重發表一句評論，就別再帶著「但願她別說」去了。這不是認命：這是不再把你的情緒生活，圍著一個已經失靈了四十年的期待來安排。

具體的界限，不是長篇大論。不必向他們解釋你的心路歷程，也不必讓他們理解（他們幾乎永遠不會理解）。界限不是拿來談判的，是拿來執行的：什麼不談，探望待多久，幾點走。然後撐住它——這才是難的部分。

調節聯絡，因為選項不止兩個。在「若無其事」和「再也不見」之間，有一整片巨大的光譜：短的探望，限定的話題，只見一個不見另一個，減少聯絡，幾個月的暫停。而且是的：徹底斷絕也存在，它是正當的，有時是唯一能保護你的。但它不是唯一的出路，也不是「你是認真的」的證明。

別再在一口乾井裡打水。不要在那裡去找那份根本沒有的認可。去有的地方找它——你選擇的家人，朋友，伴侶，你自己。這是最健

康、也最難的一步，因為它意味著終於接受：那裡，從來就沒有過。

什麼時候你需要幫助

有些處境，你不該一個人扛。如果發生過暴力、虐待或嚴重的忽視。如果一想到它，你的身體就散了——胸口，胃，呼吸。如果你發現自己正在對孩子重複當年別人對你做的，而這讓你害怕。如果你離開家已經很多年，卻仍然活在那件事裡面。這些，沒有一樣是靠讀能解決的：它們要靠一個懂得陪伴你的人。這裡有怎麼找到這個人，而如果今天那塊重壓壓得過了頭，這裡有一隻現在就伸得到的手。

你沒有選擇你出生的那個家。這個，你改變不了。而你能選擇的，從今天起，是你決定住在離它多遠的地方。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-familia-que-hace-dano>

不像跡象的 那些跡象。

如果你搜「情感操縱的跡象」，期待的是一張列滿可怕行為的清單，那這份指南要讓你失望了：最可靠的跡象，不在對方做錯了什麼。在你已經不再做的事情裡，在你的身體早就在說的話裡，在那些酷似愛的姿態裡。

沒有人是出於好奇搜到這裡的。你既然來了，就說明有什麼東西已經不對勁很久了——一段關係，一個家，一份工作——而你還不確定是不是「有那麼嚴重」。順便說一句，這個懷疑本身已經是資訊了：過得好的人，不會整夜整夜地核對自己過得好不好。

我用了很多年研究一個人怎樣在不被察覺的情況下折彎另一個人的意志，還就此寫了一整本書。這是我學到的第一件事：情感操縱幾乎從來不是靠盯著對方發現的。它是在三個沒有人看的地方被發現的。我們一個一個看。

第一個地方：你已經不再做的事

操縱不是從有人朝你吼叫開始的。它從你學會縮起來開始。而這種收縮不是一下子能察覺的——要靠盤點才看得見。

你寫一條訊息，發出去之前重讀四遍，刪掉那些「會讓人不高興」的部分。你不再見某些人——不是因為被禁止，而是因為「回頭又要聽那番話」，不值得。你發表意見少了。你提議少了。你穿衣服時想著對方的反應。你講自己遇到的好事時小心翼翼，或者乾脆不講。如果有人問你想要什麼，你要想很久才知道——你計算「怎樣才合適」已經太久，「自己想要什麼」被壓在了下面。

這些調整，單獨拿出任何一個，都證明不了什麼。誰都會在一些事上讓步。跡象不在調整本身：在總和裡，在那個只朝一個方向的箭頭裡——讓步的永遠是你——，尤其在這一點裡：你已經想不起來自己是什麼時候決定這樣生活的。你沒有決定過。你是一釐米一釐米縮排去的。我把這套結構叫作「大樓」，它有一個殘忍的性質：從裡面看不見它。從外面，你的姐妹看得見。你看見的，是你的日常。

第二個地方：你的身體在說什麼

頭腦是可以被爭論的。事實上，如果你正處在一段傷害你的關係裡，你的頭腦已經被爭論了很多年——被對方，也被那個安裝進你身體裡的對方的聲音。所以第二個地方更可靠：身體不談判。

每次和某個具體的人說完話回來，胃就收緊。手機螢幕上出現某個名字時，胸口那陣壓迫。聽見鑰匙插進門鎖時，你的呼吸怎樣變化。星期天晚上你的睡眠質量。那些常年待在同一個位置的肌肉僵塊。當和那個人的約被取消時，身體上的那陣輕鬆——注意這個詞：輕鬆。

問自己一個問題就夠了，這份指南里最有用的一個：和那個人待過之後，你出來時是變大了，還是變小了？不是「你愛不愛那個人」——多半是愛的。不是「那個人有沒有好的地方」——多半也是有的。變大了，還是變小了。身體比你先回答。身體不誇張：身體只做累加。

第三個地方：對方那些酷似愛的模式

現在才輪到對方。但別去找電影裡的那種惡——去找那些被當成欄杆用的好材料。大樓不是用醜陋的東西蓋起來的：它是用酷似美好的東西蓋起來的。下面是最常重複出現的模式。

盯梢式的關注。想知道你在哪兒、和誰、待到幾點——並且把這說成是關心。區別在這裡：關心為你的生活高興；盯梢對你的生活查

賬。

控制式的擔心。每一道限制你行動的柵欄前面，都立著一句「我這是擔心你」。真的擔心會提出建議；控制式的擔心下命令，並且記賬。

把嫉妒當作愛的證明。「要是我不在乎你，我會這樣嗎？」嫉妒量不出你的價值：它量出的是對方佔有的需要。它是大樓裡最浪漫的那根欄杆。

糾正你的記憶。「不是那樣的。」「我從來沒說過。」「你誇張了。」一次，是意見不合。成為系統，就是在製造迷霧——煤氣燈效應：讓你懷疑自己的記憶，直到你的人生需要證人。

選擇性的認可。在小事上讓你有理——多麼講道理啊——好換取在大事上替你做主的權利。誰給你發認可，誰就握著你。

迴歸的迴圈。每一段糟糕的日子之後，那個人像換了一個人回來：傾聽，認錯，流淚。持續一兩個星期，然後一切回到原位。如果這讓你覺得耳熟：人們回去十二次，不是因為傻——那個機關有自己的一份指南。

「會不會是我在誇張？」

這個問題值得單開一節，因為它是凌晨兩點重複得最多的一句——也因為它的存在本身就是一個資料。真正誇張的人很少問自己是不是在誇張：他們忙著誇張，顧不上問。對自己判斷力的長期懷疑，不是你性格里的一個特徵。它幾乎總是一種被建造出來的狀態——是多年來對你所見、所聞、所感的一次次小小「糾正」堆出來的結果。

還有最後一個機關，它讓人在看清了上面一切之後，仍然留在裡面很多年：「我在這裡投入了這麼多。」這筆賬有個名字——看不見的債——而且它算錯了。我寫過一整份指南：為什麼離開一段傷人的關係那麼難。

拿這一切怎麼辦——今天

今晚不要做大決定。在迷霧正中央做出的大決定會做壞，而且代價高。做三件小事，按這個順序。

第一件：拿紙——真正的紙——列一張「我已經不再做的事」的單子。五條就夠。這是那座大樓的圖紙，也是你第一次從外面看見它。

第二件：接下來三天，每次和那個人打完交道，記下你的身體做了什麼。不解釋。只記錄。你正在找回一件沒法被爭論的測量儀器。

第三件：給你找到的東西安上詞語。有了名字的東西，就不再替你做決定——這是這整個網站的論點。

還有：如果你在這裡認出的東西重得沒法一個人扛——心理治療。不是作為最後一根稻草，而是作為它本來的樣子：一件嚴肅的工具。這份指南給你詞語；一位好的專業人士陪你去使用它們。如果你不知道該從哪裡開始找，這裡是完整的路徑。

如果讀著讀著，你認出了自己的家，不必今天就解決它：這裡有一隻現在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/senales-de-manipulacion-emocional>

當有人讓你懷疑 自己的記憶。

煤氣燈效應不是撒謊，不是爭論一段回憶，也不是對一場爭吵各執一詞。它是另一件更精確、也更嚴重的事：對你自己記憶的懷疑的系統性製造。這份指南講清楚它怎樣運作，它在日常裡聽起來什麼樣，那個最確定的跡象是什麼，以及從哪裡出去。

煤氣燈效應到底是什麼

這個詞來自 1944 年的一部電影《煤氣燈下》（Gaslight）：片中的丈夫調暗家裡的煤氣燈，當妻子說起燈光變暗時，他斬釘截鐵地告訴她，燈和從前一樣亮——是她的眼睛出了問題。這個名字留了下來，因為那個畫面太準確了：被爭論的不是發生了什麼；被破壞的，是你用來測量「發生了什麼」的那臺儀器。

有用的定義是這一個：煤氣燈效應，是對一個人「相信自己的感知、相信自己的記憶」這件事進行的蓄意而持續的磨損。關鍵詞是持續。為一段回憶爭論一次不是煤氣燈效應——健康的伴侶對往事的記憶天天都不一樣。可一千次糾正，全都朝著同一個方向，綿延好幾年，那就是另一回事了：那是一項拆除工程。

它聽起來什麼樣：那些句子

煤氣燈效應的句子，一句一句單看都無傷大雅。它們的力量在重複裡，在那個從不改變的方向裡——記錯的永遠是你，感覺錯的永遠是你，理解錯的永遠是你。

「不是那樣的。」「我從來沒說過。」「你又誇張了，跟每次一樣。」「你太敏感了。」「又開始自己加戲了。」「你全理解錯了，我說的其實是……」「你瘋了吧——不信你隨便問誰。」「我不記得有這回事，是你自己想象出來的。」還有最精緻的一句，因為它長得像關心：「你最近老忘事，沒事吧？」

注意它們的共同點：沒有一句在爭論事情本身。每一句爭論的都是你「知道這件事的能力」。這是「我不同意你」——正當——和「你沒有資格記得這件事」——拆除——之間的區別。

它為什麼有效（不是因為你軟弱）

煤氣燈效應之所以有效，是因為它利用了一樣健康的東西：在一段信任的關係裡，正常的做法就是相信對方。如果一個愛你的人斬釘截鐵地告訴你某件事沒有發生過，那麼——在最初——合理的反應就是想一想：也許是我記混了。這種開放是健康，不是缺陷。

問題出在累積上。人的記憶是重建式的：每一次回憶，都是一次重建，而對方的那份篤定會滲進重建裡。經過幾年的糾正，你不再是「記得」：你是「覺得自己好像記得」。你不再是「看見了」：你是「好像看見了」。你把那位編輯請進了身體裡。我把這種狀態叫作「迷霧」——它是那座大樓裡最讓人迷失的一個房間。

有一點我要說得像手術刀一樣準，因為在這裡，軟化的詞是會傷人的：迷霧不是丟三落四，不是普通的糊塗，也不是「你太敏感」。它是一種被建造出來的狀態。沒有人會自己走到「系統性地懷疑自己的記憶」這一步。是有人把你帶到那裡的。

最確定的那個跡象

有一個動作幾乎沒有人講，因為講出來難為情：儲存聊天記錄的截圖。不是為了給誰看——是為了給你自已看。為了下一次聽到「我從來沒說過」的時候，能親眼核對：說過。你沒有瘋。

如果你在做這件事——或者在相信自己之前，先問你的姐妹「你當時也是這麼看的吧？」，或者在腦子裡一遍遍回放對話、蒐集證據——聽我說：這不是多疑。這就是最確定的那個跡象。你需要自己人生的證人，因為在裡面，已經沒有人允許你自己作證了。你把自已的記憶外包了出去。這就是迷霧的診斷書，而且是你自己在開，開的時候並不知道。

從哪裡出去（以及從哪裡出不去）

出不去的那條路：爭論回憶。在那塊場地上，先懷疑的人永遠輸，而你已經在懷疑了。每一場關於「到底發生了什麼」的爭論，都是一場客場比賽，裁判還是買通的。

出口在往下一層：從頭腦的樓層，下到身體的樓層。因為當頭腦已經保不住檔案的時候，身體還儲存著。和那個人說完話回來時收緊的胃。螢幕上出現那個名字時胸口的壓迫。你星期天晚上睡得怎麼樣。這些東西，一句「你誇張了」糾正不了。身體不誇張：身體只做累加。

今天就能做的具體練習：一天三次，在任何一次打交道之後，停下來十秒，問自己「我的身體現在怎麼樣？」。肩膀，胃，下頷，呼吸。不解釋。只記錄，像記體溫一樣。你正在找回一臺屬於你自己、而且沒法被爭論的測量儀器。

關於那些截圖，再說一句：不要刪，但給它們換一個職務。到今天為止，它們是你在別人的法庭上的辯護材料。從今天起，它們是另一樣東西：你的記憶一直運轉正常的存檔。你不需要它們去說服對方——那場官司打不贏。你需要它們，是為了走到今天這裡。它們已經完成任務了。

如果這件事正發生在你身上

三件事。第一件：給它安上名字。有了名字的東西就不再替你做決定，而現在它有了：迷霧，煤氣燈效應，記憶的拆除工程。第二件

：煤氣燈效應幾乎從不單獨出現——它通常是一座更大的樓裡的一個房間，那座樓還有別的跡象，值得正面看一看。第三件：如果迷霧很濃——心理治療。一位好的專業人士，除了別的，還是一份可靠的外部記憶，陪你把自己的那份重建起來。這裡是怎樣找到一位。

如果迷霧濃到連求助都顯得不可能，就從最小的一步開始：這裡有一隻現在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/gaslighting-dudar-de-tu-memoria>

你為什麼 還沒有離開。

這份指南寫給一種非常具體的處境：你已經知道了。你已經看清了那裡有什麼，也許早就看清了。而你還在。夜裡你問自己到底怎麼了，為什麼做不到，是不是自己太軟弱。答案是：你沒有任何不對勁——是三個有名字的機制在按住你。而有了名字的東西，就不再替你做決定。

先拆掉你正在給自己的那個解釋，因為它是假的，而且還在傷害你：你留下來，不是因為軟弱。留在傷人關係裡的人，往往什麼都是，就不是軟弱——他們同時撐著工作、孩子、房子，還有那個傷害他們的人本身。如果意志力夠用，你幾年前就走了：意志力你綽綽有餘。你面前的不是一個力氣的問題。是一個工程學的問題。三個機制，互相咬合，被設計出來——有時候沒有一張自覺的圖紙——讓「離開」永遠比「再留一天」更難。

第一個機制：看不見的債

每次你想到要走，總有一句話冒出來：「畢竟這麼多年了……」它看起來像一個理由。它是一張賬單。

所有投進去的東西——那些年，那個身份，當初滿懷計劃走進去的那個你——都變成了繼續投下去的論據。那筆賬說：離開，就等於宣告這一切破產；留下，就還養著「把它們掙回來」的希望。這在經濟學裡叫沉沒成本，大學第一年就教：已經花掉的，不應該決定接下來的事，因為無論你怎麼決定，它都回不來了。賭場就靠我們忘記這一點活著。

在生活裡，看清它要難上無數倍，因為花掉的不是錢：是你。但整個機關可以用一句話看穿：那些年，離開是找不回來的——這是真的，而且疼——可留下也一樣找不回來。留下，它們只會繼續堆高。看不見的債永遠還不清。它只會長。

第二個機制：虛假的修復

這一個把所有人都弄糊塗，包括旁觀的人。每次你快要走了——對方聞得到，永遠聞得到——那個人就像換了一個人回來。前所未有地傾聽。承認從來不肯承認的事。也許還會哭。而這裡有一件沒有人提醒你的事：那是真誠的。在那個時刻，是真的。所以她才覺得它是真的——因為它就是。

它持續一個星期，兩個星期，運氣好一個月。然後，一件一件地，沒有一個你能指出來的日子，一切回到原位。留給你的是所有困惑裡最壞的一種：如果是假的，為什麼感覺那麼真？如果是真的，它又去哪兒了？

鑰匙是一個能用一輩子的區分：狀態與結構。狀態是一個人此刻怎麼樣——當下的情緒，怕失去你的那陣驚慌。狀態變得又快又真：你看見的那個改變，不是演的。結構是一個人在疲憊、不順心、或者確信你看不見的時候做的事——而結構，不是一場凌晨兩點的動情談話能碰到的。所以問題不是「那個人是認真的嗎？」（多半是），而是「這是狀態，還是結構？」。狀態一個星期就能看見。結構，要六個月。人們回去十二次不是因為傻：是因為看見了一樣真實存在過的東西——在它持續的那段時間裡，它是真的。

第三個機制：回聲

前兩個機制從關係那一側按住你。第三個從你自己的腦袋裡面按住你，所以它最難看見：對方的聲音，在多年間被安裝進來，對你的離開發表意見。

「你一個人撐不下去的。」「都這個歲數了，你還能去哪兒？」「除了我，誰受得了你。」這些句子用第一人稱響起，用你自己的聲線，所以它們看起來像你自己的結論。不是的：它們是錄音。回想一下，每一句你都能在外面找到出處——被某個人說過，在你對自己說之前。「有一個念頭」和「收留一個念頭」之間隔著天壤——而回聲的拆除方式，就是拆除錄音的方式：不是和它們爭論，而是把它們替換掉，一句一句，用幾個月的時間。

三個機制的共同點

注意看：三個機制沒有一個在爭論這段關係是否傷害你。那一仗它們已經輸了——所以你才在讀這篇東西。它們在另一塊地上作業：讓離開顯得比留下更貴、更險、或者更不可能。債向你收過去的賬。虛假的修復拿你的未來做抵押（「現在他終於變了……」）。回聲抽走你的交通工具（「你撐不下去的」）。這是一個合圍。面對這樣的合圍，光憑意志力會輸。能贏的是看見——三個一起，帶著它們的名字。

拿這一切怎麼辦

先說不該做的：不要在「狀態」的那一週裡做決定。在虛假修復正當中——或者在危機正當中——做出的決定，會被推翻。寫下一條規則，給自己簽上名：「我不基於持續不到六個月的改變，做任何永久性的決定。」如果那個改變是結構，六個月毀不掉它：六個月證明它。

第二件：紙，兩欄。左邊，「已經過去的」——投進去的一切，帶著它應得的尊重。右邊，「接下來的」——和唯一的一個問題：如果今天是第一天，身後沒有任何歷史，我會走進去嗎？不要急著回答。讓它開著，放幾天，像一扇窗。

第三件：不要一個人做這件事。一個肯聽、又不推你的朋友。還有心理治療，如果條件允許——不是因為你壞掉了，而是因為拆除一個經營多年的合圍是技術活，專業的陪伴能把它縮短（怎麼找，在

這裡)。

如果你想要那座大樓的完整地圖，那些跡象在這裡；而牆外那片新地面怎麼居住，也另有一份指南——因為它確實存在。

如果讀到這裡，你認出自己的處境裡有危險，不要等一個完美的時機：這裡有一隻現在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/por-que-cuesta-dejar-una-relacion>

當你不知道怎麼 沒有某個人地活。

一條遲遲不來的訊息，就能毀掉你一整個下午。只要你覺得對方有點不對勁，哪怕什麼也沒發生，你就沒法安寧。你把你的生活——你的計劃，你的意見，你的心情——都圍著「不要失去他」來安排。而在知道你自己好不好之前，你需要先知道他對你好不好。這份指南不是來對你說「多愛自己一點」，也不是「別再需要任何人」。它是來講清楚：真正發生的是什麼，它從哪裡來，以及怎樣重新擁有屬於你自己的地面——而不必不再愛。

這一點最好第一個拆掉，因為幾乎所有人都把它搞混，還為它評判自己。需要別人不是一個缺陷：它是最人性的東西。整個物種都是靠「聯結」活下來的——沒有誰是獨自走出困境的。很愛一個人，想念他，需要他，這不是依賴。這是愛，而且它很好。

依賴從另一個地方開始：當你整個的幸福，轉而住進了對方里面。他的心情決定你的。他的疏遠是一場緊急事件。他的認可是你呼吸的空氣。健康的愛，是兩個人從各自堅實的地面上，選擇彼此。依賴，是一個人的地面就是另一個人。區別不在於你愛得多少——兩種情況裡你都可以愛得一樣深。區別在於：當對方沒有在看你的時候，你是否還繼續存在。

它在裡面聽起來什麼樣

它有一個認得出來的聲音，看見它有幫助，因為當你給它命名，它就不再像「正常」，而開始像它本來的樣子。「如果他遲遲不回，

那一定是哪裡出了問題。」「在知道他對我滿不滿意之前，我沒法享受這個。」「如果他離開我，我連自己是誰都不知道。」「只要能不失去他，讓我做什麼都行。」

而在這些句子底下，是那些動作：每隔一會兒就看一眼手機。反覆重讀一條訊息，找它的語氣。取消你的計劃，嚥下你的意見，一點點鬆開你的朋友，好離得更近、更隨時可用。當對方溫暖時那份巨大的輕鬆；當他冷淡時那種自由落體。活著盯住一個你控制不了的溫度——像一個人整天盯著別人的溫度計。

它從哪裡來（以及為什麼它不是一個缺陷）

你不是生來如此的，也不是你壞掉了。依賴是學來的，而且幾乎總是出於一些曾經無比合情合理的原因。

小時候，我們學會「愛不可靠」。如果你收到的愛是恆定的、可預測的，你就學會了親近能自己維持，不需要去盯防。但如果它是斷斷續續的——有時溫暖，有時缺席，而你永遠不知道會輪到哪一個——，你就學會了另一樣東西：不停地盯防對方的情緒，因為你的安寧取決於及時把它猜中。那份盯防，保護過一個孩子。問題是，它今天還開著，開在一些已經不再需要它、它只會造成傷害的成年關係裡。

還有兩樣東西在餵養它。一：斷續的東西比穩定的東西更讓人上癮——這是被證明過的。一份不可預測、忽來忽去的愛，比一份確定的愛拴人拴得緊得多；這和老虎機是同一個機制，它讓人上癮，恰恰是因為你不知道它什麼時候會給。二：如果你在裡面覺得自己沒什麼價值，你就向「有人選擇了你」這件事借來你的價值——於是失去那個人，就不是失去一段關係，而是失去「你還值點什麼」的唯一證據。這是一個曾經照顧過你的老策略，如今開得過了頭。

那個陷阱：依賴，和利用它的人

這裡要小心，也要誠實。不是每一段帶依賴的關係都是一段傷人的關係：很多時候，是兩個人只是笨拙地愛著，而這是可以調整的。但有一件事值得知道，因為它保護你：依賴，恰恰是操縱生長的那塊地。

一個想控制別人的人，會不動聲色地尋找一個「安寧可以被扣作人質」的人。而依賴，正好讓這成為可能——並且還矇住你的眼睛。當失去這個人感覺像死去，你的頭腦會為了不失去他，向你解釋任何東西：那份冷淡，那份輕蔑，那些你把自己縮小的時刻。不是因為你傻，而是因為「失去他」的警報響得太大聲，蓋過了另一個警報——那個安靜的、說著「這個疼」的警報。如果你想在恐懼蓋住它們時認出那些跡象，這裡有情感操縱的跡象。那條几乎從不失靈的規則：健康的愛讓你變大——更是你自己，更多朋友，更多意見——；而依賴，和操縱一樣，讓你變小。

出路不是不再愛

這一點值得說清楚，因為關於這件事的建議幾乎都敲錯了門：出路不是離開，也不是變成一個「不需要任何人」的冷淡的人。那不是療愈，是截肢。出路是找回你自己的重心，好讓對方重新成為一個「你從自己的地面上去愛」的人，而不是一個「你靠著他才站得住」的人。這靠一些小事來做，一開始都不容易。

收回本來屬於你的地盤。那些你一點點鬆開的朋友，那些你放下的計劃，那些愛好，那些你嚙下的意見。不是為了懲罰誰：是為了擁有一塊「不是那個人」的地面。一種靠不止一條腿撐著的生活，不會因為一條腿在抖就整個倒下。

忍住「不知道」的那份不舒服。這是最難的一塊肌肉，也是最能改變事情的。當對方疏遠、警報亮起，本能反應是衝去把它擺平——寫訊息，追問，一直纏到他把你安撫下來。而功課是，不要立刻服從那個警報。讓它響。感覺它。然後你會驗證：它會自己退下去，不需要你做任何事。你每一次不衝上去追，都在教自己一樣你還不

相信的事：對方的疏遠，是熬得過去的，你不會散掉。

在看他們之前，先回到你自己。那個每天的小動作：在問「他對我會滿意嗎？」之前，先問「我自己怎麼樣？」。聽起來微不足道。它是把舵輪打回來一半——重新接上和你自己的聯絡，那是你已經外包了很久的。

把「你的價值從哪來」分散開。如果你整個的價值都掛在「這個人選不選你」上面，你就永遠不會安全。把它分散開：分到你做得好的事上，分到你照顧的人身上，分到一些你擅長的小事上，分到別的聯結裡。你的價值來源越多，任何單獨一個人對它的權力就越小——你也就越不害怕。

如果這份指南你只帶走一句話，就帶走這一句：這不是要更少地需要任何人；這是要在沒有人看你的時候，也依然存在。

什麼時候它不只是一個模式

對一個人過度上心，在他不在時難受，這發生在很多人身上，不是一種病。但如果「怕被拋下」大到統治了你整個的生活；如果你還留在一樣傷害你的東西里，只因為離開感覺根本不可能；如果你在每一段關係裡都徹底弄丟了你自己，一次又一次——那就不是一個人能處理的了，而你也不必一個人處理。這裡有怎麼一步一步找到一位專業人士；和一個人一起處理這個，是最能把一個人還給他自己的事情之一。而如果你的情況是，你還留在一段傷害你的關係裡、而「離開」這個念頭本身就大得讓你喘不過氣，這另一份指南正是為此而寫的：為什麼離開一段關係那麼難。

而如果某一刻黑暗真的壓得很緊，別等到明天：這裡有一隻現在就伸得到的手。

一個人可以愛得很深，同時，站在自己的地面上。這兩者不是對立的：它們恰恰就是讓愛成為一個安寧的地方、而不是一場持續的緊急事件的東西。今天就從最小的一件開始：一個只屬於你的計劃，

一個你任它響而不衝上去追的警報，一句在看對方之前先問的「我怎麼樣？」。人回到自己，就像當初離開自己那樣——不是一下子，而是每一次收回一小塊。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/cuando-no-sabes-estar-sin-alguien>

你多年沒說的 那個「不」。

昨天，你對某件事說了「好」，而你整個身體都在說「不」。你察覺到了——那個胃，那個下顎——，可你還是笑了笑，說「當然，沒問題」。這份指南講的正是這個：為什麼說「不」對你那麼難，為什麼你試著說它時感到的內疚並不意味著你做錯了，以及怎樣設立一條真正撐得住的界限。

沒有人生來就為說「不」感到內疚。看看任何一個兩歲的孩子：「不」是他最愛的詞，他說得眼都不眨。內疚是學來的。在某個時刻——在一個家庭裡，在一段關係裡，在一份工作裡——你學會了一個具體的等式：我的「不」會造成傷害。你的拒絕讓某個人難過，或者生氣，或者引來了三天的沉默。而一個孩子，或者一個依附於某人的大人，做了那個合乎邏輯的推算：如果我的「不」會疼，那麼問題就出在我的「不」。

在大多數人身上，這個等式是沒有誰刻意設計、就自己裝上的——教養，文化，一個嘆氣的母親。但另一面也值得說出來，因為它發生在比你以為的更多的人身上：有些關係裡，內疚不是殘留物。它是一件工具。如果你每一條界限都被當成一次背叛來接收——「我為你做了這麼多」，「行，行，我看出來我在你心裡算什麼了」——，那就是有人在把你的內疚當合頁使。這已經不是一個「敢不敢表達」的問題了：它是那些不像跡象的跡象之一，另有它自己的一份指南。

那個改變一切的區分：內疚不是「做錯了」的訊號

這裡是那個讓幾乎所有人卡住的誤會。你設了一條界限——小的，合理的，小心翼翼說出的——，十分鐘後，浪來了：內疚，那股想寫一句「哎，剛才的事對不起」的衝動，想把它撤銷的念頭。而你把這道浪讀成了判決：我過分了，我不該說的，我很自私。

再讀一遍。你設立一條新界限时感到的內疚，不是「你做錯了」的訊號。它是「你做到了」的訊號——很久以來的第一次。它是那塊你從沒用過的肌肉，疼得恰如一塊肌肉在第一天該有的疼：肌肉酸痛。如果你已經說了二十年「好」，你的整個系統都把「好」自動化了，於是每一個新的「不」都會觸發所有警報。而警報量的不是真實的危險。它量的是新鮮。

那麼，有用的問題就不是「我感到內疚嗎？」——你會感到內疚，做好準備，它會持續好幾個月。有用的問題是：「明天，冷靜下來，我還會再說一遍嗎？」如果答案是「會」，那內疚就是肌肉酸痛。讓它去疼。它會過去。

拆掉一條界限的三個錯誤

第一：解釋太多。「我去不了，因為我要看醫生，而且這周我狀態特別差，你也知道我媽……」每一句多餘的解釋，都是你給對方開的一扇「來談判吧」的門。一條帶七個理由的界限，不比一條帶零個理由的更牢固：它是七倍地更可爭論。撐得住的「不」，是短的。

第二：把界限變成談判。界限不是一個開價。如果你說「我希望你十點以後別打給我」，對方還價「那十點三刻呢？」——而你居然考慮了一下——，那就沒有界限：有的是一場競價。一個計劃可以談。「你從哪裡開始」不能談。

第三：在氣頭上設。在爭吵正中央吼出來的界限不是界限：是彈藥。它會被回敬，被升級，被反過來對付你。界限要在冷靜時設，在一個平常的時刻，在沒有人正在贏、也沒有人正在輸的時候。正因如此它更難——沒有腎上腺素推著你——，也正因如此它才有分量

。

一條撐得住的界限聽起來什麼樣

結構是短的，有兩個部件：那個事實，和你會做什麼。「當你對我提高嗓門，我就離開房間。」「如果你遲到超過半小時，我就先開始吃飯。」「我不談我的體重。如果這個話題出現，我就換話題。」

注意這個結構裡沒有的東西。它沒有評判（「你真沒教養」）——評判會把界限變成攻擊，把攻擊變成打架。它沒有對對方的威脅（「你敢再這樣，有你好看」）——那是火藥。它有的是一個你自己的後果，不取決於對方是否改變：只取決於你去做你說過的事。這就是全部的關鍵。界限不是一道針對別人行為的命令——那種東西不存在，沒有人能控制任何人。它是關於你自己行為的資訊。而讓它有分量的唯一方式，是那個無聊的方式：執行它。每一次。不帶長篇大論。一條被默默執行的界限，教給人的，比二十條被大聲宣佈的還多。

之後會發生什麼（以及對方的反應在告訴你什麼）

為那股反推做好準備。當一個人多年來一直收到你自動的「好」，你的第一個「不」在他看來會像一次冒犯——不是因為它真是，而是因為它改變了他的地圖。大多數人推一推，然後就適應了：他們抗議，他們意外，而到了第三次，他們比從前更尊重你。最初的那股反推不是關於你的界限的資訊。它是慣性。

但要留意持續的升級。如果幾個星期之後，你每一個「不」仍然要付出一份懲罰——定量投放的冷淡，「你變了」，每頓飯都端上桌的內疚——，那才是資訊，而且是重要的那種：那個人不是被你的界限惹惱，是被「你居然有了操縱桿」惹惱。一段只有在你沒有稜角時才運轉的關係，不是一段運轉著的關係。如果這句話觸動了你什麼，這裡是「為什麼離開那麼難」那份指南。

這個星期，只說一個「不」

不要從「對那個難纏的人設一條大界限」開始。那等於健身第一天就去舉一百五十公斤。從一個小的、低風險的「不」開始，就這個星期：那個你並不想去的約，那個你今天不想接的電話，那個你總是出於慣性去幫的忙。把它說短，不帶七個理由。然後——這才是要緊的部分——帶著那份內疚，而不去撤銷那個「不」。讓它待著，像讓一塊肌肉酸痛待著。你正在訓練「我感覺不好」和「我做錯了」這兩者之間的區分，而它們是不同的事，把它們分開，是半輩子的功課。

如果你手上那條懸而未決的界限屬於大的那種——那種拖了好幾個月、有名有姓的——，那麼，去和一個懂得陪伴你的人一起面對它會更穩；這裡有怎麼一步一步找到那個人。而如果某一刻那塊重壓壓得過了頭，這裡有一隻現在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/poner-limites-sin-culpa>

那份抓著你 不放的內疚。

你拒絕了一個請求，然後一整天胸口都壓著一塊東西。你歇了一個下午，裡面就有個聲音低語：你應該在做點什麼才對。有人對你生氣，而你明明什麼錯也沒犯，最後卻先道了歉，好讓對方消氣。如果內疚幾乎一直陪著你——為你做的事，為你沒做的事，為單單是活著——，這份指南就是寫給你的。因為不是所有內疚都一樣：有一種給你指方向，另一種只把你往下拉，還有第三種，是別人壓到你身上來擺佈你的。學會分辨它們，改變一切。

有一種內疚，感到它是好事

先從幾乎沒人說的一點開始：有一種內疚，感到它是好的。不是一切都有毒。健康的內疚是一個指南針——它提醒你，你做了一件違背自己價值觀的事，好讓你去修復。你辜負了某個人，答應了卻沒做到，說了一句傷人的話。那記刺痛是有用的：它推著你去道歉，去彌補，去下次做得不一樣。

它有一個很具體的形狀，值得背下來，因為正是它把這一種和另一種區分開：健康的內疚是成比例的（和發生的事對得上），是具體的（是為你做的某件事，不是為你是誰），而且尤其是短的——一旦你修復了，它就走。它完成了它的任務。如果你修復了、內疚卻還在，幾個月後還在打轉，那你面對的就不是健康的內疚了。你面對的是另一樣東西。

那種只把你往下拉的內疚

另一種內疚——多半就是它把你帶到這裡的——不是一個指南針。它不指向任何修復；它只製造痛苦。而它認得出來，因為它在那三件事上，恰好是健康那種的反面。

它是不成比例的：你給自己的懲罰，和發生的事的大小對不上，或者根本什麼也沒發生。它是永久的：你再怎麼修復它也不走，因為它不是關於修復——它是關於讓你難受。而且尤其，它是關於你是誰，不是關於你做了什麼：它不是「我做了壞事」，是「我是壞的，我是個自私的人，我是個累贅」。到這裡，內疚其實和羞恥碰到了一起——如果那個聲音對你講「你是什麼」多過講「你做了什麼」，這另一份指南你會覺得耳熟：讓你躲起來的羞恥。把你往下拉的內疚，往往來自很早就學會了對一切負責：對別人的情緒，對家裡的太平，對「別讓任何人生氣」。一個學會了背這個的孩子，會長成一個連呼吸都覺得內疚的大人。

別人裝給你的內疚：那件最趁手的武器

現在是第三種，非認識不可的一種，因為它保護你。有一種內疚不是從你裡面生出來的：是別人給你裝上的。它是情感操縱的頭號工具，因為它不靠喊叫、不動聲色就能起效。

它的句子你會認得：「我為你做了這麼多」。「你要是真愛我，就會去做這件事。」「隨你吧，反正你就是要丟下我一個人。」「我都犧牲成這樣了……」。它們全在做同一個動作——讓你為對方的幸福負責，好讓你去做他想要的。而這個陷阱是完美的，因為反駁它，看起來就像個壞人：你越想為自己辯護，內疚就壓得越緊。能拆掉它的問題永遠是同一個：這份內疚，是為我真的做了一件違背自己價值觀的事，還是有人在讓我為他的失望負責？兩者不一樣，儘管在裡面感覺很像。如果你想認出這個動作、以及和它同行的那些，這裡是情感操縱的跡象。

內疚不等於責任

這裡是最能讓人自由的一個區分，值得慢慢說：你為你的行為負責。你不為別人的情緒負責。

如果你做了一件傷害某人的事，那是的：修復它，它是你的。但如果有人因為你設了一條界限、說了「不」、或者只是選擇了你需要的東西，而感到失望、受傷或生氣——那是他的，不是你的。你可以陪伴他的情緒，而不為它背上內疚。把這兩件事搞混，正是慢性內疚的製造工廠：你揹著別人的感受，像是你造成的一樣，然後花一輩子償還一筆你從沒欠下的債。把「你難過我很遺憾」和「這是我的錯」分開，不是冷漠。它是不再偷走別人自己的責任，也不再偷走你自己的平靜。

拿它怎麼辦

出路不是從此再不感到內疚——那會讓你失去指向那些真正要緊之事的指南針。出路是學會在當下給它分類，然後按它是哪一種，做出不同的反應。用小事練，一開始都不容易。

把三個問題過給它。當內疚出現，在你陷進去之前，把它停一秒，問自己：它成比例嗎？它是為我做的某件事，還是為我以為我是誰？如果我修復了它會走，還是不管我怎麼做它都一個樣？有了這三個回答，你幾乎總能知道，面前的是一個指南針，還是一口井。

如果是健康的：修復，然後放下。道歉，盡力彌補，改變那些取決於你的東西——然後，允許它走。它已經做完了它的工作。在它裡面待得比需要的更久，不讓你成為更好的人；只讓你無緣無故地受苦。

如果是那種把你往下拉、或者別人裝給你的：不要修復它，去質問它。這一種，債是不能還的，因為債根本不存在。這裡的功課是，忍住「有人對你失望」的那份不舒服，而不衝去把它擺平。你每一次撐住那份不舒服而不讓步——不拆掉界限，不為存在而道歉——，被裝上的內疚就失掉一點力氣。你正在一塊磚一塊磚地，拆掉一樣別人花了很多年才蓋起來的東西。

如果這份指南你只帶走一句話，就帶走這一句：健康的內疚指向一樣你要修復的東西；把你往下拉的內疚只指向你自己。前一種，聽它，然後放下。後一種，質問它。

什麼時候它不只是一個習慣

偶爾感到過多的內疚，是人性的，也能糾正。但如果內疚是一片永久的底色——如果你為周圍幾乎所有出岔子的事感到有責，如果你想不起哪一天沒有那塊重壓，如果它正讓你連一條界限都設不了、連歇一會兒都要受罰——，那就不是一個人能處理的了，而你也不必一個人。這裡有怎麼一步一步找到一位專業人士；慢性內疚是那類最適合有人幫著拆的東西，因為它幾乎總有一條很老的根，一個人很難看見。而如果你還揹著「想離開一個傷害你的地方」的那份內疚，這份指南講的正是這個：為什麼離開一段關係那麼難。

而如果某一刻那塊重壓變得太沉，別等到明天：這裡有一隻現在就伸得到的手。

不必變成一個沒有良心的人，才能不再被內疚壓垮著活。恰恰相反：當你放下那份不屬於你的，健康的那份才終於被聽清，你才能用它去做那些真正要緊的事。今天就從最小的一件開始：下一次那塊重壓來的時候，不要陷進去，只問它一個問題——這，真的是我的嗎？有了這一句，你就已經開始放下那些從來不屬於你的東西了。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-culpa-que-no-te-suelta>

當身體以為 你要死了。

你當時正在挑優格。或者在開車。或者躺在床上，什麼也沒做。突然，心臟狂跳起來，胸口收緊，氣好像吸不到底，雙手發麻，地面顯得很遠，世界變得陌生——像隔著一層玻璃在看——。隨之而來的，是一個不容爭辯的確信：我要死了。或者更糟：我要瘋了。可其實什麼都沒有發生。這正是事後最讓你害怕的細節：什麼都沒有發生。

你的身體正在發生什麼

先說一件幾乎沒有人向你解釋、卻能改變你和這件事之間關係的事：你的身體沒有壞。你擁有的是一套運轉完好的警報系統，只是它在錯誤的時刻響了。

你的身體自帶一套機制，用來在真正的危險面前救你——一輛衝過來的車、一隻野獸、一次墜落——。它一旦啟動，會同時做這些事：釋放腎上腺素；加快心跳，把血液送往肌肉；讓你快速呼吸，吸入更多氧氣；把血液從手腳撤走（這正是手腳發麻、發涼的原因）；放大瞳孔；讓你出汗降溫。

再讀一遍，對照你的感受。全都在。一字不差。發生在你身上的不是一場無法解釋的災難：是一整套求生裝備完整地開動了。問題不在於它壞了。問題在於它響了，而周圍根本沒有獅子。

為什麼像心肌梗塞（以及為什麼不是）

剩下的幾乎都能用一件事解釋：呼吸。你受驚時，呼吸會快過身體的需要。這樣一來，你撥出的二氧化碳比產生的多，而這種失衡——它並不危險——恰恰製造出最嚇人的那些症狀：頭暈、發麻、視

覺異樣、不真實感、胸口發緊、好像吸不進氣。注意這裡的諷刺：你感覺缺氧，其實氧氣綽綽有餘。

另外有四件事你應該知道。因為它們是真的，而恐慌恰恰靠你相信相反的東西來餵養自己：

恐慌發作不會要你的命。心跳再猛，也不過是你一路小跑上幾層樓梯時的心率。心臟就是為此設計的。

你不會暈倒。這一條讓所有人意外：暈倒發生在血壓下降的時候，而恐慌中血壓是升高的。你感覺自己要倒下去，但那恰恰是不會發生的事。

你不會瘋。那種不真實感——好像站在自己之外，世界像一個佈景——它有自己的名字，是重度焦慮的一個已知症狀。它不是任何更糟的事情的開端。警報降下來，它就過去。

而且峰值持續不了多久。幾分鐘。你的身體沒法長時間維持這樣的放電：燃料會燒完。浪升起來，到頂，落下去。每一次都這樣。沒有例外。哪怕你什麼都不做。

發作的時候該做什麼

給它命名。出聲也好，在心裡也好：「這是恐慌發作。是一次誤報。它會升上去，到頂，然後降下來。」命名不是什麼自助小技巧：它擋住的，是你的頭腦把每一次心跳都解讀成你要死的證據——而那種解讀，正是恐慌的燃料——。

把氣撥出去，別急著吸。本能催你又深又快地呼吸，而那隻會火上澆油。反著來：用鼻子慢慢吸氣，數到四；然後長長地撥出去，數到六，或者數到八。緩慢的呼氣才是身體的剎車。不必做得完美；只要撥出的比吸入的多，就夠了。

留下來。這是最難的一條，也是最重要的一條。你的整個身體都會催你逃——逃出超市、逃出車裡、逃出會議室。如果你走了，你會立刻感到輕鬆——同時也就教會了你的大腦：那個地方真的危險，

你能活下來只是因為逃掉了。世界就是這樣開始縮小的。

也別對抗。聽起來和上一條矛盾，其實不然：留下來不等於搏鬥。和恐慌搏鬥——繃緊、較勁、想把它按下去——只會餵養它，因為繃緊正是身體面對危險時做的事。真正起作用的，是所有事情裡最難的那一件：讓它過去。可以的話，坐下來。雙腳踩在地上，去感覺它們。然後等，像等一場雨停。

那些在你不知情時把事情弄糟的東西

接下來是幾乎沒有人講的部分，而正是它，把一次難受變成一個持續的問題。

迴避。你不再去出事的那家超市。然後是類似的地方。然後是地鐵，以防萬一。每一次迴避都在今天讓你鬆一口氣，在明天把你的生活收窄一圈。廣場恐懼就是這樣開始的——不是一下子：是靠一個個「合情合理」的決定。

護身符。兜裡那片你從來不吃的藥。那瓶水。非要有人陪才肯出門。它們看起來是幫助，實際做的比不幫助更糟：它們讓一個念頭一直活著——你能挺過來，是因為帶著它們。只要這個念頭還立著，恐懼就還立著。

盯著自己。整天聽自己的心跳，檢查呼吸順不順，摸自己的脈搏。如果你在身體裡找危險的訊號，你一定找得到——每個人都有早搏、頭暈和胸悶——。而每一次「發現」，都會把警報再點著一次。

一趟一趟跑急診。第一次要去，上面已經說過了。可一旦排除了身體的問題，之後每一次新的急診，都在教你的大腦：那真的是一場急症。醫生那句「沒事」帶來的輕鬆，持續幾個小時；你的恐懼學到的功課，持續幾個月。

對恐懼的恐懼

這樣我們就到了能解釋一切的那個機制。第一次發作之後，出現了一樣新東西：怕它再來。這種怕讓你時刻警戒，豎著耳朵，量著自己。而警戒狀態，恰恰是讓下一次發作更容易到來的狀態。

於是問題不再是發作本身。問題變成了對發作的恐懼——真正要下功夫的地方就在這裡。這是一個看似滴水不漏的陷阱，但它有出口：恐慌是對心理治療反應最好的問題之一。這不是一句安慰話；這是我們這一行最拿手的事情之一。

什麼時候該求助

如果這件事發生過不止一次，去求助。如果你開始迴避某些地方，哪怕只有一個。如果你整天提防著它回來。如果你正在圍繞一件只持續八分鐘的事，安排你的整個生活。

不必等到更糟。孤立的一次恐慌發作在很多人身上發生過，從此再沒有回來；可一旦「對恐懼的恐懼」住了下來，越早處理，一路上丟掉的世界就越少。如果這份恐慌和一種燒不完的底層焦慮住在一起，或者和一個夜裡停不下來的頭腦作伴，那兩份指南都已經有中文版。如果今天的重量壓得比平時更狠，這裡有一隻現在就伸得到的手。

如果只帶走一句話，就帶走這一句：你不是在死去。你的身體拉響了一次不必要的警報，用的是它出廠自帶的全部裝備。而警報這種東西，當你學會不拔腿就跑，終究會自己停下來。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/ataque-de-panico-que-hacer>

那盞關不掉的 警報。

心跳無緣無故地加快。胸口收緊。氣不夠用，或者頭暈，或者身上有一種說不清的發麻。而在這一切之上，是一種沒有形狀的確信：有什麼壞事要發生了。有時候有個緣由；很多時候什麼緣由也沒有，而那反倒更嚇人。這份指南不是來對你說「別緊張」的。它是來講清楚：焦慮到底是什麼，你的身體為什麼這樣做，以及為什麼出路不是和它搏鬥——而恰恰是反過來。

焦慮是一套警報，不是一個敵人

先說最重要的一點，因為它改變全部：焦慮不是故障，不是軟弱，也不是你正在發瘋。它是一個系統——你身上最古老的那個——正在運轉。你的裡面有一臺威脅探測器，幾百萬年來一直在救你祖先的命：一遇到危險，它就把身體點著，準備逃跑或搏鬥。心臟加速泵血，把血液送往肌肉。呼吸加快，吸進更多氧氣。感官變得鋒利。這就是焦慮：你的身體，在為活下來做準備。

問題不在於警報會響。問題在於它太靈敏了，在根本沒有老虎的時候也響——為一封郵件、一個念頭、一段回憶，或者為一個你根本指不出來的東西。它是一臺被淋浴的水汽觸發的火災警報。惱人、耗人、誤報——但沒有壞，也不危險。你不是在發瘋。你是被保護得過頭了。

身體為什麼會這樣炸開

探測器一響，它不請示，也不等你想清楚：腎上腺素一下子傾瀉出來，整個身體在幾秒鐘內改變。那些嚇人的症狀，每一個都從這裡

來。心跳加快（更多血液去肌肉）。呼吸又快又淺（頭暈和發麻就是這麼來的：不是你缺氣——是你的氣多過了頭）。肌肉繃緊。胃收緊。這一切不是一種疾病正在顯形：是一個健康的身體，在用很大的力氣，做它被設計來做的事。

知道這一點很要緊，因為焦慮嚇人，主要嚇在它的體感上：好像馬上要暈倒、要失控、要死掉。而這些幾乎從來不會發生——腎上腺素的浪頭很猛，但身體沒法長久維持它，它會自己退下去。話雖如此，身體上的症狀至少值得去看一次醫生，排除其他原因，讓自己安心。當一位專業人士向你確認這是焦慮，那句話本身——「是焦慮，不是你的心臟」——就已經是半份解藥。

陷阱：和它搏鬥，反而喂大它

這裡有一個值得弄懂的機制，因為它解釋了焦慮為什麼有時不但不走，反而越長越大。當症狀嚇人時，自然的反應是抵抗：想控制住它們，強迫自己平靜，或者回避一切可能引發它們的東西。而這三件事，再怎麼情有可原，都在把它養肥。

和焦慮搏鬥，等於給它加上第二層——對恐懼的恐懼——：現在不只有浪頭本身，還有對浪頭的驚慌。而回避（不坐地鐵、不去聚餐、不出門）教給大腦的是：那些地方真的危險。於是下一次，警報響得更兇。每一次迴避都讓你安穩一陣，同時把你的生活收窄一圈。你越是逃離焦慮，就把越多的地盤讓給它——直到整個世界看起來都像一片雷區。

金規則：不要迎戰，讓浪頭過去

反直覺、但真正管用的是這個：焦慮不是被戰勝的——是被允許的。一次焦慮發作是一個浪頭；它升起來，到達頂點，然後落下去。它總會落下去：身體沒法無限期地維持警報。如果你不去和浪頭搏鬥，而是對自己說「這是焦慮，它非常難受，而且它會過去」，然後等——不拔腿就跑，不往上加恐懼——，浪頭會更早落下。把它拖長的，是抵抗。

如果這份指南你只帶走一句話，就帶走這一句：不要強迫自己平靜；允許浪頭存在，等它落下去，因為它總會落下去。等待的時候，有一件簡單的事能幫身體退出警報模式：把呼吸放慢，讓呼氣比吸氣更長。不是為了「控制」什麼——只是為了陪身體走回來。緩慢的呼氣，是你對那個古老系統唯一直接的操縱桿。

用小步子拆掉迴避

既然長期餵養焦慮的是迴避，那麼拆掉迴避就是讓它平息的事——但要慢慢來，不能硬來。一點一點回到你已經放棄的東西（那個地方、那個約、那種場合），停留足夠長的時間，親眼確認浪頭升起、落下、什麼也沒發生——只有這樣，警報才會被重新校準。每一次你留下來而不是逃走，都是在教那臺探測器：這裡沒有老虎。這很慢，而且要一級一級臺階地走——但這是真正把失去的地盤拿回來的路。

什麼時候它不只是焦慮

一點焦慮是活著的一部分，甚至有用：恰到好處的那一份讓你保持警覺。但如果它幾乎不間斷，如果發作一再重複，如果你已經開始圍繞「躲開它」來安排生活，或者它奪走了你的睡眠和興致——那就不該再一個人扛了：這種事，要有人陪，也能夠治。事實上，焦慮是對專業幫助反應最好的問題之一。這裡有怎麼一步一步找到一位專業人士。（另外，就像上面說的，如果症狀主要在身體上，也讓醫生看一看。）

而如果哪一刻，那種發緊真的壓得你喘不過氣，別等到明天：這裡有一隻現在就伸得到的手。

警報是可以重新教的。你沒有壞，不在危險裡，這條路上也不是隻有你一個人。今天見到影子就炸響的身體，可以慢慢地重新學會：大多數影子都不是老虎。從最小的一步開始：下一個浪頭來的時候，別迎上去打，看著它來，然後等。你會親自驗證這份指南對你的承諾——它會落下去。它總會落下去。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-ansiedad-que-no-se-apaga>

凌晨三點。

你又醒著，盯著天花板，而頭腦已經把它的辦公室支起來了：昨天那場談話，明天那封郵件，那個決定，錢，還有那陣說不清的疼——萬一是什麼呢。你不是在思考——雖然看起來很像。你是在反芻。這份指南講清楚兩者的區別，講頭腦為什麼偏偏選中夜裡，以及在那個當下該做什麼——不和自己的頭腦開戰，因為那場仗，頭腦永遠贏。

反芻不是思考（雖然它把自己裝扮成思考）

區別一句話就能裝下：思考往某個地方去；反芻在同一道溝裡打轉。思考會結束在什麼東西上——一個決定，一步行動，一句「我還不知道，而這沒關係」。反芻不結束：它重複。同一個場景，同一個「萬一……」，同一筆錢的賬，迴圈往復，帶著一點點微小的變化——那些變化給你「有進展」的錯覺，卻不產生任何進展。它是一張卡住的唱片，聽起來卻像在幹活。

讓它一直轉下去的陷阱就在這裡：反芻讓人覺得自己很負責。好像你正在「處理」問題，好像不再琢磨它就等於拋棄了它。不是這樣的。你已經——誠實地數一數——圍著同一件事轉了幾百圈。如果轉圈能解決問題，問題早解決了。

為什麼偏偏是夜裡

三樣東西在床上湊到了一起，沒有一樣是你的錯。第一樣：安靜。白天，世界不停地給你的頭腦派活——談話、螢幕、紅綠燈。到了夜裡它沒了差事，而一個沒有任務的頭腦會自己去找一個。它幾乎總是挑最壞的那個：站崗，搜尋威脅。

第二樣：疲憊。你身上那個白天負責擺正視角的部分——「這沒那麼嚴重」「明天再看」——是最先睡著的。凌晨三點，你正試圖用你一天當中最差的腦子，去解決你人生裡最難的問題：沒有剎車，沒有上下文，沒有光。

第三樣：黑暗裡的一切都重一倍。這不是修辭——這是每個人都有過的體驗。同一個問題，上午十一點是一件事務，凌晨三點是一個威脅。問題沒變。變的是你用來看它的那套裝備。

金規則：夜裡不解決——夜裡只記下

接下來的一切裡，如果你只帶走一句話，就帶走這一句：這個鐘點不做決定；這個鐘點只做記錄。在床邊放上紙和筆——紙，不是手機，手機的背後拖著整個世界。當頭腦開始拉清單，不要和它爭：把清單抄下來。一條擔憂，一行字，它怎麼響你就怎麼寫。「瑪爾塔那封郵件。」「銀行那件事。」「萬一那陣疼是什麼呢？」

這不是一個分散注意力的小把戲。這是一次責任的移交：頭腦之所以糾纏，是因為它怕你忘；紙向它證明，東西已經存好了。寫下來的東西就不必再重複了——那是明天的你的事，那個你有更好的腦子、自然光和咖啡。凌晨三點，你唯一的工作，就是不去工作。

擔憂時間（聽著荒唐；管用）

認知行為治療裡有一個經典技術，不試過的人會當它是個玩笑：給擔憂一個預約。每天十五分鐘，永遠在同一個時間——下午過半很合適，絕不要在床上——，坐下來，對著你的清單，認認真真地、用筆寫著擔憂：什麼讓我不安，哪些取決於我，每件事下一小步是什麼。

它為什麼管用：頭腦糾纏的，是那些沒有位置的東西。當擔憂有了固定的約見，頭腦會學到——很慢，以星期計——它不需要在凌晨襲擊你，因為明天六點，它們有自己的會議。而你，會得到那句改變一切的話，在心裡不帶火氣地說出來：「這個歸擔憂時間管；現

在不歸它。」

頭腦降不下來的時候：回到身體

頭腦關不掉頭腦。和念頭爭論——「別想那個了」「快睡吧」——等於往火上澆油，因為頭腦聽不懂「別想」這個指令：要不想一件事，它得先把那件事想一遍。出路不在上面；在下面。在身體。

不搞玄的：把呼氣拉長——正常吸氣，然後慢慢地把氣放出去，像往玻璃上呵氣那樣，來幾次。感覺整個身體壓在床墊上的重量，腳貼著床單，肩膀垂下去。我不向你保證你會睡著：我向你保證轉速會降下來，而那是今夜你唯一需要做到的事。睡眠不是追來的——是給它騰出位置。如果它不來，醒著休息——身體松著，清單在紙上——也是休息。把「必須完美」這個義務從夜晚身上卸下來，有時候恰恰是修好它的辦法。

什麼時候它不只是一個糟糕的夜晚

誰都有這樣的夜晚；這是活著、並且在乎著一些事情所要付的過路費。但如果徹夜無眠是常態而不是例外——以星期計，不是以天計——，如果第二天整個人散了架，或者凌晨在頭腦裡轉的東西比一張待辦清單更黑——那就不是紙和呼吸能修的了：那需要有人陪著走。這裡有怎麼一步一步找到一位專業人士——如果等不了，就不要等：這裡有一隻現在就伸得到的手。

其餘的一切：床邊的紙，六點的約，慢慢出去的氣。到了明天，有了光，那張清單會顯得短一些。它幾乎總是更短。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-cabeza-que-no-para-de-noche>

那股不知道 該往哪兒放的火。

你為一件小事炸了，等火退下去，留給你的是宿醉般的餘味：內疚，羞恥，對方的那張臉。或者反過來：你把一切都嚥下去，一次又一次，直到它在你裡面發酸，從不該出來的地方冒出來。這兩種，都留下同一種感覺——憤怒是你「有」的一個問題，一樣要控制、要藏起來的東西。這份指南是來把這個翻過來的：講清楚憤怒到底是什麼，它幾乎總在保護著什麼，以及怎樣給它一個不傷人的出口——不傷別人，也不傷你自己。

憤怒幾乎總在保護著什麼

這一點改變一切：憤怒很少是那個真正的情緒。它幾乎總是第二層——一個保鏢——，擋在某種更脆弱、更難去感受的東西前面：被傷害的痛，害怕失去什麼，無力，羞恥，一條剛剛被人踩過的界限。憤怒來得又快又吵，恰恰是為了讓你不必去感受下面那個東西——那個更柔軟、更讓人害怕的東西。

所以第一個問題不是「我怎麼控制我的憤怒？」，而是另一個，更有用也更溫柔的：我這股火，此刻在保護著什麼？那記摔門的背後，幾乎總有一句「你傷到我了」，一句「我害怕」，一句「這不公平」。憤怒是那個扯著嗓子喊的信使。而信使，無論喊得多大聲，是要去聽的——不能只是把他喝住。

它為什麼在身體裡爆發

憤怒，和焦慮一樣，也是一個身體現象。面對大腦讀作威脅的東西——威脅你，威脅你的某個人，威脅某樣你在乎的東西——，那個古老的警報被拉響：腎上腺素，心跳加速，發熱，一種現在就行動的緊迫。而陷阱在這裡：當那個警報響得很大聲，你大腦裡負責講道理的那部分就半掉線了。所以你才「失去理智」——真的，在那幾秒鐘裡，你是從一個更古老、更粗糙的部分做決定的。

知道這一點能卸下內疚：那次爆發不是「你是壞人」的證據；它是一個被劫持的身體，跑得比思考更快。但弄懂它為什麼發生，和給它開脫，不是一回事——感到憤怒從來沒有錯；你拿它做了什麼，仍然是你的，而這份指南剩下的部分講的就是這個。

兩個不管用的出口：爆發和嚥下

面對火，幾乎所有人都選兩扇門裡的一扇，而這兩扇都通向同一個糟糕的地方。

爆發。把它傾瀉到某個人身上，確實帶來立刻的輕鬆——但那是一份昂貴的輕鬆。它傷了你面前的人，給你留下內疚的宿醉，而且，與人們常以為的相反，它不「清空」憤怒：它排練憤怒。你每爆發一次，都在教你的身體「這就是那條路」，於是下一次，它出來得更快。扯著嗓子發洩，不是給憤怒放電；是給它做訓練。

嚥下。反過來也一樣，不會讓它消失。你嚥下去的火不會蒸發——它滲漏：它以怨恨的形式出來，以傷人的反諷出來，以三天後一記延遲的摔門出來。或者，它轉向內裡，變成焦慮，變成消沉，變成你用來抽打自己的那根鞭子。嚥下不是平靜；是把賬往後拖，還要收利息。

金規則：感受憤怒，延遲反應

好訊息是，爆發和嚥下不是僅有的兩個選項。有第三個，而它是真正管用的那個：完整地感受憤怒——它是有效的資訊——但在「你感到什麼」和「你做什麼」之間，塞進一段空間。情緒不容爭論：

你有權憤怒。而反應，是可以選的——而且它幾乎總因為「等一等」而變好。

具體做法：當你察覺熱度在升，在行動或開口之前，先撤出來。說一句「我需要一會兒」，如果需要，就離開那個房間。腎上腺素的浪頭，和恐慌的一樣，只要你不再往上添柴，幾分鐘就會退。與此同時，在心裡給它命名（「我很憤怒，而且我有權憤怒」）。只有等身體退下來了，你再決定拿你感到的東西怎麼辦。你不是嚇下憤怒——你是讓它錯開那個最會造成傷害的時刻。火花和動作之間的那個空當，幾乎就是你擁有的全部自由。

聽那條訊息，不只是那陣噪音

熱度一退，回到開頭那個問題：那股火在保護什麼？因為憤怒，當你去聽它、而不只是硬扛它的時候，幾乎總在指向某個真實的東西——一條被人越過的界限，一個你沒有滿足的需要，一樁值得回應的不公。功課不是把它消音：是聽懂它在說什麼，然後去照料那個東西。很多時候，憤怒在向你要求的，是你去設一條你很久沒設的界限——而這，另有一份完整的指南。一股被聽見、被好好引導的憤怒，就不再是一場火災，而變回它一直想成為的樣子：保護你、並且改變那些不對的東西的能量。

什麼時候它不只是生氣

生氣是健康的、也是必要的；憤怒是一種正當的情緒，不是缺陷。但如果你經常爆發、又剎不住，如果火幾乎成了你對一切的回應，或者它轉向了內裡、你活得灰暗又苦澀——那就不該一個人扛了：這種事，有人陪，而且處理得很好。這裡有怎麼一步一步找到一位專業人士。

還有一件我不能略去的事，因為它太重要：如果你的憤怒已經讓你身邊的某個人怕你，或者已經造成了傷害——身體上的，或者別的——，那不是靠等浪頭退下去能解決的。它是所有理由裡最重要的一個求助理由，而且是「今天」的事。感到憤怒從來沒有錯；用它

造成傷害，是有錯的——而你和你身邊的人，都值得你學會讓它不再發生。如果某一刻情況真的壓得很緊：這裡有一隻現在就伸得到的手。

憤怒不是你的敵人，也不是你壞掉了的證據。它是一個扯著嗓子的信使，多年來一直站在某樣讓你疼的東西前面，用它會的方式想保護你。你可以學會感受它，而不被它統治；學會終於聽見它來對你說的話。從那個空當開始：下一次熱度升起來的時候，不爆發，也不嚙下，先撤出來一會兒。在那一步的後退裡，裝得下其餘的一切。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-ira-que-no-sabes-donde-poner>

那臺 對著你的攝像機。

進門之前你已經在排練要說什麼。進去之後，你聽不太清別人在講什麼，因為你正盯著自己的臉、自己的手、盯著「會不會被看出來」。你說得太少，或者說得太多。而出來之後，最糟的部分才開始：一小時接一小時地回放，把每一句說錯的話都過一遍。你把自己放進社交場合已經很多年了，它卻沒有好轉。這份指南要解釋的是：為什麼經驗沒有在教你——有兩樣具體的東西擋住了它——以及該拿它們怎麼辦。

它不是害羞，也不是練得不夠

害羞是一種性情：你不容易起頭，然後就過去了。這是另一回事。這是害怕被評判——怕被看成笨拙、古怪、無趣、緊張——而且它帶著一個比你先啟動的身體：出汗、臉上發燙、聲音變窄、手在你最不希望它抖的時候抖。還帶著一種慢慢圍著「迴避」組織起來的生活：課上不提問，不接那份工作，不去那場飯局，不打那個電話。

最讓人困惑的是這一點：你已經經歷過成千上萬次社交場合。成千上萬次。而且幾乎每一次都還好——沒有人笑話你，沒有人站起來走掉。如果經驗能治好這個，你二十年前就好了。但它沒有，而且不是因為你不夠努力。是因為有兩個機制，讓那上千次「還好」根本無法算數。

第一個：攝像機對著裡面

在一場普通的對話裡，你的注意力在外面：在對方講的內容上，在他的表情上，在下一個笑點上。而當有社交焦慮時，攝像機轉了一

百八十度，對準了你。你從外面看著自己：自己看起來怎麼樣，聲音有沒有抖，剛才那個停頓是不是很怪，手該往哪兒放。

這同時造成兩種破壞。第一，它讓你失去外部的資訊：你跟不上對話，記不住名字，也看不見對方其實很放鬆、很自在——於是事後你手裡沒有任何「剛才還不錯」的證據。第二，也更糟：你看見的那個自己不是一段錄影，而是一個由恐懼搭出來的重建。你覺得臉有點熱，就把自己想成通紅一片。你察覺到極輕微的一點抖，就把自己想成抖得像片葉子。然後你用那張假的影象去判斷整件事，而不是用真正發生的事。

這件事被測量過，而結果相當有力。當社交焦慮者被錄下來、事後再看那段影片時，幾乎所有人都發現自己看起來遠比預想的鎮定——在兩項近期的研究裡，超過十分之九。還有一個很說明問題的細節：這些人評判別人的表現時是準確的。失真的不是你的判斷力：只是關於你自己的那一部分。

這裡有一個誠實的補充，值得說出來，因為它解釋了下面那兩個練習為什麼是必要的：看影片能糾正那張影象，但它本身並不會讓焦慮下降。它改變你以為別人看到了什麼；它不改變你下一次會怎麼做。要改變那個，需要另外兩件事。

第二個：那些擋住學習的拐杖

另一個機制是「安全行為」：一切你為了不讓害怕的事發生而做的動作。說之前先在心裡排練一遍。準備好話題，以防冷場。喝一點讓自己鬆下來。用兩隻手端杯子，好讓抖看不出來。不停地說話不留空隙，或者乾脆閉嘴以免說錯。看手機。站在角落。總是和一個會替你講話的人一起去。

它們看起來像幫助，而且在那一刻確實是：它們把焦慮壓下去，所以你會重複。但它們有一個看不見的代價，而這正是這件事能持續幾十年的原因：它們偷走了你的證據。如果那頓飯很順利，你的結論不會是「我應付得了一頓飯」，而是「幸好我準備了三個話題」

。功勞永遠歸給拐杖，從來輪不到你。於是每一次好的經歷，強化的都是拐杖，而不是拆掉那份恐懼。

還有一個陷阱：那些行為裡有很多，恰恰讓你害怕的東西更嚴重。用力握著杯子會讓抖更明顯。逐句排練會讓你僵硬而心不在焉。盯著自己會讓你顯得疏遠。藥方本身生產了症狀。

然後是夜裡的那場審判

還有第三塊，它毀掉的是第二天。出來之後，回放開始：把每一件做錯的事仔仔細細重建一遍，只有公訴，沒有辯護。那場回放不是記憶，是一個法庭——而它審判所用的材料，是那張關於你自己的假影像，不是真正發生的事。

它做成的事，是把記憶固定在最糟的那個版本上。一個月後你記住的不會是那頓飯：你記住的是那頓飯的審判。而你會帶著那份卷宗，走進下一場。

具體該做什麼

把攝像機轉向外面。這是核心練習，而且是可以訓練的。下一次對話時，給自己一個刻意的任務：注意說話那個人眼睛的顏色。數一數他重複了幾次口頭禪。真正地聽，帶著「事後能把他說的轉述給別人」的意圖。這不是轉移注意力的小把戲：這是把注意力放回資訊所在的地方。而且它有一個讓所有人都意外的副作用——當你不再盯著自己，焦慮會自己降下來，因為一直在餵它的，正是那份盯著。

一次拿掉一根拐杖。不是全部：一根。去吃一頓不準備話題的飯。用一隻手端杯子。允許一個三秒的沉默不去填補。焦慮會上來一點——而這正是它有用的原因：只有在沒有拐杖的時候，你才可能發現你並不需要它。是這個，而不是「多暴露一點」，把一次經歷變成一次學習。

關掉那個法庭。當回放啟動時，給它命名——「這是審判，不是記憶」——然後只問自己一個問題：除了我的感覺之外，我有什麼證據？幾乎從來都沒有。感覺糟糕，不是「做得糟糕」的證據。

還有，去核對你以為發生過的事。如果有一個在場的人你信得過，問問他看到了什麼。他的回答和你的記憶之間的距離，往往是世上最好的免費治療。

什麼時候該求助

這是心理教育，不是診斷。如果這件事正在從你身上拿走東西，就去找專業人士：如果你為了迴避而放棄過學業、工作或關係；如果這樣已經很多年；如果你要靠喝酒才去得了；或者如果底下壓著一種很低的情緒。它很常見，不代表你必須忍著。

值得知道的是，被推薦的治療是有針對性的：不是隨便哪一種心理治療都行。臨床指南推薦的是個別的、專門為社交焦慮開發的認知行為治療，它處理的恰恰是這份指南里的兩塊——注意力對著自己，和安全行為——，包括「把注意力放到外面」的訓練，以及用來檢驗你所相信的東西的行為實驗。通常大約四個月。還有一件讓人意外的事：指南並不推薦把團體治療放在個別治療之前，哪怕直覺上團體看起來才是這件事該有的形式。這裡是怎樣找到一位專業人士，以及該問什麼才能知道他是不是這樣工作的。

最後一件事。這一切都不是要把你變成一個外向的人。你可以繼續更喜歡兩個人的對話、而不是四十個人的聚會；那是你的性情，而且很好。它講的是另一件事：讓「去或不去」這個決定重新屬於你，而不屬於那份恐懼。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-ansiedad-social-que-no-se-pasa>

再搜一次 我就安心了。

你很可能就是搜尋著來到這裡的。一個包塊、一陣刺痛、一顆痣、一次奇怪的心跳。而且在過去這幾個星期裡，你已經搜過很多次，每一次都覺得這一次總該讓自己踏實下來了。所以我先說我能說的最誠實的一句話：這個頁面也不會讓你安心，而這不是疏忽。這恰恰就是它要講的事。

首先：這不是叫你忽視自己的身體

我把這一段放在最前面，因為它最要緊，也因為後面的內容有可能被誤讀。這份指南不是在叫你別去看醫生，不是在說那些症狀是你腦子裡想出來的，也不是在說什麼都不要檢查。

一個新出現的症狀、一個在變化的症狀、一個持續不退的症狀，或者任何你的醫生交代過要留意的症狀，都值得一次醫學評估。一次。做紮實。那不是焦慮：那是照顧自己，而且正是該做的事。

這份指南講的是另一件事：那次評估之後發生的事。是當你已經被檢查過、被告知沒問題，而三天後那份懷疑又整個回來了。是第二十次搜尋。是第三個醫生的意見。是一整天都盯著某一處感覺。那已經不是照顧自己了，而且它不管用——這裡有一個機制上的原因，正是我要講的。

那些感覺是真的。出問題的是別的東西

這裡要拆掉的，是最讓當事人感到被冒犯的那個誤解。沒有人在編造任何東西。那陣刺痛是真的。那種壓迫感是真的。胃裡的那個結是真的，用手指就能指出來。

你的身體一直在製造幾十種細小的感覺：消化、肌肉的結、早搏、牽拉、發麻、摸得到的淋巴結。大多數人不會注意到它們——不是因為沒有，而是因為沒在看。健康焦慮裡改變的不是身體：是注意力放在哪裡，以及給找到的東西賦予了什麼意義。

機制：盯著看，就會製造出你要找的東西

這就是那個迴圈。三塊，而且自己喂自己。

第一：解釋。一種正常的感覺被讀成了嚴重問題的訊號。不是因為傻——幾乎總有原因：身邊有人生了病、一條新聞、一次受驚、一段難熬的日子。

第二：盯著看。既然可能嚴重，你就開始檢視。你按壓它。你數脈搏。你確認它還在不在。而這裡發生了一件幾乎沒人知道的事：注意力會放大感覺。你現在就能驗證——把注意力集中在左腳大拇指上三十秒，你就會開始感覺到它。你的腳什麼都沒發生：你只是移動了焦點。而對於一個你害怕的症狀，同一個機制會讓你覺得它更強、更頻繁、更奇怪。於是你去找跡象，就找到了更多。而這又印證了懷疑。

第三：那份安心。你去尋求安心——在搜尋引擎上、在伴侶那裡、在一次門診裡——而它奏效了：焦慮降了下來。所以你會重複。但那份安心有一個刁鑽的屬性，而它正是這整件事的關鍵：它會產生耐受。每一次緩解得少一點，持續得短一點。所以一年前一次化驗就夠了，而現在三次都不夠。不是你變糟了：是這個「解藥」在磨損，要達到同樣的緩解，需要更大的劑量。

請看這個完整的陷阱：每一次你讓自己安心下來，你就印證了「剛才確實需要安心」。那份懷疑沒有被解決——它被推遲了，而且回來時更強一點。

為什麼在網上搜尋會讓它更糟

這件事被測量過，結果相當有力：有健康焦慮的人在搜尋完症狀之後，感覺比搜尋之前更糟。不是更好。是更糟。這個效應在文獻裡甚至有自己的名字——網路疑病——正因為這個模式太容易辨認了。

機制很簡單。搜尋引擎不是為了讓你安心而造的：它是為了給你「被讀得最多的東西」，而被讀得最多的永遠是最嚴重的。隨便輸入一個無關緊要的症狀，第一屏裡就會有癌症。而且，你每排除掉一種疾病，就會冒出兩種你原本沒想到的：「還要排除的清單」永遠排不完。所以你要的那份確定永遠不會到來——不是因為你搜得不好，而是因為它不存在。總還有下一個。

還有一個殘忍的不對稱：讓你安心的那次搜尋，一天就忘了；嚇到你的那句話，會留好幾個星期。

具體該做什麼

一次評估，然後相信它。如果有一個症狀讓你擔心，去看醫生。看一次，把你需要說的都說清楚。然後是難的那部分：把那個結果當作答案接受下來，哪怕懷疑又回來了。為同一件事再去看一次，不會給你更多確定；只會再給你二十分鐘的緩解。

先數次數，再減少。用一個星期，記下每一次你搜尋、按壓、檢視或者詢問。什麼都不用糾正。那個數字會讓幾乎所有人吃驚，而下一步需要它。

然後一點一點往下減，不要一刀切。如果你現在一天按壓二十次，不要直接歸零：先減到十五次。這是真正讓事情改變的那一部分——拿掉「檢視」，焦慮才會自己降下來——但它靠的是逐步減少，不是靠禁止。而且一開始它會上升一點。那說明它在起作用。

給擔心一個固定的鐘點。每天十五分鐘，永遠是同一段時間，在那裡你可以盡情去想這件事。如果它在那個鐘點之外冒出來，就記下來，推遲到那時。這不是魔法：這是讓它不再在其餘的二十三小時

四十五分鐘裡當背景音。

請你身邊的人不要安慰你。聽起來很怪，而這是你能和他們一起做的最有用的事。當有人對你說「不會的，你沒事」，他其實是在給你那一劑。更好的是他們這樣說：「我愛你，而我不會回答那個問題，因為我們說好了，回答它對你有害。」一開始很難。但幫助很大。

還有，練習「不知道」。目標不是變得確信自己是健康的——沒有人確信，而那種確定也買不到，再多的檢查都買不到。目標是能帶著那份懷疑生活，而它不佔走你的一天。這是可以訓練的，和別的一樣。

什麼時候該求助

這是心理教育，不是診斷。如果這樣已經好幾個月，如果它一天要佔掉你好幾個小時，如果你因為害怕聽到結果而在迴避醫生——那也是這個狀況的一部分——，或者反過來，如果你看診看到錢或生活都搭了進去，去找一位專業人士。也要去，如果底下壓著一種很低的情緒，或者這件事是在身邊有人生病或去世之後開始的——因為那樣底下還有一份哀傷要處理。

值得知道的是，這件事治療效果不錯，以及用什麼治：認知行為治療是最有實證支援的方式，而它最活躍的成分恰恰是處理那些「安全行為」——檢視，和尋求安心。藥物作為輔助有實證支援，需要由醫生決定。還有一件值得說的事：在一部分人身上，這件事的運作方式更像強迫症而不是普通的焦慮，那時處理的方向就不一樣。這要由專業人士來分辨，不是靠一次搜尋。這裡是怎樣找到一位專業人士。

我在開始的地方收尾。我完全理解「再搜一次」的那股衝動：那不是軟弱，也不是無聊的執念，那是一個人人在用手邊唯一像樣的工具保護自己。問題在於，那個工具經過測量，做的恰恰和它承諾的相反。而知道這一點——弄懂這個迴圈——本身就是治療裡很重要的

一部分。這是這個頁面唯一能給你的有用的東西，而它不是安心。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/una-busqueda-mas-y-me-quedo-tranquilo>

那個 你沒有選的念頭。

你很可能從來沒有把這件事告訴過任何人。伴侶沒有，最好的朋友沒有，醫生也沒有。因為那個自己冒出來的念頭——你沒有去找它，它來了，它讓你胃裡發涼——好像在說著關於「你是哪一種人」的可怕的話。而你對它做的事，是任何人相信了那句話之後唯一會做的事：把它藏起來。這份指南從那個幾乎沒人知道、而你大概已經需要了很多年的事實開始。

那個事實：幾乎每個人都會這樣

一組研究者詢問了六大洲十三個國家的 777 個人：在過去三個月裡，有沒有出現過自己冒出來、而他們並不想要、也讓他們感到不舒服的念頭、畫面或衝動。

回答「有」的是 93.6%。而這不是一個孤立的發現：更早的研究用不同的方法，給出的數字在同一個量級——84%、88%，如果問的是「有沒有過哪怕一次」，甚至超過 99%。這些數字不能直接互相比較，因為每項研究的問法不同，但它們都指向同一個地方：這不罕見。這近乎普遍。

再讀一遍，因為這正是你來找的東西，哪怕你自己還不知道：如果一百個人裡有九十四個都有自己並不想要的念頭，那麼有一個這樣的念頭，就什麼都說明不了。它像打嗝。它不是一條資訊。它不是一次坦白。它不是你「真正的自己」露了出來。

那麼，是什麼讓一部分人因此受苦？

不是那個念頭。是反應。

這也是做那項研究的團隊自己的結論：構成問題的不是闖入性的念頭，而是你拿它們當成了什麼。而這句話是這份指南的脊樑，因為它意味著一件會改變整個地形的事：你不需要不再有那個念頭。你需要改變它的意義。

幾乎所有人都會有一個，心想「怎麼會冒出這麼奇怪的東西」，然後接著過日子。而最後受苦的那個人做了另一件事：他去問「我為什麼會想到這個」。從這裡就跳到了：既然我想到了，它總該說明點什麼。既然說明點什麼，也許我骨子裡就是那樣的人。從這一刻起，那個念頭不再是背景噪音，而成了一個需要被盯住的威脅。

關於這一點有一件重要的事，我用我能做到的最清楚的方式說：一個念頭讓你驚駭，恰恰就是它與你這個人相反的證據。沒有人會為一個符合自己價值觀的念頭而痛苦。它嚇到你，是因為它讓你厭惡。而這件你此刻正當作「我是個怪物」的證據在體驗的事，恰恰是相反的證據。

為什麼我不舉例子

你大概注意到了，我一個例子也沒寫。這是刻意的，有兩個理由。

第一，內容是最不重要的部分。它可以關於傷害、關於性、關於汙染、關於宗教、關於懷疑、關於你有沒有關好煤氣。換一件外衣，別的什麼都不變：機制一模一樣，該做的事也一模一樣。把內容一列出來，反而會給人相反的印象——好像有些比另一些更糟。

第二個理由更實際：讀到別人具體的例子，往往會把它種進你心裡。你不需要多一個。你已經有你自己的那一個，而用它就夠工作了。

那個迴圈：你為了擺脫它做的事，正是維持它的事。一旦一個念頭變成了危險，人就會防禦。而那些防禦就是問題所在。

努力不去想它。這是第一個、也是最自然的一個，而它有一個眾所周知的效果：反彈。現在就試試——接下來三十秒不要想一隻白熊。它就在那兒了。「不要想某樣東西」這條指令，逼著你去檢查自己有沒有在想它，而這份檢查就把它招來了。你推得越用力，它回來得越勤。

反覆檢查。在腦子裡過一遍「我會不會真的去做」，把那個場面想出來看看自己有什麼感覺，在記憶裡翻找證據。每一次檢查都會要求下一次，因為記憶永遠給不出一個絕對的「不會」。

求人安慰。去問某個人——「你覺得我會不會……」——，或者去網上找。它緩解二十分鐘，而和一切「安慰」一樣，效果會遞減：每次需要得更多，持續得更短。

迴避。不和某個人單獨待著，不碰某樣東西，不去某個地方。迴避是所有防禦裡代價最高的：它向你的大腦確認那個危險是真的，而且還一塊一塊地拿走你的生活。

完整的迴圈是這樣：念頭來了 → 它的含義嚇到我 →

我做點什麼去中和它 → 我鬆了口氣 → 而正是這口氣，教會了我的大腦：剛才那確實是一場緊急事件。所以下一次它會來得更兇。

該做什麼來代替

讓它過去，不要和它爭論。這不是要你說服自己「我不是那樣的人」——那就是爭論，而爭論就是檢查。這是要你把它當成它本來的樣子：噪音。「好，它又來了」，然後接著做你在做的事。帶著那個念頭。不去解決它。

不要中和。不靠禱告把它抵消，不重複某句話，不去碰某樣東西，不把那個場面重放到「乾淨」為止。這是難的那部分，也是真正治癒的那部分：那口鬆氣正是餵養迴圈的東西，所以出路是不給它。一開始會上升。之後會下降。

把檢查一點點撤掉。和任何習慣一樣，不要一刀切：如果今天檢查十次，明天就九次。先數，再減。

還有，告訴某個人。不是為了讓他安慰你——事實上，請他不要——而是因為「秘密」本身就佔了一半的重量。幾乎每一個第一次把這件事說出口的人都會發現兩件事：沒有人驚慌失措；而那個念頭一旦從腦子裡走到房間裡，音量就變小了。

什麼時候該求助，以及一個重要的區分

這是心理教育，不是診斷。如果這件事佔掉你一天裡的一部分，如果你因為它開始迴避某些事或某些人，如果這樣已經好幾個月，或者如果它讓你精疲力竭，去找一位專業人士。在某一年裡，大約每一百個人中有一個符合強迫症的標準，而它治療效果不錯：暴露與反應預防是最有支援的方法，而它做的正是這件事——不再去中和，然後親眼確認什麼都沒有發生。這裡是怎樣找到一位專業人士。

現在說那個區分，它既是這份指南存在的理由，也是它的邊界。上面所有內容講的都是不想要的念頭：自己冒出來的、讓你驚駭的、和你想要的東西相反的。那是一回事。而「想去做某件事」是另一回事：有那個衝動並且想要它，去計劃它，感覺到那個時刻在靠近。如果你的情況是後者——如果那裡有意圖而不是排斥——，這份指南不是給你的，我也不希望你把它套在自己身上：那需要今天就求助，不是明天，而且要當面求助。告訴你的醫生，告訴一位專業人士，或者撥打這一頁上的電話。

而對其餘的所有人——也就是絕大多數人——，我回到最開始那句：一百個裡有九十四個。你已經獨自背了很多年一樣東西，而那樣東西幾乎每個人都有，幾乎沒有人說。它不是一個診斷，也不是一次坦白。它是一個「產出遠多於它所決定」的大腦發出的噪音。

這些依據來自哪裡

1. Radomsky, A. S. et al. (2014). «Part 1 — You can run but you can't hide: Intrusive thoughts on six continents». Journal of Obsessive-Compulsive and

Related Disorders, 3(3), 269-279. — 13個國家中93.6%的人報告有侵入性念頭。
<https://www.vidha.eu/zht/guias/el-pensamiento-que-no-elegiste>

你在凌晨四點醒來， 忽然想起自己會死。

這不是每天都發生。它是突然發生的，幾乎總是在夜裡，而在那幾秒鐘裡，它不再是一個抽象的念頭：它是字面意義上的，它會發生在你身上，而你的整個身體在同一刻明白了這件事。然後那一驚過去了，留下一種奇怪的餘波，能持續好幾個小時。幾乎沒有人說起這件事，因為它聽起來像小孩子的害怕，或者廉價的哲學——而它兩者都不是。

它藏在比你以為的更多東西底下

我先從我覺得最有用的一點開始，因為它會重新排列很多事。近些年，對死亡的恐懼被提出是一個跨診斷的構念：它不是一個孤立的問題，而是同時墊在好幾個問題底下的東西——驚恐、健康焦慮、強迫觀念、恐懼症，也包括抑鬱。

而這有一個被用很形象的名字描述過的實際後果：旋轉門。當只處理上面那一層、不處理底下那一層時，人在一件事上好轉了，幾個月後又帶著另一件事回來。驚恐走了，查症狀來了。那個走了，又冒出別的。外衣換了，是因為發動機還開著。

如果你同時在這個網站的好幾篇指南里都認出自己，而又不明白為什麼，也許這就是原因。而這件事，雖然聽起來更糟，其實是個好訊息：要對付的戰線比你以為的少。

為什麼是凌晨

因為到了凌晨，白天遮住它的那三樣東西都塌了。

被佔滿。白天腦子是滿的：工作、人、螢幕、待辦。注意力被佔著，而沒在看的東西就不會出現。到了四點，沒有任何東西可看。

身體。那個鐘點，你用來撐住任何東西的資源都更少。同一件事，在上午十一點只是一個不舒服的念頭，到了四點就成了一個無法承受的確定。不是你夜裡想得更清楚：是你想的時候少了緩衝。

還有安靜。沒有背景噪音時，身體就聽得見了。而一旦你察覺到一次奇怪的心跳或者一口短促的呼吸，那個念頭就拿到了一份物理證據。這裡正是它和驚恐、和「盯著症狀看」勾在一起的地方。

你為了不去想它而做的事，正是維持它的事

這裡是那個機制，而它和這個網站上別的事情是同一個。

分散注意力。拿起手機，放點什麼，起來隨便做點事。它在當下有效——所以你會重複——但它在教你的腦子：這個念頭是承受不了的，必須逃開。你逃得越多，那個「必須逃開的東西」就變得越大。

確認自己沒事。數脈搏、查症狀、求人安慰。它緩解二十分鐘，然後產生耐受：每次需要得更多，持續得更短。如果你的版本是這個，這一篇整篇講的就是它。

迴避。不去葬禮，不看某些電影，別人一提就轉話題，不立遺囑，不去看醫生。每一次迴避都把生活收窄一點，也都在確認那個危險是真的。

以及反覆琢磨，想把它解決掉。去找一個能讓你徹底安心的想法。那個想法不存在——死亡沒有解法，它只有關係。在沒有確定的地方尋找確定，是這個迴圈最優雅的形態。

什麼真的有用

值得知道的是，這件事是可以治療的，以及用什麼治：元分析指向認知行為治療，認為它對死亡恐懼最有效；而在其中，最起作用的

成分是漸進暴露——慢慢靠近你所迴避的東西，而不是遠離它。這聽起來違反直覺，而這恰恰是關鍵。

不要再逃開那個念頭。當它在凌晨出現時，不要用手机把它關掉。和它待一會兒，不爭論，也不去解決它。「是的，我會死。而不是今天晚上。」焦慮一開始會上升，之後會下降：正是這個過程，讓它下一次來的時候小一點。

如果它佔掉你的白天，就給它一個固定的鐘點。每天十五分鐘，在那裡你可以盡情去想。在那個鐘點之外，就記下來，推遲到那時。它就不再在其餘的二十三小時裡當背景音。

按順序靠近你所迴避的東西。從最容易的到最難的，不要跳步：讀一則訃告，和一個信任的人聊這個話題，去一場你本來會躲開的告別式，把你希望怎麼安排寫下來。最後那一件看起來最陰森，卻是最多人形容為「鬆了一口氣」的一件——因為它把一個沒有形狀的威脅，變成了一份已經做完的決定清單。

還有，照顧底下那一層。睡不好會以一種讓人意外的方式放大這件事。如果你的凌晨是那個樣子，關於失眠的那篇指南為這份恐懼做的事，比看起來多。

還有一件不是技巧的事

這件事裡有一部分是不會被修好的，而說出來比假裝相反更誠實：你會死，我也會，而沒有任何一句話能把這件事變得令人愉快。會改變的是它佔據的位置。可以從「這個念頭綁架了你的凌晨」，變成「它是你知道的一件事，偶爾會冒頭，但它不統治你的一天」。

這就是「解決一件事」和「能帶著一件沒解決的事生活」之間的差別。成年生活裡幾乎所有重要的東西，都是這樣運作的。

什麼時候該求助

這是心理教育，不是診斷。如果它一天要佔掉你好幾個小時，如果你因為它開始迴避一些事，如果它幾乎每晚都把你弄醒，或者如果它是以整個身體的驚恐發作的形式到來——去找一位專業人士。也要去，如果底下壓著一種很低的情緒，或者這件事是在某個人去世之後開始的——因為那樣底下還有一份哀傷要處理，而那是另一場談話。這裡是怎樣找到一位專業人士。

還有一個重要的區分：這篇講的是害怕死亡。如果出現的是相反的東西——想要它、想著不再繼續下去——那不是這篇指南，而且它需要今天就求助，並且當面求助：一個你信任的人、你的醫生，或者這一頁上的其中一條專線。

這些依據來自哪裡

1. Iverach, L., Menzies, R. G. & Menzies, R. E. (2014). «Death anxiety and its role in psychopathology». *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580-593. — 死亡焦慮作為一種跨診斷過程。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/el-miedo-a-morir>

當別人的生活 看起來更好。

你開啟手機看一小會兒，不知不覺，出來時比進去時更糟了。一個升了職，一個去旅行，那對看起來完美的伴侶，那個和你同齡卻已經擁有你還沒有東西的人。所有人都好像走在前面，更開心，更篤定。而你留下的是一種彆扭的混合：你覺得自己落後了，矮了一截，還因為羨慕而覺得自己有點小氣。如果這種感覺常來找你——在看別人的時候，在劃螢幕的時候，在拿你的生活和你在外面看到的比較的時候——，這份指南就是寫給你的。因為那裡幾乎所有讓你受傷的東西，都建立在一個陷阱之上，而當你看見它，它就不再有那么大的力量了。

陷阱在這裡，最好先看清它。當你比較時，你在一邊放上你在裡面經歷的一切——你的疑慮，你的恐懼，你灰暗的日子，昨天那場緊張的談話，沒有人知道的那些——，而在另一邊放上對方在外面展示的東西：一張照片，一句標題，從一千個裡挑出來的一個瞬間。這不是一次公平的稱量。這是一場規則被做了手腳的比賽。

對方的凌晨三點，你從來看不見。你看不見他的焦慮，他的債，他關起門來的爭吵，也看不見他同樣感到落後的那些時刻。你看見的是他決定展示的那個剪影——而且很多時候連這都不是：你看見的是他決定展示的、他最好那一天的剪影。拿你完整的電影、連同它糟糕的片段，去比另一個人剪出來的預告片，只能把你留在一個地方：輸。

它為什麼比從前更疼

比較不是新鮮事；它很人性，也很古老。新的是規模。從前你和鄰居比，和表親比，和街區裡那四個人比。今天，劃一會兒螢幕，幾百種人生從你眼前列隊走過，而且不是隨便哪種：是最光鮮的、最令人羨慕的，一個接一個被挑出來。因為你看見的不是人們的現實：是他們的櫥窗，而且還是被一臺機器排過序的——那臺機器已經學會了，最能攪動你的，恰恰就是最能讓你盯著不走的。

說白了：不是你特別沒有安全感、或者特別脆弱。是你在玩一場被設計成讓你輸的遊戲——一場時時刻刻都把很多人最好的時刻擺給你，而你卻把自己整個地活著、連好帶壞的遊戲。用這樣的規則，任何人都會覺得自己落後。這不是你的性格：是這塊地。

頭腦會把看不見的部分補上

有一件事，頭腦幾乎不經許可就做了，而它讓一切更糟：當它看見一個片段，它把其餘的編出來。你看見一張伴侶微笑的照片，你的頭腦想的不是「一張開心時刻的照片」；它建起一整段關係，幸福，沒有裂縫。你看見一次升職，你就搭起一段圓滿、無所畏懼的職業生涯。你用一個幾乎從不存在的理想版本，把空缺填滿，然後拿自己去比那個虛構——不是比一個真實的人，而是比一個最後由你自己完成的角色。

所以比較撒了兩重謊。第一，因為你只看見外面。第二，因為你還把它放大了。別人的生活不是他們展示的那樣；更絕不是你從外面看它時想像的那樣。

嫉妒不讓你成為壞人

比較幾乎總伴著第二記刺痛：嫉妒。而嫉妒的背後，是「感到嫉妒」的羞恥——「什麼樣的人會嫉妒自己身邊的人」。於是你在兩條戰線上作戰：和對方擁有的東西，以及和你以為「嫉妒他」這件事說出了你的什麼。

把那份重壓卸下來。嫉妒不是一個道德缺陷：它是資訊。它是一個訊號，指向——有時用很沒禮貌的方式——某樣你也想要的東西。有一種嫉妒會腐蝕人，它寧願對方擁有得更少；那一種不通向任何好地方，值得放下。而有一種嫉妒會提供資訊，它在底下說的是「我也想要那個」。那一種，如果你去聽它、而不是因為有它而懲罰自己，就會變成你所擁有的最誠實的指南針之一。

拿它怎麼辦

我不會對你說「別再比較了」，因為做不到：它是一種自動反應，不是一個決定。但你確實可以削弱它的力量，而這是可以訓練的。

在當下給那個陷阱命名。當你察覺自己在往下走，停一秒，在心裡說出來：「我在拿我的裡面，比某個人的外面。」光是看見它，那個結就鬆了。你看見的不是他的生活；是他的櫥窗，而且還被你的頭腦放大過了。

選擇你放進來的東西。你的資訊流不是天氣，不是從天上掉下來的：是你選的。留意哪些賬號、哪些人、哪些話題總讓你之後感覺差一點，然後靜音、或者取消關注，不必請示，也不必解釋。這不是把頭埋進沙裡；這是不再每天把自己暴露在一杆做了手腳的秤上。

換一把尺子。別再拿自己去比別人的現在，去比你自己的過去。你比一年前、比三年前，好了一點點嗎？那是唯一一場公平的比較，因為它拿同一樣東西比同一樣東西：你，和你自己。在那裡，你才能真正看見自己有沒有前進。

讓嫉妒去指，然後你來決定。當你嫉妒某樣東西，不要把毒嚙下去，問自己：「這個我嫉妒的東西，我是真的為我自己想要它，還是隻是被教著去想要它？」如果你想要它，你就有了一個方向，而嫉妒完成了它的工作。如果你不想要它——如果湊近看，它並不屬於你——那就放下：別人生活裡閃光的東西，不必樣樣都出現在你的生活裡。

而那個底層的東西，那個真正能讓比較熄滅的：不是贏下它，是不再需要它。你越是建起一種你從裡面感到屬於自己的生活——你的聯結，你在乎的東西，你在沒有人看時做的事——，別人的外面就越沒有分量。比較靠空虛餵養；當你自己的生活能托住你，別人的櫥窗就失去了它幾乎全部的力量。

什麼時候它不只是比較

有時候，比較不再是一記刺痛，而變成一片持續的背景噪音，它對你說你沒有價值，說你來晚了，說別人以一種無可挽回的方式比你更好。當這發生，我們談的就不只是一個壞習慣了：它可能和讓你躲起來的羞恥纏在一起，和一種把一切都染灰的低落纏在一起，或者和一種孤獨纏在一起——那種孤獨讓你只剩下別人的生活可看。如果你認出了自己在那裡，和一位專業人士談談不是小題大做：這裡有怎麼找到一位，而不至於迷路。而如果那塊重壓今天就壓得很緊，這裡有一隻現在就伸得到的手。

但對於日復一日，記住這一句：你贏不了別人剪輯出來的那個生活，因為它不是真的。你唯一能做的，是退出一場規則被做了手腳的比賽，重新從裡面看你自己的那一個——那是唯一一個「它是真的」的地方。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/compararte-con-los-demas>

你不給任何人 看的那個東西。

有一樣東西——也許不止一樣——你沒有對任何人講過。不是出於謹慎：是出於害怕。那種具體的害怕：如果它被看見，對方會後退。害怕它是一樣你「是」的東西，而不是一樣你「做過」的事。你把它藏得那麼好，藏了那麼久，以至於它終於說服了你：你有理由把它藏起來。這個東西有一個名字，而我們幾乎從不說出來。這份指南講清楚羞恥是什麼，它為什麼讓你躲起來，以及為什麼唯一真正化解它的，恰恰是它讓你做的那件事的反面。

內疚和羞恥不是一回事

這是整份指南里最重要的一個區分，而幾乎沒有人把它弄清楚。內疚說：「我做了一件壞事。」羞恥說：「我是壞的。」一個講的是你做過的某件事；另一個，講的是你「是」的某樣東西。而這個區別，改變一切。

內疚，儘管讓人難受，是有用的：它指向一個具體的行為，而一個行為可以修復——道歉，歸還，下次做得不一樣。它有出口。羞恥不指向一個行為：它指向你整個人。而你整個人，沒有辦法被「修復」，因為你沒有壞——所以羞恥什麼也不提議；它只是把你壓垮。正因如此，內疚可以推著你變好，而羞恥只把你推去躲起來。分清你此刻感到的是哪一個——「我搞砸了」對上「我是個廢物」——，是第一份解脫，有時也是最大的一份。

它從哪裡來（以及為什麼你不該承受它）

沒有人生來就對自己感到羞恥。它是學來的，而且幾乎總在很早。一個被——用言語，或者用沉默——弄得覺得自己「太多了」、或者「不夠」、或者「令人失望」的孩子，不會得出「我做了一件不討喜的事」這個結論。他會得出一個深得多、也難拔除得多的結論：「我身上有什麼是壞的。」而他信了，因為在那個年紀，一個人相信照料他的人反饋給他的東西。

這意味著，你揹負的羞恥不是關於你價值的一紙真實裁決。它是一段古老的錄音，用別人的聲音錄成，一直響到了現在。像孤獨或焦慮一樣，它是關於你的經歷的資訊——不是關於你是誰的真相。你沒有「掙得」它。是有人「教」給你的。而學來的東西，儘管難，是可以卸掉的。

它為什麼讓你躲——以及為什麼這讓它一直活著

羞恥有一個定義它的動作：它讓你躲。你以為你「是」的那樣東西，你閉口不談的過去，你不肯開口的需要，你掩飾的情緒——全都上了鎖，因為你相信，一旦它被看見，別人就會不再愛你。這可以理解。但「藏」，恰恰是讓它一直活著的東西。

因為在黑暗裡，羞恥從來不會被反駁。被關起來，它就沒有機會撞上那唯一能縮小的東西：有人看見了你藏的東西，然後留了下來。羞恥要活下去，需要三樣東西——秘密、沉默、評判——，而你只要拿走其中一樣，它就開始失去力氣。只要你不把它露出來，它就自己贏：你每藏它一天，都在向它確認「你藏它是對的」。

金規則：羞恥在被大聲說出來時死去

這裡是那個反直覺、同時又是所有一切裡最被驗證過的事：羞恥，在你把它講給一個以親近而不是以評判來回應的人聽時，化解掉。對一個安全的人說「這就是讓我羞恥的東西」，而另一頭傳來一句「我也是」或者「我看你還是一樣」——那就是解藥。沒有比它更

強的。在你腦子裡龐大而猙獰的東西，一旦大聲說出、並且被不帶驚懼地接住，幾乎總會變成……很人性的。更小的。共有的。

如果這份指南你只帶走一句話，就帶走這一句：不要在裡面和它搏鬥；帶著一個安全的人，把它帶到光裡。而且要選對人——不是隨便誰，而是那個掙得了「聽它」這份資格的人：一個在過去接住過你、沒有拿它反過來對付你的人。不必一下子拿出你最深的傷。一道裂縫，就夠開始了。

像對你愛的人說話那樣，對自己說話

羞恥有一個聲音，而且很殘忍：「你真可憐」，「你真可悲」，「你怎麼想得出來」。這是一個你絕不會對你愛的人用的聲音——可你卻眼都不眨地對自己這麼說。這裡有一個能把那記鞭子當場斬斷的問題：這話，我會對一個我愛的人說嗎？如果答案是「不會」——而它幾乎總是「不會」——，你就找到了問題所在：問題不在發生了什麼；在你對自己講述它時的那份殘忍。

這個練習不是騙自己，也不是把任何事說得無關緊要。它是把你會給朋友的那些話，也給你自己——假設一個朋友對你講的，正是你藏著的那件事。「你用你當時知道的，做了你能做的。」「那不讓你成為壞人。」「換了誰都會這樣。」聽起來很小。重複著說，它會改變裡面的整個氣候。

什麼時候它不只是羞恥

偶爾感到羞恥，是身為人、以及在乎別人怎麼看你的一部分。但如果羞恥是底色而不是偶爾——如果你幾乎總是深信自己沒價值、或者不配待在這裡——，如果它和某件發生在你身上的事纏在一起、不肯放你，那就不是談話能單獨化解的了：那需要有人陪著。這裡有怎麼一步一步找到一位專業人士。一間診室，不多不少，正是那個被設計來「大聲地、不帶評判地」說出這份指南請你說的話的地方。

而如果某一刻黑暗真的壓得很緊，別等到明天：這裡有一隻現在就伸得到的手。

你不是羞恥說你是的那個樣子。你是一個在很久以前學會了「藏起自己的一部分、以免失去別人」的人——而你可以，慢慢地，學會相反的事。從一件小事開始，講給唯一一個你信任的人。羞恥，和幾乎所有在黑暗裡生長的东西一樣，一旦見了光，就會縮小。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-verguenza-que-te-hace-esconderte>

事情做成了，而你只看得見沒做好的那一處。

別人祝賀你，而你在心裡一遍遍回放那個錯。為了再檢查一次，你交得晚了。四行字的郵件花掉你三個小時。當有人說你對自己太苛刻時，你點頭——但心底裡你覺得，正是那份苛刻把你帶到了這裡，而放開它，就是開始往下掉。最後那句話會佔掉這份指南的一半篇幅，因為正是它，讓人什麼都改不了。

問題不在於高標準

這一點放在最前面，因為幾乎每個人都把它攪在了一起。

完美主義被描述為兩個部分：一邊是很高的個人標準；另一邊是達不到時的過度自我批評——對自己做過的事持續懷疑，以及對犯錯的恐懼。而當把這兩部分分開測量時，與焦慮、壓力、低落情緒和更差的自尊相關聯的，是第二個。單獨的高標準並不。

換句話說：把你磨損掉的，不是「想把事情做好」。是沒做好時你下的那道判決。它們在你腦子裡是一起的，但在資料裡不是一起的——而把它們分開，就是全部的工作。

那份讓人動不了的恐懼

「如果我不再逼自己，我就會垮。」幾乎每個讀到這裡的人都這樣想過，而它在文獻裡有個名字：對自我關懷的恐懼。「對自己溫和一點」這個想法本身，被體驗成一種威脅——好像那是「把一切都放掉」的第一步。

有兩件被測量過的事值得知道。第一：自我關懷更高的人確實會追求成長和進步；改變的是那個發動機——他們更多是出於自己的興趣，而不是出於「怕自己不夠格」。第二：在針對完美主義的治療試驗裡，這份「對自我關懷的恐懼」是下降的，而自尊是上升的。不是人變得得過且過了：是他們不再需要那根鞭子。

它到目前為止對你有用，並不能證明它是必要的。你可能是儘管付出了那個代價才走到這裡，而不是因為它。這是一個讓人不舒服的區分，而且它沒辦法靠回頭看你自己的過去來解決。

真正被測量過的是什麼

完美主義被當作一個跨診斷的過程：它墊在焦慮、抑鬱、強迫症和進食障礙的下面。它不是你的一個怪癖；它是一個被研究得相當充分的機制。

而且它是可以治療的。專門針對完美主義的認知行為治療已經在大約十五項隨機試驗裡被檢驗過，對完美主義本身有中等程度的效果，對它所拖著的東西——情緒、焦慮、自尊——也有效果。它不算巨大，我也不會把它說成巨大，但它存在，而且比大多數人以為的要多。

還有一個值得擺在眼前的發現，它解釋了很多事：在完美主義上得分高的人，更少去求助，而且求助時的效果也更差。這有它的邏輯——去做心理治療意味著承認有什麼地方不對勁，而這正面撞上了那套系統。如果你已經想了好幾年卻沒有去，那不是你性格上的偶然：那是這幅圖景的一部分。

具體該做什麼

把目標和判決分開。當某件事做得一般時，有用的問題不是「我做得好嗎？」，而是「我現在正在對自己說什麼？」。把它一字不差地寫下來。幾乎沒有人真正讀過自己對自己說的話，而把它寫成一行看一看，通常就足以讓你注意到：這些話你絕不會對另一個人說

。

設一個上限，而不是下限。你的問題不是達不到：是停不下來。「檢查一次就發出去。」「這封郵件四十分鐘。」是那個上限，把時間還給你。

故意把一件事做得比你能做到的差一點。發一條不反覆讀三遍的訊息。帶一樣做得並不完美的手作。這聽起來微不足道，卻是最能撼動局面的練習——因為它檢驗了那個預測：幾乎總是什麼都沒發生，而這恰恰是你缺的那份資訊。

小心拖延。把事情往後推，通常是這件事的另一面——如果你不開始，你就不會做砸。那一篇整篇講的就是它。

而當你失敗時，試一句不一樣的話。不是「沒關係」——那句你自己也不會信——而是某句確實為真的話：「這件事搞砸了，我為此難受是正常的；而人會出錯，這也是正常的。」既不赦免，也不判決。只是對發生過的事做一份更準確的記錄。

什麼時候該求助

如果這件事每天要花掉你好幾個小時，如果你因為怕做不好而回避開始，如果身體已經提醒了你一陣子，如果你已經不再享受自己取得的東西，或者如果底下壓著一種低落的情緒——去找一位專業人士談談。這裡是怎樣找到一位專業人士。

如果這件事已經開始碰到你怎麼吃、怎麼訓練，那就更應該去，因為完美主義在那裡有一個被描述得很清楚的角色，值得早一點去看。而如果讀到這裡你認出的太多了，那也不必今天就解決：此刻就有一隻手可以伸向你。

我用關於「結局」我唯一覺得誠實的那句話收尾。這件事不是靠變得馬虎來治好的。它鬆開，是在你不再需要「你做的每一件事都去證明你有價值」的時候——因為那件事已經不在討論範圍內了。那份要求可以留下；離開的是那個法庭。

這些依據來自哪裡

1. Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R. & Egan, S. J. (2022). «The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: a systematic review and meta-analysis». *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 170-184. — 針對完美主義的認知行為治療隨機試驗。
2. Curran, T. & Hill, A. P. (2019). «Perfectionism is increasing over time». *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. — 三十年來完美主義的上升。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/cuando-nunca-es-suficiente>

不是你不值錢。是你隨身帶著一個計分板。

順利的一天，你還挺喜歡自己。糟糕的一個星期，你又變回了那個老樣子。人們跟你說過一千遍，你要更愛自己一點，而你也試過了——對著本子，寫在本子上，重複著你自己都信不到一半的句子。沒有用，而且現在你還多了一條：連這件事你也做不好。問題不在於你努力得不夠。問題在於，自尊並不是別人告訴你的那個東西。

是計分板，不是地基

自尊，字面意義上就是你給自己打的那個分數。一個關於「我值多少」的整體評價，由你自己做出，並且不斷被重新修補。而既然是分數，它就取決於結果：做得好就上升，失敗就下降，還會隨著你以為別人怎麼看而移動。

所以「提升自尊」是一個很奇怪的目標。當一樣東西取決於表現時，要讓它一直保持高位，就意味著必須一直表現得好。而讓分數永遠不下降的唯一辦法，就是永遠不失敗——或者乾脆不再去嘗試任何可能失敗的事。很多看起來自尊完好無損的人，其實是把自己的人生安排成了「不暴露」。

這裡是那個換框，也是這篇指南里最有用的一句：問題不是我怎樣才能得到更高的分數。而是我為什麼需要一個分數。

真正撐住你的是別的東西

近二十年的研究反覆回到同一個區分：自尊和自我關懷不是同一樣東西的兩個水平，而是與自己相處的兩種不同方式。

前者在評價你。後者在對待你：它意味著在事情變糟時不拋棄自己——像對一個你在乎的人那樣跟自己說話，承認失敗是會疼的而不是否認它，並且記得失敗是每個人都會做的事，不是你私有的缺陷。

而且它相對自尊有一個機制上的優勢：它不取決於事情是否順利。沒有分數要守，也就不需要為了保護它而躲起來。基於自我關懷的干預的元分析，在多種心理問題上都發現了一致的效果；而且它與幸福感的關聯，比自尊更穩定。

有必要說清楚它不是什麼，因為幾乎所有人都理解反了：它不是縱容自己，也不是找藉口。一個在失敗時能體面對待自己的人，反而更有餘地正視那個失敗，而不是更少。真正妨礙人改正的從來不是不夠嚴厲：是不敢看。

為什麼對著「子」的那些句子不管用

這裡我要比這類文章通常更誠實一點，因為證據並沒有被講得那麼幹淨。

一項被大量引用的 2009 年研究得出結論：重複「我是一個值得被愛的人」這樣的句子，會讓自尊低的人感覺更糟：腦子會開始反駁，剩下的是一串你不相信它的理由。這聽起來是真的，也和人們自己的描述符合。但另一半也必須說：後來一次重複驗證並沒有再現這個效應。所以這個結論並沒有定論。

能以更多支援說出口的，是它旁邊的那件事：寫下你為什麼在乎某樣你所看重的東西——你的人、你的工作、一條你不肯讓步的原則——對幸福感有反覆被驗證的效果。而機制上的差別很清楚：它不要求你相信一個關於自己價值的斷言，它要求你描述某件已經為真的事。

具體做法：與其念「我已經足夠好」，不如寫三段，寫你為什麼在乎做一個說到做到的人。沒有什麼需要逼自己去相信。

分數也不是固定的

一個會讓人一住、而且值得在三十歲就知道的事實：自尊在一生中著一條曲線變化，並且傾向於在六十到七十歲之間達到最高點。它在成年之後是緩慢上升的。

這不是一句有趣的「話」：它意味著你今天對自己的感覺，並不是關於你是誰的判決。它是一條長曲線上的一個點，而它會移動。

具體可以做什麼

換一個問題。從「我值不值得？」換成「我想拿這件事做什麼？」。前者沒有答案，而且每天都要重新回答一次；後者用行動來回答。

像對朋友那樣跟自己說話，字面意義上的。當你到自己正在內心訓話時，寫下你會對一個你愛的人在同樣處境下說什麼。不是為了感覺好一點：是為了看清這兩個聲音之間的落差。如果底下的問題是苛求，那一篇講的就是它。

寫你看重什麼，而不是你值多少。每週一次，十五分鐘。這是有依據的那個版本。

去做可能失敗的事。這和你想做的恰恰相反，而它正是打破這個系統的東西：每一次你失敗了而生活仍在繼續，那個分數就失去一點權威。

還有，看清那是誰的聲音。很多時候在裡面響起的並不是你寫的：那是別人的一句話，重複了很多年，然後住了下來。那些聲音從哪裡來。

什麼時候該求助

如果這件事正在讓你付出具體的代價——你不去開始的關係、你不去爭取的工作、為了不暴露而放棄的事——那就去找一位專業人士談談。針對低自尊的認知行為治療有一個專門的模型，在元分析中被研究過，它處理的正是底層的信念——「我不夠好」、「我沒有價值」——而不是表面的句子。這裡是怎樣找到一位專業人士。

而如果底下的東西是躲藏——不要被看見，不要被發現——那已經不是自尊了：那是羞恥，它的運作方式不一樣。如果讀到這裡你認出的太多了，那也不必今天就解決：此刻就有一隻手可以伸向你。

我用我最看重的那句話收尾。你今天不喜歡自己，這不是一個關於你的事實：這是你正在進行的一次評價的結果，用的是一套你很可能沒有選過、也絕不會用在別人身上的標準。目標不是拿到更好的分數。是不再給自己打分。

這些依據來自哪裡

1. Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). «Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself». *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. — 自尊與自我關懷：與自己相處的兩種不同方式。
2. Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. & Lee, J. W. (2009). «Positive self-statements: power for some, peril for others». *Psychological Science*, 20(7), 860-866. Replicación fallida: Goldman, G. M. et al. (2020). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 1-9. — 正面自我陳述的負面效應並無定論：它沒有被重複驗證出來。
3. Orth, U. & Robins, R. W. (2014). «The development of self-esteem». *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. — 自尊 著一條人生曲線變化，在六十歲前後達到最高點。
4. Kolubinski, D. C. et al. (2018). «A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem». *Psychiatry Research*, 267, 296-305. — 針對低自尊的認知行為治療專門模型。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-autoestima-que-subey-baja>

空著的 椅子。

這一頁和這座房子裡的其他每一頁都不一樣。其他的頁面試著幫你弄懂一件事，好去做一件事。這一頁不是，因為悲傷不是一個要解決的問題，也不是一處要修理的故障。它是愛在失去了自己的家以後所做的事。這裡沒有方法。有陪伴，有幾張沒人肯發的許可證，還有那句最能減輕重量的實話：你沒有做錯。這件事，不存在做錯。

先說最重要的：沒有必須完成的階段

也許有人對你講過那套著名的「悲傷階段」——否認、憤怒、討價還價，還有其餘的——，也許你對著那張單子照過自己，沒有找到自己，於是想：我一定是哪裡做錯了。這件事應該說清楚：那些階段是半個世紀前觀察面對自身死亡的人描述出來的，觀察的不是失去了誰的人。這些年它變成了一套強加給哀傷者的劇本，而作為劇本，它是傷人的：沒有順序，沒有要打勾的格子，沒有照著手冊走的悲傷。有的是你自己的那一種。你正在經歷的這一種就是對的——理由簡單得很：因為它就是現有的這一種。

悲傷是一波一波來的

如果它像什麼，它不像一段樓梯：它像海。一開始，浪不給人喘息——一個接一個，沒有間隔，人只能掙扎著不沉下去。隨著時間——你的時間，不是日曆的時間——浪與浪之間開始透出空隙：某個早晨，你吃早飯時身上沒有壓著東西；某次談話裡，你笑了。然後，就在你以為海已經平靜下來的時候，一個巨浪不知道從哪裡打過來：超市裡的一首歌，一張舊紙上那個人的筆跡，一種氣味。它把你掀翻，像第一天一樣。

那個遲來的浪頭不是復發，也不是「你還沒有走出來」的證據。它就是這件事本來的樣子。悲傷不是用浪有沒有消失來衡量的——浪不會完全消失，永遠不會，而這樣是好的——，它顯現在：浪與浪之間，漸漸裝得下生活了。要等的只有這個。而它會來。

那些沒人肯發的許可證

允許自己活著。會有那麼一天——一個月後，半年後，隨便什麼時候——你發現自己真心地笑了。而笑聲背後，像一道鞭子，是內疚：我怎麼可以好起來？聽著：笑不是遺忘。好受一陣子不是背叛誰。你失去的那個人，不需要用你的不幸福來證明愛——愛早已經被證明過了。你活出的每一個好時刻，都不會從那個人身上減去什麼。你的生活和對那個人的記憶之間，沒有一本要對平的賬。

允許自己在「該好了」的時候還沒好。世界給的期限是幾個星期——葬禮、弔唁，然後迴歸正常。而恰恰是在周圍的人不再過問的時候，很多哀傷的人才真正開始落進那份缺席裡。如果到了半年，到了兩年，還有一些日子沉得像第一天，你沒有遲到。悲傷沒有保質期，別人給你定的期限——那句「差不多了吧」，那句「你得重新開始生活了」——說出的是說話人自己的不自在，不是你的日曆。

允許那些「怪事」。和那個人說話。對著照片講今天過得怎麼樣，對著空椅子問一句意見，收著那件沒有洗過的毛衣。這些沒有一樣是發瘋，也不是「不肯接受現實」：這是愛在用它僅有的方式安放自己。與逝者的關係不會結束——它換一種形狀。母親、兄弟、女兒，這些人不是被「走出來」的：是慢慢學會用另一種方式帶著他們。放在裡面，而不是走在旁邊。

三件能減輕一點的小事（不是修好，是減輕）

說出那個名字。哀傷的人周圍會長出一圈奇怪的沉默：人們避開那個缺席者的名字，怕「讓你想起來」——好像你忘記過似的。這個包圍圈，由你來破：說出來，講那個人的事，請別人給你講那個人的事。被分享的記憶，比一個人獨自看守的記憶輕。

提前看見那些日子。忌日，生日，第一個沒有那個人的春節或聖誕。有兩件事知道了會有幫助：前一天往往比正日子更疼——身體在倒數，哪怕你不看日曆——；還有，為那一天準備一個小小的安排（去那個地方，做那個人愛吃的菜，和某個具體的人待在一起，或者刻意地獨處），能把一個襲擊你的日子，變成一個由你來迎接的日子。

讓身體做它的那部分。悲傷在身體上是耗人的——覺睡不好，飯吃得亂，腦子轉不動，夜裡塞得滿滿的。這不是軟弱：這是你正在做的那件看不見的工作有多大。像對待一個正在康復的人那樣對待自己，因為你就是：要求減半，睡眠和吃飯當作藥，沒有目的地散步。

如果在悲傷裡的是你愛的人

也許空著的不是你的椅子，而是你所愛的某個人的，你來到這裡，是想知道怎麼幫。短的回答：不要要求那個人好起來；不要因為不知道說什麼而躲開——哀傷的人不需要句子，需要的是你不消失——；還有，說出那個缺席者的名字。長的回答在陪伴者指南裡：在場，卻無法修好。

什麼時候去找專業的陪伴

悲傷，哪怕是最摧毀性的那種，也不是一種病。但它有時會擱淺：如果過去了很多個月，浪與浪之間沒有透出任何空隙——一個也沒有——，如果日常生活仍然完全停著，如果內疚不停地碾磨，或者整個世界持續地失去了顏色，那就不必等到沉底才去找有經驗的陪伴。這裡有怎麼找到它，一步一步。去，不代表你的悲傷做錯了：代表你不想一個人做這件事。誰都不應該一個人做。

最後一件事，也是這一頁唯一敢於斷言的一件事：這份疼是愛的價錢，付這個錢，是因為值得。悲傷不是一件發生在你身上、等著被你戰勝的事。它是愛，在學著沒有家地活下去。它要多久就多久。而你，沒有遲到。

如果這些天的重量大過了你自己，別一個人扛：這裡有一隻現在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/el-duelo-no-tiene-plazos>

身體在那之後 還在做的事。

那件事發生在幾個星期前，或者幾個月前，可它還在這裡。畫面在你沒有召喚的時候自己回來。一聲關門就讓心跳飆上去。你睡不好，或者根本睡不著。你繞路，為了不經過那條街，為了不看到劇裡的那個場景，為了不談起那件事。有些時候你覺得離一切都很遠，像隔著一層玻璃。而在這一切之上，還有一個聲音堅持說：你早就該走出來了。這份指南就是為了這個：告訴你身體在做什麼，什麼是可以預期的，什麼讓它維持不散，以及在哪一個時刻，該有人來陪你。

你察覺到的這一切，不是軟弱

先說那件把其餘一切都理順的事：在可怕的事發生之後，身體不會一下子回到原位。它會在警戒模式裡停留一段時間，而那個模式帶著一些讓人害怕的症狀——之所以害怕，恰恰是因為沒有人事先告訴過你它們會來。

畫面不經允許就回來，在一天裡的任何時刻。噩夢。一個從前不會讓你回頭的聲音，現在讓你整個人一跳。總在掃視周圍的感覺，哪怕根本沒有什麼需要掃視。為了不碰到任何能讓你想起它的東西而繞的那些路。為一點小事就炸開的易怒。那層霧，那種不真實感，那種從外面看著自己的感覺。還有內疚，幾乎總是有：為你做過的，為你沒做的，為你還在這裡。

這一切都不代表你壞掉了。它代表你的警報系統真的響過——因為確實有理由——而它還沒有完全降下來。這是一個身體在做「出了

嚴重的事之後身體會做的事」，不是性格上的缺陷。

而大多數人不用治療也會恢復

這件事幾乎沒人講，卻值得早點知道：在最初的幾個星期裡，有大量的自然恢復。經歷創傷事件的人當中，大多數不會發展成創傷後壓力症；通常的估計大約是五個人裡有一個。也就是說，另外四個會隨著時間、隨著身邊的人、隨著周圍的生活好起來。

所以在第一個月裡，臨床指南建議的不是馬上投入密集的治療，而是一件聽起來被動、實際上不是的事：持續留意。觀察它怎麼變化，同時把「如果它不退就去求助」的那扇門留著。不是因為它不重要，而是因為它很多時候會自己退，而在那幾個星期裡硬推，並沒有幫助。

這不等於咬牙硬撐。它的意思是，有用的問題不是「我是不是出問題了」，而是「這個在往下退，還是在住下來」。

不要逼自己馬上把它整個講出來

這裡有一件違反幾乎所有人直覺的事，值得說清楚——因為有很多人被別人懷著最好的意圖，做了恰恰相反的事。

在災難、事故或者侵害之後，有很多年，人們會提供一種單次的會談，要求當事人儘快把發生的一切詳細講一遍，好把它「卸出來」。當這件事被研究之後，預期的好處並沒有出現：證據顯示它並不優於什麼都不做，而且有跡象表明，在某些情況下它讓人更糟。現在的指南，無論英國的還是國際的，都建議不要這樣做。

所以，如果有人在催你現在就把它整個講清楚、講得一五一十一——或者是在催你自己——，你可以放下那個要求。講出來是有用的，前提是它從你身上出來，對著你選的人，按你定的節奏。說話，和被自己的記憶審問，是兩回事。

真正讓這件事維持不散的：迴避

如果有一個機制能解釋為什麼有些人卡住了、有些人沒有，就是這一個。

那件事之後，你開始迴避。迴避那個地點、那個時間、那首歌、那場對話、那條路、那條新聞。而每一次迴避，你都會立刻感到鬆一口氣——那是真實的，不是想象的。但那份鬆弛是分期付款的：它在向你的大腦確認，那個東西今天依然危險。再也沒有踏上去的地方，就再也沒有機會被重新學成安全的。

於是世界一點點收窄。先是一條街。然後是那個街區。然後是出門本身。而生活開始圍著一段記憶來安排，而不是圍著你。

出路不是一下子硬闖。恰恰相反：小劑量，而且由你來選。走近那條街但不進去。有人陪著進去。待兩分鐘。每一次你留下來，並且確認今天什麼都沒發生，你的大腦就在舊的那一行上面寫下新的一行。而如果它壓垮了你，就退一步，換一個更小的：你沒有失敗，你只是選大了尺寸。

在這期間，什麼有用

作息。在同一個鐘點起床和睡覺，哪怕沒胃口也吃東西。當裡面一片混亂時，外面的結構會把人撐住。這不是裝飾：破碎的睡眠會讓其餘的一切更糟。

人，哪怕不談這件事。不需要說什麼，有人在旁邊就有用。見一個人，和一個人吃飯，和一個人並肩走走。孤立是這件事長胖的土壤。

活動。尤其是走路。它幫身體把留在裡面的那股啟用卸完。

酒精，不行。它把噪音關小一個小時，然後破壞睡眠，並讓那些畫面回來得更兇。它是最順手的出口，也是把這件事拖得最長的那一個。

還有關於新聞的一句提醒。如果那件事出現在媒體上，一遍遍地翻看會讓警報一直開著。一天看一次是獲取資訊；看二十次是讓自己

重新暴露一次。

什麼時候該有人陪你

臨床指南使用的參照點是「一個月」：如果距離那件事已經過了一個月以上，而症狀還在，沒有鬆動——或者反而更重了——，那就是該去諮詢的時刻。更早也可以：如果它從一開始就非常強烈，如果你沒法工作、沒法照顧依賴你的人，如果世界收窄得很厲害，或者如果你在靠喝酒入睡。

而且值得知道現在有什麼可用的，因為這會讓人少一點害怕：創傷後壓力的一線治療是心理治療，不是藥物。它們被建議放在藥物之前。最有實證支援的兩種，一種是聚焦創傷的認知行為治療——通常八到十二次，內容包括弄懂你身上正在發生什麼、處理那份過度啟用和侵入的記憶，以及處理內疚與羞恥——，另一種是 EMDR。它們不是讓你無謂地重歷一遍：它們是在有人陪著的情況下把它處理掉，好讓它不再自己回來。這裡是怎樣找到一位專業人士，也包括錢緊的時候的選擇。而如果哪一刻那份重量超過了你能承受的，現在就有一隻手可以伸到。

最後是大多數人最需要聽見、卻最少被告知的一句：這件事沒有保質期。創傷後壓力在事件過去很多年之後，同樣能被成功治療。如果你的那件事發生在很久以前，而你已經預設太晚了——預設這就是你現在的樣子，預設已經無事可做——，那不是真的。它今天依然可以治療，用的和上個月才發生時是同一套東西。要停止把人生圍著那一天來安排，永遠都不算晚。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/despues-de-algo-terrible>

結束了， 而誰都不是壞人。

沒有背叛，沒有爭吵，也沒有任何可以說出口、足以解釋你現在狀態的事。它只是不再運轉了，或者你們中的一個先看清了它修不好。而現在你比自己覺得合理的還要糟：睡不著，做不動事，沒決定要看卻開啟了對方的主頁——而在這一切之上，還有一種不舒服的感覺：覺得自己沒有資格這樣，因為沒有人去世，也沒有人對你做了什麼。這份指南就是為了這個。

這是一場哀悼，哪怕沒有人這樣稱呼它

當有人去世時，是有許可的。有告別式，有假可以請，有人打電話來，有一句大家都會說的話——「節哀」。而當一段關係結束、又沒有人做錯什麼時，這些一樣都沒有。第二天你照常上班。別人問上兩次，然後換了話題。三個星期後，人們期待你已經好了，或者至少看起來好了。

可你失去了一個每天都在說話的人，而隨著這個人，你還失去了幾樣幾乎沒人算進去的東西：你原本理所當然的那種生活，那些已經不會發生的計劃，一群可能要被分掉的朋友，一個家，一套作息，還有「在那段關係裡的那個你」。這是同時發生的很多種失去，而其中只有一種有名字。

所以第一件事，是把那份要求從自己身上卸下來：你沒有小題大做。你是在沒有哀悼許可的情況下哀悼。

為什麼它會疼在身體裡

因為那不只是陪伴：那是一個調節器。當你一個人長期生活在一起，你的神經系統會習慣依靠那個人來平靜下來——他回來時的聲音，夜裡身邊的身體，上午那條訊息。這不是浪漫化：這是一個學會了的模式，而當它消失時，身體會把它當成一種生理上的缺失來感受。

所以才有那些你察覺到、卻沒預料到的事：胃裡的空，一聲通知就讓你一驚，出了什麼事時想立刻告訴他的衝動，失眠，沒有胃口或者胃口全開。這一切都會平復下來——系統會重新適應——但它需要幾個星期，不是幾天，而且是磕磕絆絆地過去。

那個沒有答案的問題

有一個幾乎所有人都會掉進去的迴圈，也正是它最能把這件事拉長：翻來覆去地想。為什麼。是在哪個時刻。如果我當時換個說法。如果我們早點去做諮詢。如果我現在寫給他會怎樣。

它感覺起來像是在處理這件事——好像想得夠多，就會得出一個讓你安心的結論。但它不會。關於分手的研究在這一點上相當一致：反芻，也就是關於那段關係的重複性思考，與更慢的恢復和更長的痛苦相關聯。不是「想很多幫助很小」：是它把時間拉長。

而你之所以永遠得不到答案，是有原因的：通常並不存在一個答案。關係不是因為一個原因結束的；它是因為一堆再也解不開的小事累積而結束的。去找那個「斷掉的確切時刻」，是在找一樣不存在的東西。

每次去看，都重新掀開一次的傷口

現在是這份指南里最有用的部分，因為它被測量過，也因為幾乎所有人都在不假思索地做。

去看對方的社交媒體，會讓恢復變糟。這不是直覺：有研究用日記法和實驗，在數百人身上追蹤了一段時間。主動去看——特意點進去看他發了什麼——與更強的痛苦相關聯，而且不只是當天，第二

天也是。做這項研究的人把它叫做「二十四小時的情緒宿醉」。而且這個效應並不只是第一週的事：在三個月和六個月之後依然出現。

更何況，最能擊中你的，恰恰是你將會看到的東西：他看起來很好、在玩得開心、似乎已經向前走了的照片。它是不是真的並不重要——沒有人會把難熬的夜晚發出來——你的大腦會把它記錄成一個證據：他沒有那麼疼。

所以從那些研究裡得出的實際建議，不是「你要有意志力」，而是具體得多的一件事：靜音，或者取消關注。不需要什麼戲劇性的動作，不需要拉黑，也不需要解釋。只要把那條捷徑拿掉。你是在把每天傍晚絆你一跤的那塊石頭，從路上搬走。

一個誠實的補充，因為流行的「零接觸法則」被說得很絕對，而證據並沒有對所有情況都那麼斬釘截鐵：被紮實測量過的，是看對方社交媒體的影響。對於其他形式的接觸，結果更參差。所以如果你們因為房子、狗或孩子而必須溝通，你並沒有做錯。螢幕是另一回事。

還有記憶，它會作弊

你會記錯，而這件事值得事先知道。隔開一段距離之後，記憶會留下那些好的傍晚，而丟掉疲憊、丟掉重複了無數次的同一場爭吵、丟掉「有人陪著卻依然孤單」的感覺。你手裡剩下的是一版被剪輯過的關係——然後你拿它去和你的當下比較，而當下是粗糙的、未經剪輯的。那場比較是被做了手腳的，輸的永遠是當下。

對此有一個簡單的解法：把它寫下來。在紙上，誠實地列出它為什麼不運轉。不是為了恨誰：是為了在記憶開始給它化妝時，手邊有一份原件。在你差點要寫訊息給他的那些日子裡，讀一讀它。

在它過去的期間，什麼有用

還是作息。在固定的鐘點起床、吃飯、出門。當內在的結構塌了，外在的那個會把你撐住。

人，哪怕你一個都不想見。不一定要談這件事。是為了不在自己腦子裡連續待上十四個小時。

現在不要做重大決定。不要搬城市，不要辭職，不要和別人也斷掉。頭幾個月會扭曲判斷；重要的事可以等三個月。

還有，要預料到浪。這件事不是直線下降的。你會有一個不錯的星期，然後超市裡的一首歌把你打回第一天。那不是復發，也不代表你沒在往前：那代表那是一段真實的聯結。潮水起起落落，而底下的水位，在退。

什麼時候該求助

這是心理教育，不是診斷。如果過了好幾個月完全沒有任何好轉，如果你沒法工作也沒法照顧自己，如果你在靠喝酒入睡，如果出現了一種已經不只是關於分手的很低的情緒，或者如果你在每一段關係裡都認出同一個重複的模式——去找一位專業人士。最後那一點尤其值得，因為它處理起來效果很好。這裡是怎樣找到一位專業人士。

最後一件事，也是最難相信的一件。此刻看起來，你失去的是那個本來要共度餘生的人，而那份感覺完全是真實的。但它不是一個預測：它是這個時刻的一個症狀。人會重新去愛，而且會重新愛得好，很多時候還更好，因為他學到了一樣從前不知道的東西。你不必今天就相信這句話。只要不要根據「從這裡看出去的世界」，去做任何不可挽回的決定。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/cuando-se-acaba-y-nadie-era-el-malo>

沒有人說出 他是怎麼走的。

他們來向你致哀，說到最後一句就把聲音壓低了。他們問「後來發生了什麼？」，然後又後悔自己問了。有些人不再打電話來。而你正同時扛著兩樣東西：他不在了的那個空缺，還有一個停不下來、卻沒有人敢大聲說出口的問題。這份指南就是為這件事寫的。它不會告訴你他為什麼那樣做——沒有人能。它講的是關於「這一種哀傷」我們已經知道的東西，而那比別人告訴過你的要多。如果「不想再繼續下去」的念頭也出現在你身上，不要等：撥打你所在地區的緊急電話或危機專線。在經歷這件事的人身上，這比你以為的更常見，而且它是可以被照顧的。

不是你哀傷得更糟。是這是另一種哀傷

我從這裡開始，因為幾乎每一個走到這一步的人，都會懷疑自己是不是哪裡出了問題——為什麼我和別人不一樣。

因自殺而失去親人的人，普遍帶著更多的內疚、更多的羞恥、更強烈的被拋下的感覺，以及遠遠更多的反芻：關於「為什麼」，關於那場死亡的種種情形。這些不是奇怪的反應：它們正是這一種哀傷被描述出來的樣子。而且它們是疊加在任何一場失去本就帶來的一切之上的。

還有一件事，也是人們聽到時最感到鬆一口氣的一個發現：以這種方式失去親人的人，得到的社會支援比其他失去親人的人更少。這不是你的錯覺。這是被測量過的。人們會退開、會轉移話題、會笨

拙地說錯一句話，然後因為怕再說錯第二句而消失。所以，如果你覺得自己比爺爺去世時更孤單，那不是因為你處理得不好；而是你確實更孤單。

那個沒有答案的問題

「為什麼」佔據的位置，從外面沒有人想象得到。反覆重建最後那幾天，一遍遍重讀對話，尋找那個你漏掉的訊號，想象另一個版本的事情經過——在那個版本里，你做了別的事。

而在這裡我必須告訴你一件不舒服的事：你很可能找不到它。不是因為你找得不夠好，而是因為一個人在極度痛苦的時刻所做的是，並不總有一個能裝進一句話裡的解釋——更不會有一個能讓你安心下來的解釋。這份哀傷的一部分，就是學會在沒有那個答案的情況下活下去。不是忘掉它；而是不再需要它，才能繼續走。

關於內疚，有一件具體的事。腦子製造「如果我當時……」的能力大得驚人，而它們全都有同一個陷阱：你是現在建構它們的，帶著「後來發生了什麼」這個資訊。而那個資訊，當時的你沒有。你是在用當時還不存在的資料，去審判當時的自己——而這場審判永遠會判有罪，因為它就是為此而設的。

周圍的人在做什麼，以及為什麼

你周圍的沉默，通常不是輕蔑。是害怕：怕說出那個詞，怕問得太多，怕把你弄哭，怕說出一句很糟糕的話。可結果是一樣的——你失去了你需要的那場對話。

如果這對你有用，這句話是可以大聲說出來的：「你可以問我；比起我們假裝什麼都沒發生，我更想要你問。」大多數人會因此鬆一口氣，因為他們本來就卡在那裡，不知道從哪裡進來。

而汙名還有一個更糟的後果，值得知道：因為怕被責怪、被評判，許多和你處境相同的人會迴避去尋求專業幫助。也就是說：汙名不只讓人孤立，它還把人從「有用的東西」旁邊推開。如果你發現自

己在想「我才不要去找心理師講這件事」，請知道那是被描述過的圖景的一部分，而不是你自由做出的一個決定。

什麼有幫助

關於專門針對這一種哀傷的治療，證據是有限的，結果也參差不齊——我這樣說，是因為我不想賣給你並不存在的確定。但在做這件事的人當中，有三點是有相當共識的。

第一，先處理創傷的那部分，再談其他。如果是你發現了他，如果你當時就在近旁，如果有些你沒有選擇的畫面反覆回來，那需要它自己的處理方式，而且要排在哀傷工作之前。這裡不是從「說說你的感受」開始的。關於創傷的那篇指南解釋了身體會拿它做什麼。

第二，由經歷過同一件事的人組成的團體。這是最站得住腳的一項，而且不是偶然：在那樣的房間裡，你不必解釋任何事，也不必一邊說一邊照顧對方的表情。參加過的人形容說，自己不再覺得像個怪物；還有一件他們沒料到的事——看見一個比自己早走了三年的人，發現他還站著。那個畫面所做的工作，是任何建議都做不到的。

第三，如果出現了「這件事正在硬化」的跡象，就去找專業幫助。不是每個人都需要，也不是從第一天就需要：是給需要的人——而在這一種哀傷裡，需要的人比在別的哀傷裡更多。

再加兩件人們會感謝的實際的事。一：如果可以避免，頭幾個月不要做大的決定——搬家、辭職、把房間清空。二：忌日、生日和那些有標記的日子，是要提前準備的；它們照樣會來，但如果你事先決定了那天你人在哪裡、和誰在一起，它們來的樣子會不一樣。

什麼時候該求助——這一段我是認真的

這是心理教育，不是診斷。而我在這一篇裡比在別的指南里更堅持，是有原因的：以這種方式失去親人的人，出現抑鬱、創傷後壓力、哀傷硬化下來的風險更高，出現自己也有自殺念頭的風險也更高。

。

我說這個不是為了嚇你。恰恰相反：因為如果那正發生在你身上，這並不意味著你正在變成他，也不意味著這件事會遺傳。這意味著你屬於那一群最需要「有人知道」的人。如果你已經好幾個月無法運轉，如果你完全迴避一切會讓你想起他的東西，如果你為了睡著而喝得更多——那件事有它自己的指南——或者如果你察覺到自己正在一點點熄滅，就去找你的醫生或一位專業人士。這裡是怎樣找到一位專業人士。

而如果「不想再繼續下去」的念頭出現了，那就在今天、並且當面去求助：你的醫生、急診、一個會留下來陪你的、你信任的人，或者這些專線之一。它們接的正是這件事。

我用關於「結局」我唯一覺得誠實的那句話收尾。這件事不會被「克服」——不是人們用那個詞時的意思。它會隨著時間和幫助，變成某種你可以背在身上、而它不再攔著你去生活的東西。很多今天站在你這個位置上的人，當年別人這樣告訴他們時，他們並不相信。而這件事還是發生在了他們身上。

這些依據來自哪裡

1. Pitman, A., Osborn, D., King, M. & Erlangsen, A. (2014). «Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk». The Lancet Psychiatry, 1(1), 86-94. — 因自殺喪親後自身的風險與更少的社會支援。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/el-duelo-tras-un-suicidio>

沒有葬禮， 而確實少了一個人。

沒有人送花。沒有假可以請，或者有兩天，然後你就像什麼都沒發生過一樣回去上班。知情的人說「至少你知道自己能懷上」，你點點頭，而心裡有什麼東西塌了下去。你心裡還有一部分在問：為一個還沒出生的人這樣難過，我到底有沒有資格。

你有。而且你周圍正在發生的事，是有名字的。

它叫「被剝奪的哀傷」

這是研究這件事的人所用的詞，而它準確地描述了你正在經歷的東西：一種社會不承認它是哀傷的哀傷。沒有儀式，沒有假期，沒有一個可以安放它的地方。別的失去都自帶說明書——守靈、慰問、有人端著飯菜出現。而這一種，自帶的是沉默，還有一些會傷人的句子。

而這有一個值得理解的後果：當一場失去在外面得不到承認時，在裡面承認它就難得多。你因為「反應過度」而感到的那份內疚，有很大一部分並不屬於你：那是一個不知道該拿這件事怎麼辦的環境借給你的。

值得把它有多常見說清楚：大約每五次已知的妊娠裡，就有一次是這樣結束的。它是最常發生、也最少被談論的失去之一。你身邊很可能有好幾個人經歷過，而你並不知道。

失去的不只是一次懷孕

這解釋了為什麼它疼得比「按週數算應該有的程度」更厲害。

懷孕一旦發生，腦子就開始建造：他會是什麼樣子，會像誰，明年的過年，那個幾乎已經選好的名字。當失去到來時，走掉的不只是那次妊娠：走掉的是一整個已經搭好的未來，還有一個你已經開始穿上的身份。這些從外面一樣都看不見，而這些全都需要被告別。

還有一件幾乎沒有人提醒過的事：原本的預產期那一天，通常很難熬，連沒料到它會難熬的人也一樣。如果那天到了而你不明所以地垮掉，去看一眼日曆。你不是在往回走：那是一個紀念日。

這不只是難過，而且這是被測量過的

這裡有一個讓很多人重新踩到地面的發現。在一項參考研究裡，在流產或宮外孕之後一個月，大約每十位女性中有三位，在創傷後壓力症狀的篩查上呈陽性，同時伴有升高的焦慮和低落情緒。到第九個月，這個比例明顯下降了——但不是所有人。

這意味著兩件事。一：如果有些畫面不請自來，如果你會繞開超市裡嬰兒用品那一排，如果看到別人的超聲照片會讓你整個人不好，那你不是在小題大做：那是有臨床名字的，而且是可以治療的。二：「隨著時間會好起來」對很多人來說是真的，「對另一些人不會」也是真的。兩者都正常。

除此之外，還有身體在做的事。激素驟然下降，身體的恢復和哀傷同時發生，而且很多時候你還得在這兩件事的中間繼續去上班。

為什麼你的伴侶看起來是用另一種方式在扛

這是最傷人的事情之一，而且幾乎總是被誤讀。

伴侶之間的哀傷通常是不同步的：在時間上、在強度上、在表現方式上都不一樣。一個人哭，另一個人一頭扎進工作。一個人每天晚上都想談，另一個人連提都提不出口。而從裡面看，這會被讀成「他不在乎」或者「他不給我空間」，但很多時候那是換了包裝的疼——而且對於沒有在懷孕的那一方，社會給的許可還更少。

有幫助的不是「同步」，那做不到。是把它說出來：「我需要談這件事，你現在需要不談；我們定一個固定的時間，在那個時間之外我不來找你。」把這個落差說出來，能防止它變成一句指責。

該做什麼，以及該向別人要求什麼

給它一個名字和一個位置。即使沒有社會性的儀式，也可以自己做一個：一個日子、一封信、一件物品、一棵樹。這聽起來很小，卻是事後最多人提到的一件事。哀傷需要一個落腳的地方，你不給它，它就一直懸在空中。

不要再找原因了。腦子會去翻查那杯咖啡、那趟旅行、那次生氣、那次運動。這幾乎從來不在任何人手裡，而那種搜尋不是調查：那是偽裝成方法的內疚。

教身邊的人該說什麼。大多數人說出可怕的話，是因為不知道，不是因為殘忍。「你不用說什麼；只是別裝作沒發生過就行」——這句話替你周圍的人解決了難題，也替你省掉了那些句子。

去找經歷過的人。失去孕育中的孩子的支援團體，能給出好心的朋友給不了的東西：不必解釋任何事。

還有，先不要做任何大決定。再試一次、不再試、搬家、換工作。頭幾個月，是做那些會持續好幾年的決定的壞時機。

什麼時候該求助

如果過了幾個月你仍然無法運轉，如果你完全迴避一切會讓你想起的東西，如果那一天的畫面反覆回來，如果你為了睡著而喝得更多——那件事有它自己的指南——或者情緒已經低落了好幾個星期，就去找一位專業人士談談。這裡是怎樣找到一位專業人士；而且值得說明：專門針對圍產期失去的照護是存在的，直接說出它的名字能省下很多解釋。

當壓著你的是哀傷時，處理的方向就是哀傷；當佔據主導的是那些畫面和迴避時，處理的方向是創傷——關於創傷的那篇指南解釋了身體會拿它做什麼。而如果此刻你再也承受不了更多，那也不必今天就解決：此刻就有一隻手可以伸向你。

我用關於「結局」唯一誠實的那句話收尾。這件事不像感冒那樣被「治好」，而任何告訴你「三個月後你就和從前一樣了」的人，都沒有經歷過它。真正會發生的是另一回事：它不再佔滿全部。它裝得下了。而會有那麼一刻，你可以想起來，而不必賠上一整天——不是因為你把它甩在了身後，而是因為你不必再一個人把它舉著。

這些依據來自哪裡

1. Farren, J. et al. (2020). «Posttraumatic stress, anxiety and depression following miscarriage and ectopic pregnancy: a multicenter, prospective, cohort study». American Journal of Obstetrics and Gynecology, 222(4), 367.e1-367.e22. — 一個月時，接近十分之三的人有創傷後症狀。

2. Doka, K. J. (1989). Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow. Lexington Books. — 「被剝奪的哀傷」這一概念。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-perdida-que-nadie-nombra>

在場，卻無法修好。

你的姐妹。你的孩子。你的父親。一個你愛得勝過愛自己的人正在受苦——一段摧毀他的關係，一種疾病，一種抬不起頭的悲傷——而你願意付出一切去把它修好。可是修不好。你結束通話電話，胸口發緊，覺得自己什麼用也沒有。這份指南是寫給你的：寫給那個在旁邊看著的人，那個陪著的人，那個為別人的痛而睡不著的人。世上寫下的幾乎一切都是給受苦的人的；幾乎沒有一樣是給愛著他的人的。

那個擊垮我們的誤會：幫助不等於修好

想要解決問題的衝動，是純粹狀態下的愛。你看見女兒受苦，你整個身體都圍著一個使命組織起來：找到那句話，那個方案，那個人脈，那記能把它修好的推力。而當它沒有出現——因為有些痛根本不存在這樣的東西——，你斷定自己失敗了。斷定「只是在旁邊陪著」，是那些什麼都做不成的人拿到的安慰獎。

事情恰恰反過來，而弄懂這一點，會改變接下來的一切：受苦的人很少需要一個工程師。他需要一個見證者。一個在他面前不必假裝自己沒事的人，一個不被他的痛嚇到的人，一個不會立刻把這份痛變成一個專案的人。不請自來的建議——哪怕它是好的，哪怕它是對的——傳到另一頭，往往變成了另一樣東西：「你沒有把自己的苦處理好。」在其餘一切之上，又多了一次糾正。

「在場」不是「什麼都做不了」之後剩下的那點東西。「在場」正是需要的那件事。在一個不動聲色的人身邊哭，會以任何解決方案都夠不到的方式讓人平靜下來——不是靠魔法：因為有人陪著的痛，和獨自一人的痛，重量不一樣。凡是經歷過這兩種夜晚的人，都

懂。

無話可說時說什麼

有一個黃金問題，如果這份指南只留給你一件工具，就留這一件：「你想讓我和你一起想辦法，還是隻想讓我聽？」這個問題同時做兩件事：它尊重人——把主導權還給一個失去了一切的人——，也替你卸下了「猜」的焦慮。多數時候，回答是「只聽」。而真正地聽，在對方說話時不忙著準備自己的回答，是一個人能為另一個人做的最難、也最了不起的事情之一。

托得住人的句子：「我在這裡。」「在我面前，你不必好好的。」「我沒法替你拿走這個，但你不會一個人扛著它。」「我不知道該說什麼——但我不會走。」注意它們的共同點：沒有一句試圖減少痛。每一句都在減少孤獨。那是唯一真正握在你手裡的東西，而它已經很多了。

還有那些懷著最好的意圖卻傷人的話：「一切都事出有因」，「你要堅強」，「還有人比你更慘」，「換作是我……」，追問細節的盤問，一連串的建議。它們共享同一個出廠缺陷：它們要求受苦的人，用一種讓我們更舒服的方式去處理他的痛。

最難的情形：你看見了傷害，而他不聽你的

單獨說一說最令人無力的那個場景：你的姐妹在一段正把她一點點熄滅的關係裡——你看得清清楚楚，清楚到發疼——而每次你說出口，她就關上，替它辯護，又遠離你一點。這個網站裡有一整篇解釋：為什麼她看不見你看見的東西（那座大樓從裡面看不見），還有為什麼「知道有傷害」不足以讓人離開。讀一讀，能幫你理解她——也能讓你不再把她的辯護當成針對你個人的事。

可操作的那一點是反直覺的：推，會把她推遠。每一次最後通牒，每一句「我真不懂你怎麼還跟他在一起」，每一句帶著怒氣說出的真話，都讓她更孤獨——還給對方遞上了材料（「你看？你家裡人

都反對我們」)。真正管用的、長遠看唯一管用的，是做那扇永遠不關上的門：「無論發生什麼，無論你怎麼決定，我都在這裡。沒有條件。沒有『我早說過』。」人是在有地方可去的時候，才走出那座大樓的。你的工作不是把門撞開。是讓你自己那扇門開著，燈亮著——需要多少年就多少年。

你自己的氧氣（這不是自私，是物理）

陪伴的人也會磨損，而且幾乎從不允許自己說出來——「受苦的是她，我有什麼資格抱怨？」但一個被掏空的陪伴者，誰也托不住：他想傳遞平靜，傳出去的卻是精疲力竭。你的休息，你的界限，你照常運轉的生活，不是對受苦者的背叛。它們是在維護你用來幫助別人的唯一那件工具：你自己。

這包括三張具體的許可證。允許你在這裡也設界限——愛一個人，不等於二十四小時隨叫隨到。允許你繼續笑、繼續工作、繼續生活——不必內疚：你的快樂不會從他的痛裡偷走什麼。還有，允許你為你自己找專業幫助——陪伴一場漫長的受苦，是一份在臨床上真實存在的重擔，陪伴者也會去做心理治療。陪得最好的那些人，尤其會。

不屬於你的那部分

還有最難接受的一部分，慢慢地說出來：你沒法替她走那條路。用盡你所有的愛不行，用盡你所有的道理也不行。她的過程有她自己的節奏，而那個節奏，無法從外面談判。愛一個受苦的人，包括尊重一段你覺得漫長得沒有盡頭的時間，尊重一些你並不認同的決定，尊重一些讓你心碎的反覆。不是因為這樣是對的——而是因為這是她的。你的無力不是你的愛的失敗。它是一個證據，證明你愛的是一個人，不是一個專案。

最後一件事，以防某個夜晚變得很黑：如果你擔心的是他的性命，別一個人扛著這個——那通求助的電話，你也可以打；打了，不是背叛他的信任：是「在場」。為了幫忙而求助，也是一種留下。

沒有人記得自己最糟的那個夜晚，別人對他說過的確切句子。所有人都記得誰留了下來。你留下來。就是這個，而它，是巨大的。

如果那個黑夜裡你擔心的是一條性命，而你不知道該怎麼辦：這裡有一隻現在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/acompanar-a-quien-sufre>

當一個你愛的孩子病了。

有一種痛，和任何別的痛都不一樣：愛著一個病得很重的孩子，卻什麼也做不了來治好他。你願意付出一切去和他交換，去替他把病扛走——可是不能。也許你是他的父親或母親。也許你不是親生的父親，卻一樣地愛他。也許他是你的外甥，你的孫兒，是那個與你共度一生的人的孩子。親緣叫什麼名字都無所謂：你像愛一個孩子那樣愛他，而看著他這樣，正在把你從裡面撕開。這份指南是寫給你的——寫給那些撐著的大人，因為那個孩子也許還讀不了、也還不能完全理解他身上發生的事，可你們能，而你們，是可以被陪伴的。我不會向你保證這能把它修好；有些事，沒有任何言語能修好。但它可以是一隻手：為了那份無力，為了知道對他說什麼，為了找到那個真正存在的幫助。

無力，就是那道傷

如果要給你幾乎每時每刻都感到的東西起一個名字，那多半就是它：無力。它有一個值得聽的解釋，因為那不是你的軟弱。你天生就是要保護那個孩子的。你的身體，你整個的本能，都被設計來擋在威脅他的東西前面，去解決，去修好。這正是一個愛著孩子的大人所做的事：把危險挪開。可是一場疾病，不是一個你能用雙手挪開的危險。你沒法親手給它做手術，沒法替他扛著它，也沒法說服它離開。於是那整股保護的力量——它無比巨大——找不到可去的地方，就轉向了裡面，疼得就像無力該有的那樣：每時每刻，壓著嗓子，像一臺不停的發動機。

從一開始就說清楚：那份無力不意味著你在辜負他。它意味著你用全部在愛他，而他身上發生的事，比你的雙手更大。這是無處可去的愛。而儘管你沒法治好他——這是真的，我不會騙你——，你確實還有非常非常多可以做的。而去做這些，既是對他最好的，也是我所知道的、治療無力的唯一那味藥。

不能治好，不等於什麼都不能

這裡是整份指南里最重要的一個轉折。面對疾病你覺得自己沒用，因為你用唯一一杆尺來量你的用處——治好他——而那杆尺不在你手裡。可是還有一整張別的清單，上面的事都在你手裡，而且它們比看上去要緊得多。

你可以做那個穩的在場。對一個生病的孩子，知道「你在」——平靜，恆定，就在那裡——，比任何解釋都值錢。你是他的地面，而腳下一塊穩的地面，會改變一個人穿越任何事的方式。

你可以去理解這場病。去了解，去問醫生，直到你真的弄懂，知道接下來會怎樣。知識不能治病，但它能把恐懼降下來——未知的東西總是更嚇人——，也讓你成為他在這個系統面前最好的辯護人。

你可以讓醫院不那麼冷硬。那些日常的慣例，那個一直在的毛絨玩具，那個一直在的玩笑，醫療之間那些正常的時刻。是你，把一間病房變成一個「還可以做個孩子」的地方。

你可以協調，可以爭取。問那些問題，記好賬，為那些手續去周旋，在他還太小、發不出聲音的時候，做他的聲音。那才是真正的保護。

你還可以在疾病裡，護住他的童年。讓他玩。讓他笑。讓日子裡有些傻乎乎的下午，而不只是檢查和害怕。這不是輕浮——這是攸關性命的：一個孩子哪怕生著病，也需要繼續做一個孩子，而這個，你可以送給他。

把那股無處可去的保護之力引到這裡，就是把無力變成有用的愛。而這個動作——去做，而不只是去受苦——，同時也是保護你自己不沉下去的東西。行動，是那口井的解藥。

對他說什麼

「我不知道該對他說什麼。」這是最讓人揪心的事情之一，也難怪：沒有人教過你這個。這裡有幾盞燈，同時也知道，每個孩子、每個年紀都是一個不同的世界。

孩子知道的，比我們以為的多得多。他們捕捉空氣裡的恐懼，捕捉他們一進來就中斷的談話，捕捉那些表情。而沒有向他們解釋的部分，他們會用自己的想像去填補——而想像幾乎總是比真相更糟。沉默，我們以為它在保護，可它往往比一個小心講出來的真相更嚇人。

所以，不要對他撒謊，也不要瞞著他有一件嚴重的事正在發生。但要把真相，切成他能接住的、他那個尺寸的小塊，按他的節奏，只回答他真正問的——不多過他所問的。用簡單而具體的詞，不要那些讓人糊塗的委婉說法。讓他來帶頭：他問，你就平靜地、如實地回答；如果他不問，就不要把成年人全部的恐懼一下子傾倒在他身上。

在你確實能安撫的地方安撫他：他不是一個人，無論發生什麼你都會在他身邊，醫生們懂得很多、也全心撲在他身上，還有——這一點很重要——他沒有做錯任何事（很多孩子會在心裡偷偷相信，生病是對某件事的懲罰）。但不要許下你無法兌現的承諾：一句「你一定會好起來」，如果後來站不住，會毀掉你和他之間最寶貴的東西——他的信任。更誠實、也更有力量的，是一句「接下來會發生的事我不全知道，但我知道，我不會在任何時刻鬆開你的手」。

讓他去感受他所感受的——害怕，憤怒，難過——，也讓他繼續做一個孩子，無需內疚地去玩、去笑。這兩件事，可以同時容得下。

而最重要的一條：你不必找到那句完美的話。孩子需要的，幾乎從來不是一句話。是你——坐在他身邊，還算完整，他的手放在你的手裡。「在」，比「說」更值錢。

最後一件事，很微妙：讓他偶爾看見你難過，是好的——這教會他，有感受不是壞事，他也不必在你面前假裝。但你最深的那份恐懼的重量，不該由他來扛；那是別的大人、還有專業人士的事。對他，請保護他，別讓他不得不來撐住你。

信仰，如果你有

對於有信仰的人，你正在經歷的這件事，會像很少有的東西那樣考驗它。而與此同時，它也可能，在那當中，是極少數真實的避難所之一：一個可以安放「大到無法獨自扛起」之物的地方，一個托住你的團體，一份並不天真的希望。信仰不會讓恐懼消失——別向它要這個——，但它陪伴，而陪伴，已經很多了。

而如果在這當中，你發現自己在對上天生氣，在問「為什麼是他，為什麼是這個」，我想對你說一件事：那份憤怒，那份責問，不是對你信仰的背叛。那些偉大的傳統，幾千年來一直為「哀嘆」、為「從痛裡向天呼喊的人」留著一個位置。在黑暗裡懷疑、質問，不讓你成為一個不那麼虔誠的人；它讓你成為你信仰裡的一個人。靠向那些托住你的東西——你的祈禱，你的人，你的團體。而如果你沒有那份信仰，同一個避難所也可以是別的：愛你的那些人，你賦予事物的意義，你每天付出的愛。你不因為不信，就更孤獨。

照顧你自己，也是在照顧他

你會想把一切都給他，什麼也不為自己留。這是天性。但有一個值得聽的真相，儘管它讓人不適：如果你垮了，他就失去了他的地面。人沒法從空裡付出。照顧你自己——睡一點，吃東西，該哭的時候哭，求助，讓別人來換你一下——不是自私，也不是拋下他：是讓你自己站得住，好繼續做他那個穩的在場。先給自己戴上氧氣面罩，不是把它從他那裡搶走；那是唯一能讓你幫他呼吸的辦法。

你有權崩潰。有權不必一直堅強。有權需要有人也來托住你。而且——這是關鍵——那個幫助是存在的，很多時候是免費的，而用它，是照顧他的一部分。

去哪裡找到真正的幫助

在這件事裡你不是一個人，儘管看起來像。有一些具體的門可以去敲。（下面提到的機構在西班牙；如果你在別的地方，幾乎每一種兒童重症，都有一個當地對應的家庭協會——在診斷名稱旁邊搜「協會」或「基金會」，幾乎總能找到一個。）

醫院的社工。這是第一扇門，而幾乎沒有人知道它在那裡。他們的工作正是這個：把你的家庭，和那些為你們這種情況而存在的幫助、資源、協會與心理支援連線起來。去約一個號。它是免費的，而且能開啟很多別的門。

那個具體疾病的協會。幾乎每一種嚴重的兒童疾病，都有一個家庭協會，而它們是金子。如果是心臟的——像許多先天性心臟病那樣——，在西班牙有「小小心臟」基金會（menudoscorazon.es.org）：從確診起就陪伴心臟有問題的孩子和他們的家庭，在醫院內外提供免費的心理與情感支援，如果你們需要奔波就提供住處，辦各種活動讓孩子繼續做孩子，還有一個正經歷著完全相同之事的家庭組成的團體。對於別的疾病，在診斷名稱旁邊搜「協會」：幾乎總有一個。

那些同樣在經歷它的家庭組成的小組。有一種安慰，是任何專業人士都給不了你的，而只有另一個「到過你所在之處」的父親或母親能給。沒有誰像經歷過的人那樣懂。那些小組——線下的或線上的，幾乎總是通過協會——，替你拿走孤獨，也給你一些不寫在任何手冊裡的、實用的工具。

心理支援。它不只是給生病的孩子的：是給你的，給你的伴侶的，給兄弟姐妹的。很多協會免費提供它。求它，不是軟弱的表現——是一個明白了「這件事沒法靠一己之力、赤手空拳扛起來」的人的

表現。

那件幾乎沒有人敢說出口的事

有一種恐懼，住在所有別的恐懼底下，而你幾乎從不大聲說出它——甚至不對你的伴侶，也不完全對你自己。怕失去他。我要用世上全部的小心來說出它，因為我知道它有多重，也因為一個被沉默著的恐懼，重量是雙倍的。

如果那份恐懼在那裡，聽我說：那不是你在「認輸」，不是在「招來厄運」，也不是對希望的辜負。那是愛，正面地看著那件不可想像的事。而假裝它不存在，保護不了任何人——只讓你更孤獨地和它待在一起。一個父親、一個母親、一個愛著孩子的人，竟然不得不怕只是去張望一下「活得比他久」這種可能，這大概是世上最不公、也最難的事。世界的秩序說，是孩子埋葬父母，不是反過來。一個哪怕只是面對那道陰影的人，都值得全部的悲憫，而不該為他所感受的，有哪怕一秒鐘的內疚。

而與此同時，帶著同樣的溫柔，讓我對你說另一面：一個恐懼不是一個預言。大多數的恐懼不會成真。而搬進那場葬禮裡去住——一場也許永遠不會到來的葬禮——，會從你這裡、也從他那裡，偷走你們確實擁有的時間，那時間就是今天，而且是真實的。這份功課是一個幾乎不可能的平衡，我知道：讓恐懼存在，好讓它不從陰影裡統治你，同時又繼續去居住那個真正在這裡的生活——在這個下午裡，在你握著的這隻手裡。一個人可以用整個靈魂懷著希望，同時，在裡面為「怕失去他」而哭。它們不矛盾；這兩件事都是真的，而且可以並存。為還沒有發生的事提前哭泣，甚至有一個名字——預期性哀傷——，它是正常的，而且絲毫不背叛希望。

而如果這場病在某一刻走到了一個「安寧療護」這個詞進入談話的地步，我希望你知道它真正的意思，因為幾乎所有人都理解錯了。兒童安寧療護不是放棄。提供它的醫生自己就這麼說：那不是停止戰鬥，而是「照顧得更好，活得更好，並且有人陪伴」——把生命

，無論還剩多少，都填滿生命。它開始得遠在終點之前，與各種治療並行，而且它照顧的不只是孩子，還有整個家庭：你的痛，兄弟姐妹，給你們喘息，以及——萬一最壞的到來——也托住你們。它是在你的定點醫院申請的。它不是一場投降；它是「繼續照顧」這件事所能有的、最溫柔的形式。

而如果在這一切的任何一刻，那份焦灼壓垮了你，別等：這裡有一隻現在就伸得到的手。

你沒法把他的病帶走，哪怕你願意為此付出生命。那不在你手裡，而放下那份內疚——那份「做不到不可能之事」的內疚——，正是你能扛起其餘一切的一部分。因為其餘的，你確實能：做他的地面，把真相按他的尺寸講給他，讓幫助進來，為他護住那些做孩子的時光，以及，撐住你自己的恐懼——不藏起它，也不把它傾倒在他身上。他在這件事裡不是一個人。而你也不是——儘管此刻你覺得是。

無論發生什麼，你這份無法治癒的愛，絕不是——差得很遠——一份無力的愛。正是它，讓一個生病的孩子永遠不孤單。它是那間屋子裡最強的東西。而它，在你多希望自己能做到一切的時候顯得那麼少，其實，幾乎就是一切。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/cuando-un-nino-que-quieres-esta-enfermo>

我愛的人 說他不想活下去了。

也許他就是這樣說的，也許是順口一提，也許你是在他寫的什麼東西里讀到的。而從那以後，你的胃一直是緊的，反覆在想他是不是認真的，也不知道該不該問——或者一問會不會更糟。我從這裡開始，因為這正是讓你僵住的地方，而這個問題是被研究過的。如果此刻就有直接的危險，別再往下讀：打你所在地區的緊急電話。臺灣可撥 119 或 1925，香港 999，新加坡 995，中國大陸 120。這份指南是給其餘所有情況的。

問，不會把那個念頭種進他腦子裡

這是讓幾乎所有人僵住的恐懼：擔心一提起來，就種下了一顆本來不存在的種子。正是它讓人繞著這場對話打轉好幾個星期。

這被研究過，而且研究得不少。一項對十三項研究的回顧——涵蓋青少年與成年人、普通人群與已處於風險中的人群——沒有在任何一項裡發現「因為被問到」而增加了自殺念頭。美國國家心理衛生研究院說得很直白：詢問不會造成也不會增加這些念頭，而直接詢問可能是識別出風險者的最好方式。甚至有跡象表明相反——把它說出來會讓人鬆一口氣。

如果你站在他的位置想一想，這也說得通。一個把這件事在心裡揣了幾個星期的人，非常清楚自己有它：你並沒有在向他揭示什麼。你在問的時候真正說出口的，是另一件事——你看見了他身上正在發生的事，你承受得住他的回答，而他不再是一個人扛著它了。

怎麼問

用清楚的詞。這是最讓人不自在的部分，也是最要緊的部分，因為繞圈子傳達的恰恰和你想說的相反。

「你是不是在想結束自己的生命？」「你有想過自殺嗎？」直接，平靜，不加修飾。

如果你問的是「你不會想做什麼傻事吧？」，你其實是在索要一個「不會」。你是在教他：你不想聽真話。而他會替你省下它——因為處在那種狀態裡的人，往往會保護別人不受自己的狀態影響。清楚地問出來，恰恰證明了相反的事：你接得住那個答案。

然後是最難的部分：閉嘴，等著。那個停頓會顯得很長。就讓它長。

他說出來之後，怎麼辦

聽，不要修。你的衝動會是給他活下去的理由，提醒他擁有的一切，指給他看那些愛他的人。那是愛，但它不管用：它把他的痛苦變成了一個需要被反駁的論點，也教會他，在你這裡得為自己的感受辯護。不要和感受爭論。多問：「跟我說說」「從什麼時候開始的」「那是什麼樣的感覺」。

沉默是可以的。不需要去填滿它。「我在這裡」比任何漂亮的句子都更管用。

不要承諾替他保密。這是最常被要求的承諾，也是唯一一個你不能給的，因為可能會有一個時刻，說出來才是保護他。可以這樣說，而且要早點說：「我不會到處去講，但如果我認為你的命有危險，我會去找幫助，因為我不想失去你。」

也不要承諾你撐不住的事。「我明天早上八點給你發訊息」並且做到，勝過「隨時都可以打給我」卻在凌晨四點沒接電話。在那種時刻，一個沒兌現的承諾分量遠比平時重。

那些看起來有用、其實沒用的事

淡化（「誰都有過這樣的低谷」）。比較（「有人比你更慘」）。讓他為「會造成的傷害」感到內疚——那隻會在已有的東西上再加一層羞恥。給快速的建議、解決方案或未來的計劃。生氣。還有相反的另一個極端：把他當玻璃對待，或者從此不再跟他聊別的任何事。他還是同一個人，他也還想聽你說說今天過得怎麼樣。

不要讓他一個人扛——也不要你自己一個人扛

你不是治療，也不該是。你能當的是那座橋。

幫他邁出那一步，而不是把它留在他手裡。「我們一起打」比「你應該打個電話」有用得多。主動提出幫他掛號、陪他去、在外面等他。在那種狀態裡，每一道手續的分量都是平時的三倍，而大多數好的打算，恰恰就是在那裡塌掉的。

那些專線也接陪伴者的電話。不一定要由處在風險中的人打：你可以打，說明正在發生什麼，讓他們針對你們的具體情況給你建議。它們都在這裡。

關於「他可能會用到的東西」。把距離和時間放進去是能救命的：危機往往是急性的、會過去的，而在最糟的那一分鐘裡手邊有什麼，比看起來重要得多。但這在你們家裡具體意味著什麼，不是一個網頁能解決的：在那通電話裡問，或者問一位專業人士，他們會告訴你在你們的情況下該怎麼做。

還有，不要一個人扛這件事。這樣的陪伴會以一種特別的方式把人耗幹，而有一句話值得說出聲：保證結果不在你手裡。你可以陪著，可以把幫助拉近，可以在場。其餘的不取決於你，而相信它取決於你，是讓自己也垮掉的最快路徑。告訴一個你信任的人，或者為你自己找一位專業人士。這不是自私：這正是讓你能繼續在場的東西。

什麼時候不能等到明天

這是心理教育，不是臨床流程。但有些情況是不等的：如果他告訴你已經決定了怎麼做或什麼時候，如果他開始告別或者把自己的事情安排妥當，如果以前有過一次嘗試，如果他喝得比平時多得多，或者如果你只是感覺到這件事已經超出你了。那就打電話——打緊急電話，或者打一條危機專線——哪怕你怕自己弄錯，哪怕你怕他會因此生你的氣。

我說這個，是因為那正是會攔住你的那個疑慮：是的，他可能會生氣。而生氣，比另一種結果好承受太多了。而且在實際情況裡，大多數經歷過那一關的人，事後都感謝有人沒有站在原地不動。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/alguien-que-quiero-no-quiere-seguir>

你撐著一個人已經好幾個月，而沒有人撐著你。

它開始時是臨時的。而現在，你的一週是圍繞著那個人的狀態安排的，你睡覺時留著一隻耳朵，而你已經很久沒有想過自己想做什麼了。在這一切下面，還有一件幾乎沒人說出口的事：一閃而過的憤怒，或者想逃走的念頭，緊接著就是為自己竟然有過這些念頭而生的內疚。這份指南是關於你的，不是關於你照顧的那個人。

不是你的問題：照顧這件事會消耗每一個人

先說這個，因為這正是你一直在懷疑自己的地方。這件事被測量過，結果相當明確：一項彙總了多個元分析的傘狀回顧發現，照顧者身上不存在按性別、按地區、也不按被照顧者所患疾病而產生的顯著差異。它的原話是：照顧是一個普遍地要求高、也普遍地讓人筋疲力盡的角色。

翻譯過來就是：這份耗損的出現，不是因為你比別人更扛不住，不是因為你不夠愛那個人，也不是因為你的情況特別難。它出現，是因為這個角色對任何撐得夠久的人都會這樣。

而且這不只是累。關於家庭照顧者的研究一再發現，他們身上的抑鬱、焦慮和睡眠問題都比不照顧人的人更多。在一些群體裡，接近一半的人報告了中度到重度的負擔。這不是你的錯覺。

偏偏在你最糟的時候到來的那份內疚

有一個幾乎總會重複的順序，值得把它寫下來看一看，因為知道了它，它的力量就會小很多。

你已經撐了好幾個月。某一天你察覺到憤怒——對這個處境，或者對那個人本身。或者你發現自己在想：這還要持續多久。又或者在幻想一個人出去過一個週末，誰也不告訴。而就在你想到的那一刻，內疚來了，還帶著一句很重的判決：什麼樣的人才會這樣想一個自己愛的人。

這裡是最重要的一點：那些念頭不是愛的失敗，而是耗竭的症狀。它們恰恰出現在你長時間只付出、不補充之後。它們是關於你狀態的資訊，不是關於你對那個人感情的資訊。事實上，一個誰都不愛的人不會因為照顧而被耗幹：他會走開。

而內疚還有一個非常糟糕的實際後果：它推著你用「付出更多」去補償，而那恰恰和你需要的相反。這個圈就是這樣閉合的。

真正被證明有用的是什麼

不是「你要好好照顧自己」或者「留點時間給自己」——這些話你大概已經聽過，而且它們不附帶說明書。相關的回顧指向三件具體的事。

第一：喘息。排進日程的、你不當班的時段，由別人接手——而不是「有多餘時間就休息一下」，因為時間從來不會多餘。它必須在日曆上，而且必須是規律的。每週固定的兩個小時，比六個月後一個孤零零的週末更有價值。

第二：弄懂正在發生什麼。瞭解對方的疾病或狀態是怎麼運作的、什麼是可以預期的、什麼不是，能以可測量的方式減少照顧者的痛苦。這也說得通：大部分耗損並非來自體力活，而是來自不確定，以及把「症狀」讀成了「針對我個人」。在門診時間。請他們也向你解釋一遍。

第三：處在同一件事裡的人。同伴支援團體在「有效的東西」裡一再出現。不是作為團體治療；而是讓你不再覺得自己是個奇怪的個案，也讓你聽見有人把你不敢想的那句話說了出來。幾乎每一種診斷都有家屬協會，而且通常是免費的。

還有三件實際的事

分出去，哪怕別人做得不好。非常常見的情形是：一切都集中在家裡的某一個人身上，因為其他人「做不好」。別人做了一半，也遠遠好過你做得完美直到自己垮掉。要提具體而小的請求：不是「幫我」，而是「你能不能星期四六點到八點頂一下？」

保留一件只屬於你的事。一件，不是五件。一件你以前會做、而且和照顧毫無關係的事。它是最先被放棄的，也是最需要的——因為正是它，擋住了你的整個身份塌縮成這一個角色。

還有，不要放掉你自己的檢查。照顧者會系統性地把自己的就診往後推。如果你倒了，整個架子都會倒——所以照顧好自己，也是繼續照顧下去最有效的方式。

什麼時候該為你自己求助

這是心理教育，不是診斷。如果你已經好幾個星期睡不好，如果你不再見任何人，如果你為了「關掉自己」而喝得更多，如果你哭不出來、或者相反地為任何小事流淚，或者如果你在做那些日常的事情時已經什麼都感覺不到了——那種麻木通常是一個晚期訊號，不是變堅強了——去找一位專業人士。這裡是怎樣找到一位專業人士，而在這一頁上，有些專線也接照顧者的電話：不一定要由生病的人來打。

而如果在某個時刻出現了不想繼續下去的念頭，那不是你扛了這麼久之後的軟弱：那是一個訊號，說明耗竭已經走得太遠了，而它需要今天就說出來——告訴一個你信任的人，告訴你的醫生，或者打其中一條專線。

我用最難相信的那句話收尾。照顧得好，不意味著永遠隨叫隨到；它意味著一年之後你還能在場。而要做到那個，就必須還剩下一點你自己。這不是自私：這是這件事能持續下去的唯一方式。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/el-desgaste-de-quien-cuida>

你知道他需要幫助， 而他不肯去。

你好好地說過。你也生著氣說過。你替他查了電話，提出陪他一起去，好話說盡。而他還是老樣子——或者更糟，因為現在你們連這件事都要吵。這份指南不會給你那句能說服他的神奇的話，因為那句話不存在。它講的是真正被測量過的東西，而那比你以為的多。如果此刻對他或對任何人有直接的危險，這份指南不適用：請撥打你所在地區的緊急電話。

為什麼越堅持，效果越相反

我先從你身上正在發生的事說起，因為它有一個機制，而不是因為他這個人沒救。

當一個人感到自己被推著去做某件事時，他會去維護相反的立場。這不是固執：這就是人的運作方式。你越是論證「該去」，他就越多地聽見自己在論證「不去」——而一個人每一次把某個立場大聲說出來，他就會更相信它一點。你在無意中，幫他把「不去的理由」演練了一遍又一遍。

這就是為什麼這些對話隨著時間過去不是變好，而是變糟。不是你說得不好：是這種說法本身在做相反的工作。

已知有用的是什麼

這裡的證據比人們以為的多。有一套方法正是為這件事設計的——為「拒絕治療者的家屬」——而它被研究得最充分的是在酒精和藥物領域，那裡的試驗會比較分組：接受了這套訓練的家屬，讓親人

進入治療的比例大約是 40%，而沒有接受訓練的一組大約是 14%。

它的核心想法是最難接受、也最能改變局面的那一個：它靠的是不對峙。沒有最後通牒，沒有全家人突然把他叫來、輪流告訴他哪裡做錯了。還有一件同樣重要、你在最後會看到的事：它會改善陪伴者的狀態——哪怕對方沒有改變。

一個誠實的補充，因為我不想賣給你多於實際的東西：近期一項針對年輕人父母的試驗，並沒有發現這套方法優於結構化的諮詢。也就是說：有事情可做，而「在有人支援的情況下把它做好」，比方法叫什麼名字更重要。

具體怎麼說

不要再論證「該去」。哪怕你是對的。你的每一個論點都會產出他的一個反論點。這場對話，是靠「不用那種形式去談」才贏的。

說你看到的，不要說他是什麼。「你三個星期沒出門了，晚上我聽得見你沒睡」有用。「你抑鬱了，你需要看醫生」沒用，因為它逼他先去防禦一個標籤，然後才可能去看那個事實。

說你自己。「我很擔心，而我不知道該怎麼幫你」是沒法爭論的：那是你的，不是給他下的診斷。幾乎所有奏效的對話，都是這樣開始的。

提出小步，而不是那一大步。「去看心理師」很龐大。「去掛個家庭醫生的號，跟他說說睡眠的事」是一件手續。而很多時候，家庭醫生才是真正的那扇門：標籤更少，阻力更小。

挑時機。不要在爭吵中間，不要在他喝了酒之後，不要在你們兩個都精疲力竭的時候。一個平靜的時刻，單獨，不趕時間。聽起來很顯然，而幾乎沒有人做到——因為這類對話往往是在忍無可忍時才爆出來的。

還有，讓它落下，而不是把它關上。如果他說不，沒關係：「好。我還在這兒，哪天你想去了，我陪你。」一扇虛掩的門會工作好幾個星期。一份最後通牒五分鐘就關死了。

沒有幫助的事

你不會執行的威脅。對峙式的家庭會議——它們的結果最差，而且會損傷你正需要保住的那段關係。扮演治療師：分析他、給他解釋他的童年、給他轉發文章。還有替他做決定、替他把一切都擺平，因為那恰恰拿走了促使人行動的那份不適。

最後那一點要小心，它也是最難的：這不是要你放著他掉下去，而是不要把每一個後果都替他墊住。這是一個很細的區分，也正因如此，它值得和別人一起想，而不是一個人想。

而現在是這份指南里最重要的部分

為你自己求助，哪怕他不去。

不是作為安慰，也不是作為退而求其次。有兩個具體的理由。

第一個是它被測量過：接受這類支援的家屬，在心理健康和家庭凝聚力上都會改善——無論對方有沒有進入治療。這是唯一一個不取決於「一個不屬於你的決定」的結果。

第二個是實際的：一位聽你這一側說話的專業人士，可以幫你準備那些對話、決定你撐什麼和不撐什麼，以及看清你正在做的事是在幫忙還是在礙事。而這恰恰是從裡面做不好的事。

還有一個人們沒預料到的後果：當家屬改變了自己回應的方式，有時候對方也會跟著變。不是每一次。但這是存在的那條路，也是唯一一條你還有影響力的路。這裡是怎樣找到一位專業人士；而如果這件事已經持續了好幾個月，照顧者的耗損講的正是你身上正在發生的事。

什麼時候這份指南不再適用

這是心理教育，不是臨床流程。有些情況是不等的，也不尊重那個拒絕：如果他的生命或別人的生命有危險，如果他無法照顧自己，如果家裡有未成年人受到影響，或者如果他已經和現實失去了聯絡。那就打電話——打緊急電話，或者打你所在地區的心理衛生服務——問一問能做什麼，而通常能做的比人們以為的多。電話都在這裡，而且它們也接陪伴者的電話：不一定要由他來打。

我最難、也最能讓人鬆一口氣的那句話收尾：他去不去，不在你手裡。你可以讓他更有可能靠近一點，你可以把門留著，而在這期間你可以照顧好你自己。其餘的是他的決定，而揹著一個不屬於你的決定，是讓你在他動之前先把自己耗乾的最快方式。

這些依據來自哪裡

1. Roozen, H. G., de Waart, R. & van der Kroft, P. (2010). «Community reinforcement and family training: an effective option to engage treatment-resistant substance-abusing individuals in treatment». *Addiction*, 105(10), 1729-1738. — CRAFT方法對比正面對質的元分析。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/cuando-no-quiere-ayuda>

他把自己關在房間裡， 而我不知道這正不正常。

回答只有一兩個字。以前喜歡的事不做了。一點小事就炸。而你已經好幾個星期在心裡轉著同一個問題：這是青春期的它在做它該做的事——那也嚇人，也讓人筋疲力盡——還是他真的出了什麼事？這份指南講的就是怎麼把這兩件事分開，因為有三個相當清楚的標準，而幾乎沒有人知道它們。如果此刻就有危險，別再往下讀：撥打你所在地區的緊急電話。

首先：在青少年身上，它看起來不像悲傷

這就是家長最常錯過它的主要原因。你在找一個消沉、掉眼淚的人，因為你腦子裡的抑鬱就是那個樣子——而在那個年紀，它通常不長那樣。

在青少年身上，它更多地表現為易怒、發火、疲憊、退縮，以及身體上的不適：肚子疼、查不出原因的頭痛。一個狀態很糟的孩子，可能一整天都在頂嘴，到了晚上把自己關起來。從外面看，那像是態度不好。而在裡面，往往是另一回事。

還有一個非常容易讓人誤判的細節：他可以在想好的時候看起來很好。下午和朋友笑成一團，回到家就在房間裡垮掉。這種起伏並不意味著他在誇張，也不是故意氣你；在青少年身上，這恰恰是可以預期的。

三個標準

幾乎所有讓你擔心的事，在完全沒問題的青少年身上也會出現。把兩者分開的，不是他做了什麼，而是三個尺度。

第一：持續多久。正常的低落幾天就會過去，通常是在引發它的那件事解決之後。如果已經兩個星期或更久沒有變化，光是這個時長，就足以讓你去諮詢一位專業人士。它不需要很戲劇化：持續本身就夠了。

第二：有多重。是「情緒低」，還是已經妨礙他運轉了？起不來床、無法集中注意力、平常的事情變得做不到。強度是用「他已經做不到的事」來衡量的。

第三：蔓延到他生活的多少部分。這是三個裡最有用的一個。一個因為分手而難過的青少年，是為那件事難過，但他還是會和最好的朋友笑。而當那個東西已經把一切都染了色——學業、朋友、家裡、他從前喜歡的事——那就不再是一段有原因的低潮：那是有什麼東西住了進來。

時長、強度、範圍。如果這三個指向同一個方向，你的擔心並不是小題大做。

其他值得留意的跡象

放棄他曾經喜歡的東西。退出球隊、不再碰樂器、離開一直在的那個小圈子。這是最可靠的跡象之一，也是最常被用「他現在就是沒興趣了」解釋過去的一個。

本來還不錯的成績掉下來。不是因為成績本身：而是因為「專注」是最先壞掉的東西之一。

睡眠或飲食上的大變化。睡眠這裡要小心：晚睡、早上起不來，在那個年紀是正常的——生物鐘確實會往後移——那不是懶。要留意的是白天一睡好幾個小時，或者因為焦慮而睡不著。

還有物質使用或冒險行為。有時候那不是叛逆：那是他找到的、用來關掉某樣東西的方式。

該做什麼，不該做什麼

不要用一個診斷開場。「我覺得你抑鬱了」會逼他先去防禦一個標籤。用你看到的事更有效：「你三個星期沒跟任何人出去了，而以前你每個星期六都出門」。

說你，不要說他。「我很擔心你」是沒法爭論的，也不帶指責。這是最常被開啟的那扇門。

而且不要正面談。青少年在「側著」的時候說話好得多：在車上、一起洗碗、遛狗的時候。沒有對視，也不像一場被召集的會議。站在廚房裡的一場對話，比在客廳面對面坐著的那種持續得久。

撐住沉默，也撐住那句「沒事」。第一次的回答幾乎總是「沒事，我很好」。不要把它當成結論：把它當成門還開著。每週平靜地重複個兩次，比一整天追問有用。

不要承諾絕對保密，而且要早點說：「你跟我說的話就在我們之間，除非我認為你有危險——因為那時我會去找幫助，而我寧願你現在就知道這一點。」

還有，如果他說他想去看心理師，不要去解讀它。不要問「你已經這麼糟了嗎？」，也不要說「這個回家再說」。一個青少年主動提出來，是罕見而珍貴的：直接去約就好。

什麼時候該去諮詢

這是心理教育，不是診斷。去找他的醫生——家庭醫生或兒科醫生是最容易的那扇門，標籤最少——如果三個標準指向同一個方向，如果已經兩個星期或更久，如果他在學校或和朋友之間已經運轉不下去了，或者只是因為你已經有一陣子覺得「有什麼不對」。家長的這種直覺，說中的次數比人們以為的多。這裡是怎樣找到一位專業人士；而如果他拒絕去，另一篇指南整篇講的就是這件事。

而如果出現自傷、如果他談到不想繼續下去、如果他完全不吃或完全不出門，或者如果你察覺到他和現實失去了聯絡——那就不要等

。那是今天的事：找他的醫生、去急診，或者撥打這些專線之一——它們也接「為一個孩子打來」的成年人的電話。

我用最能讓人安心、也最容易被忘記的那句話收尾：問，不會把任何事情弄壞。如果你判斷錯了，那只是一段低潮，那麼唯一發生的事就是：你的孩子知道了你有在看著他。這不會傷到任何人。

這些依據來自哪裡

1. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5.^a ed. (DSM-5). —
在兒童和青少年身上，低落情緒可能表現為易怒。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/mi-hijo-adolescente>

那個發動不起來的白天。

你醒來時就已經累了。從前喜歡的事，現在無所謂。洗澡變成了一件需要下決心的事。訊息一條條堆著沒回，每一條都比上一條重一點。而在這一切下面，有一個聲音在用最糟的方式解釋它：你就是懶，你沒有藉口，別人才是真有問題。這份指南不是來勸你振作的。它是來告訴你，這到底是什麼，它為什麼會自己維持下去，以及當你什麼都做不了的時候，從哪裡開始。

它不是悲傷，也不是懶

先說最要緊的，因為它拆掉了傷害最大的那個誤解：抑鬱不是「非常悲傷」。很多經歷它的人，描述的不是悲傷，而是一種更難說清的東西——一種平、一種麻醉、一種空。不是你整天在哭：而是你幾乎什麼都感覺不到，連好的也感覺不到。從前讓你動容的音樂，聽起來像噪音。飯菜沒什麼味道。你愛的人，讓你覺得有點費勁。而這比悲傷更嚇人，因為悲傷至少還像是活著。

它也不是懶，儘管從外面看——從裡面看也一樣——非常像。懶裡面是有別的胃口的：你不想洗碗，是因為你更想待在沙發上。而抑鬱裡，任何地方都沒有「更想」。是什麼都不拉著你走。那套分配勁頭的系統、那套讓某些事比另一些事更吸引你的系統，正在用一半的功率運轉。所以別人花一分力氣的事，你今天要花十分：不是因為你缺乏意志，而是因為你在用一臺抱死的發動機推。

它為什麼會自己維持下去

這裡是值得弄懂的那個機制，因為它解釋了這件事為什麼不會隨著時間自己過去，也解釋了它沒過去為什麼不是你的錯。

當什麼都提不起勁時，你就不做事了。這很合邏輯：反正也享受不了，何必約人？反正也無所謂，何必出門？於是你取消、推遲、待著不動。而做的事少了，發生的事也就少了：更少的對話，更少的小小成就，更少的好時刻，更少的光，更少的活動。也就是說，更少「有什麼觸到你」的機會。於是到了一天結束，結論正是你早就預料到的：今天也沒發生什麼好事。而那個結論把心情又往下壓一點，第二天就又拿走更多做事的勁頭。

這是一個螺旋，也正是它把一段糟糕的日子變成一件長久的事。請留意它的刁鑽之處：抑鬱拿走的，恰恰是能治好它的東西。它拿走了你去做「那些能把勁頭還給你的事」的勁頭。這不是性格的缺陷；這是這個狀態維持自己站立的方式。

陷阱：等到有勁再做

從這裡生出了那個最能被理解、也最昂貴的錯誤。你一輩子都是按這個順序運轉的：先想做，然後去做。而當發動機完好時，這個順序運轉得很好。但在這個狀態裡，等到有勁再做，等的恰恰是這個狀態唯一不會給你的東西。你可以等好幾個月。很多人等了好幾年。

出路是把順序倒過來。不是「等我有勁了，我就去散步」，而是「我要去散步，勁頭隨後會來——或者今天不來，我照樣去」。行動走在前面，動機被拖在後面。這聽起來像馬克杯上的口號，但它不是：它是最有實證支援的干預方式之一，也是臨床指南對輕中度抑鬱最先推薦的那一種。先做，後感覺。

而且，不會馬上就好受。頭幾天你會做著事卻幾乎感覺不到什麼，像在演一齣戲。這不代表它沒用：這代表獎賞系統需要時間才重新點著。你是在發動機著火之前推車。推的那一段是上坡，然後它就發動了。

當你什麼都做不了的時候，從哪裡開始

從一件小得可笑的事開始。我說可笑是認真的：第一步的大小不必讓任何人佩服，它必須小到你在最糟的那天也做得到。如果你給自己定「半小時運動」然後失敗了，你損失的不是半小時：你是給那個「你什麼都做不了」的聲音，又添了一份證據。在這個狀態裡，宏大的決心是一臺製造失敗的機器。

所以標準往下放。放得很低。穿上鞋——只是這樣——就已經算數。走到門口再回來，算數。洗一個盤子，不是洗整個廚房。回一條訊息，不是三十條。拉開窗簾。站著洗澡太難，就坐著洗。規則很簡單：如果你懷疑自己做不做到，就把它變得更小。

有三件事能讓它撐住：

給它一個鐘點，不是一個心情。「明天十一點我出去走十分鐘」有用；「哪天出去走走看」沒用。那個定好的鐘點替你做了決定——而做決定，恰恰是此刻你做不到的事。

放進兩類事。一類給你一丁點「完成了」的感覺（一件極小的事做完），另一類是你從前喜歡的事，哪怕今天它們對你什麼都不說。第二類必須不要求它們讓你快樂地去做。你是在把刺激重新放回來，不是在給它打分。

數你做了什麼，不數你感覺到什麼。一天結束時，問題不是「我今天感覺好一點了嗎」——今天多半沒有——，而是「我做到了嗎」。如果做到了，這一天就算數，哪怕它讓你的感覺毫無變化。日子會累加，哪怕你察覺不到它在累加。

那些在你不知情時讓它更糟的事

有四件事，幾乎所有人都懷著最好的意圖在做，而這四件都在給螺旋澆汽油。

白天的床。它最能緩解，也最能收賬。整個下午躺在床上，休息了一會兒，也把夜裡的睡眠弄亂了；而破碎的睡眠會壓低第二天的心

情。如果你需要躺一躺，穿著衣服躺在沙發上，和鑽進被窩裡不是一回事：聽起來像是無關緊要的區分，其實不是。

消失。當什麼都提不起勁、而且你還覺得自己會成為別人的負擔時，取消是世上最自然的衝動。但每一次取消都把世界收窄一點，而狹窄的世界正是這件事長胖的地方。不必是十二個人的聚餐：和一個人待二十分鐘，就已經是另一回事了。

把它解釋成一個缺陷。「我就是懶」「我沒有藉口」「別人比我慘多了也沒抱怨」。那個聲音不會給你動力：它讓你更累，還在原有的東西上又加了一層羞恥。而且它是假的。如果這是意志的問題，你早就解決了——恰恰因為你已經努力了好幾個月。

酒精。它緩解一個小時，讓第二天更糟——因為它是抑制劑，也因為它破壞睡眠。它是最順手的出口，也是把坑挖得最深的那一個。

什麼時候，這已經不只是一段糟糕的日子

上面這一切，針對的是低落下來的心情和難熬的一段時間。但這份指南是心理教育，不是診斷，而且有一個點，過了它，這件事就不再是在家裡能處理的了。如果你在下面認出自己，去和一位專業人士談——心理師，或者你的家庭醫生：

這樣的狀態已經持續超過兩個星期，幾乎每一天。它不再是糟糕的一天，而變成了一種狀態。或者，它已經影響到最基本的事：工作做不動了，不再照顧自己了，胃口消失了或者暴漲了，睡眠碎了，或者你已經好幾個星期沒能享受任何一件事。還有，如果出現說不通的身體症狀——極度的疲憊、疼痛——也要去看：因為有些身體上的原因和這個非常像，值得先排除。一次抽血不花什麼，卻能省下好幾個月。

還有一個訊號，不容許等待。如果出現了不想繼續下去的念頭、覺得別人沒有你會更好、或者想傷害自己的念頭，那不是應該沉默著扛的事。它是這個狀態的又一個症狀——一個常見的、會隨著幫助

而過去的症狀——，而它恰恰是「今天就說出來」的時刻，不是下個星期：告訴一個你信任的人，告訴你的醫生，或者撥打這一頁上的電話，現在就有一隻手可以伸到。把它說出聲，不會讓任何事變糟。把它嚥下去，才會。

在這裡求助不是投降，也不是小題大做。治療——心理治療，以及在某些情況下由醫生決定的藥物——對相當一部分人有效：大約一半的人會有明顯好轉。不是所有人，也不總是完全好轉；這一點值得事先知道，因為如果你試的第一種方式沒有奏效，那很常見，並不意味著沒有適合你的東西——只意味著該換一種試，而且確實還有別的可以試。開始得越早，路越短。這裡是怎樣一步步找到一位專業人士，也包括錢是問題時的選擇。

最後一件事，因為它是身在其中時最難相信的。這個狀態有一個刁鑽的屬性：它除了拿走你的勁頭，還會說服你相信「一直都是這樣，也永遠都會這樣」。那份確信不是對你人生的清醒分析；它是一個症狀，和疲憊一樣。你不必相信它。你只需要今天做一件小事——拉開窗簾，下樓走十分鐘——然後讓日子去反駁它。人是走得出的。多半不是一下子，而是這樣：靠一個個小日子累積起來。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-depresion-que-te-quita-las-ganas>

那杯 變成必需品的酒。

一開始只是回到家喝一杯，把一天卸下來。後來是兩杯。再後來它不再是一個選擇，而成了一天裡你終於能喘口氣的那一段。而現在，有些日子你從下午就開始想它，或者把第一杯喝得很快，為了早點到達那份鬆弛。這份指南不是來給你貼標籤，也不是來叫你戒掉。它是來告訴你那個機制的——因為它確實有一個，而且很刁鑽——，給你真正要緊的訊號，還有一件幾乎沒人寫的、關於安全的事。

這不是在問你是不是酒癮者

正是這個問題擋住了人去看。因為它只有兩個答案，而兩個都沒用：如果你說是，腦子裡會浮現一個跟你不像的形象——起不來床、丟了工作的人——於是你把它排除掉；如果你說不是，你就把這件事合上，繼續照舊。而與此同時，那個有用的問題始終沒被問出來。

有用的問題不是「你是什麼」。而是這件事在你的生活里正在做什麼：它佔了多大地方，它在替代什麼，以及你不喝的那些日子會發生什麼。這些都可以不用標籤來回答，而回答它們並不承諾你任何事。喝酒是一條連續的刻度，不是兩個格子；而幾乎所有最後出了嚴重問題的人，都曾在中間那一段待了很多年，對自己說「還沒那麼嚴重」——在當時，那是真的。

它是怎麼開始的：那杯管用的酒

它是從「管用」開始的。這一點必須說，否則下面的一切都講不通。酒精在短期內真的做到了它承諾的事：二十分鐘內把焦慮壓下去

，把那個結鬆開，把腦子裡的噪音關小，讓人更快睡著。這不是你判斷力上的錯誤：這是一種中樞神經抑制劑，在做它分內的事。

所以幾乎沒有人是因為享受才開始越喝越多的。人開始喝更多，通常是為了這四件事之一：為了睡著，為了扛住焦慮，為了不去感受一份悲傷或哀痛，或者為了能和人待在一起。這是自我用藥，而且它管用的程度剛好夠讓你重複。

反彈：為什麼它恰恰加重你想緩解的那件事

這裡就是那個機制，也正是它把一種幫助變成了一個陷阱。

你的大腦不接受每天晚上被調小音量：它會代償。它自己把興奮度往上抬，來抵消酒精的作用。而當酒精被代謝掉之後——在後半夜——那份代償就孤零零地留了下來，沒有任何東西可以抵消。結果有一個名字，而你經歷過：你在凌晨四點醒來，心跳很快，帶著一種不來自任何念頭的不安，而第二天整天都壓著一層原本沒有的底噪焦慮。

看看這個圈：你因為焦慮而喝，而喝完第二天更焦慮，那份焦慮又要一杯。你為了睡覺而喝，而這裡值得說一句會改變整件事的精確表述：酒精給的不是睡眠。它先給你失去知覺，然後給你碎片化。它讓你很快斷電，破壞了後半夜，偷走了深睡眠——於是你睡的小時數一樣，休息得卻更少，也就需要更多幫助才睡得著。你正在緩解的那份難受，有很大一部分正是這個「解藥」製造出來的。這也解釋了一件讓很多人困惑的事：減量的人往往頭幾天更難受，而兩三個星期之後明顯好起來。

真正要緊的訊號

不是量，或者說不只是量。真正給你資訊的是那段關係：

你提前就在想它，而一個晚上的安排開始圍繞著「有沒有」來組織。你開始一個人喝，而從前它是社交性的。你把第一杯喝得很快。你需要比從前更多才有同樣的效果——那是耐受，意味著身體已經

適應了。你把它藏起來，或者在告訴別人時把數字往下抹。你試過減量而沒成功。停下的那些早晨或那些不喝的日子，出現不安、出汗或者手抖。有些早上的事你已經不做了，因為夜晚把它們拿走了。

這些訊號沒有一個能給你下診斷。但它們每一個都值得和某個人談一談。

在你打算突然戒掉之前，讀這一段

這一部分幾乎從來不會出現在關於喝酒的文章裡，而它是這份指南里最重要的東西。

在幾乎所有別的事情上，「一下子戒掉」是好建議。但對酒精來說，對某些人而言，它是危險的。當身體已經長期在代償酒精的作用時，突然把酒精撤走，會讓那份代償失去剎車地空轉。在長期大量飲酒的人當中，多達一半會在減量或停止時出現戒斷症狀。而在其中一小部分人身上，這些症狀會變得複雜：在最初的二十四到四十八小時內可能出現抽搐——即使此人從未有過——，而在四十八到七十二小時之間，可能出現一種叫做震顫譫妄的嚴重狀況，伴隨意識混亂、幻覺與發熱。那是醫療急症，若不治療，死亡率很高。

還有一個幾乎沒人知道的細節，如果你已經嘗試過好幾次，值得知道：反覆的戒斷會使人更敏感。每一次突然的嘗試，都傾向於讓下一次更嚴重，尤其是在抽搐方面。也就是說：一次又一次靠自己硬戒，並不是中性的；它在把風險往上推。

所以規則很簡單。如果你每天都喝，而且量不小，不要靠自己突然停下來：先去和你的醫生談。「醫療協助下的戒斷」是存在的，而它存在的目的恰恰就是預防這件事——有方案、有監測，也不必大張旗鼓。去掛這個號不是在向任何人承認什麼：是不拿自己去賭。

而如果你正在這個過程中，出現了抽搐、發熱、意識混亂、幻覺，或者心跳非常紊亂，那是現在就要去急診，不是明天。

可以做些什麼

先測量，再改變。用兩個星期記下你喝了什麼、什麼時候喝的，以及就在那之前發生了什麼。什麼都不用糾正。幾乎所有人都會對總量吃一驚，而對觸發點更吃驚：那幾乎總是兩三個具體而重複的時刻。

改的是那個時刻，不是意志力。如果那杯酒是在進門的一刻出現的，重點不是抵抗：而是在那個鐘點有別的事可做，而且瓶子不在手邊。意志力打不過一個有固定鐘點的習慣；環境能。

計劃好的「不喝日」。提前選定，不要臨時決定。它做兩件事：把總量降下來，並且給你資訊——不喝的那一天會發生什麼，是你能拿到的最有用的資料。

處理下面那層。如果你是為了睡覺、為了焦慮、或者為了一份哀傷而喝，那麼在那些東西沒被處理之前，你放不下那杯酒。VIDHA 上這三樣都有內容，而這三樣沒有一樣是靠意志力解決的。

還有，不要一個人偷偷扛著。告訴一個人，比任何私下的決心都更能改變事情。秘密是這件事最好的盟友。

什麼時候該求助

如果你每天都喝，如果你試過減量卻做不到，如果停下來時出現身體症狀，如果幾乎每個早上都有「焦慮型宿醉」，或者如果一個愛你的人已經不止一次對你說過——去和你的家庭醫生或一位專業人士談。也——尤其——如果下面壓著一種很低的情緒：喝酒和情緒低落會互相餵養，兩件事需要同時處理。這裡是怎樣找到一位專業人士。而醫療那一面在這件事上不是可選項：你的家庭醫生是正確的那扇門，他可以評估戒斷風險併為你轉診。

最後是這裡最需要被聽見的一句。這件事不是意志力的問題，而任何這樣跟你說的人都不是在幫你。它是一個自己安裝上去的、有其邏輯的機制，而它是靠方法和陪伴拆開的。而它更是關於把一樣在

路上不知不覺丟掉的東西拿回來：讓「喝還是不喝」重新成為一個決定，而不是你唯一還剩下的、把這一天音量調小的方式。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-copa-que-se-volvio-necesaria>

沒有人可以說。

你遇到了一件事——好事壞事都一樣——，你伸手去拿手機，然後停住了，因為那股衝動的盡頭，沒有一個清晰的名字。或者有，但你知道那個人不會懂，或者現在不是時候，或者你們已經太久沒說過話了。那個小小的空缺，一天裡重複很多次，有一個我們幾乎從不大聲說出來的名字。這份指南不是來勸你多出門的。它是來講清楚：它為什麼是真的疼，為什麼走出來那麼難，以及從哪裡開始——而那個起點，不在你以為的地方。

孤獨不是一個人待著

這是最常見的混淆，值得第一個拆掉。一個人待著是一個事實：房間裡有幾個人。孤獨是一種感覺：你擁有的陪伴，和你需要的陪伴，兩者之間的距離。它們不是一回事——正因如此，那兩件看似不可能的事才會發生。

你可以被人群圍著——在一場晚飯上，在一個家庭裡，在一段多年的伴侶關係裡——卻感到深深的孤獨，因為在場的人裡沒有一個真正看見你。你也可以一整個星期天不和任何人說話，卻很平靜，因為那份沉默是你選的，它滋養你。後面這種叫作「主動選擇的獨處」，它不疼：它讓人歇息。疼的是另一種——不請自來的那種——，它的疼不出自人數。它出自：沒有被任何一個人看見。

它為什麼在身體裡疼（以及為什麼不怪你）

孤獨是真的疼——這不是一種修辭。而它疼的原因，和「你軟弱」或「你出了什麼毛病」毫無關係。在幾十萬年裡，被留在群體之外

是一道判決：一個人，你熬不過夜晚，熬不過冬天，也躲不過捕食者。於是演化給你留下了一個警報。當你感到與人失聯，那個警報就亮起來，它的感覺和所有警報一樣：不適，緊急，難以忽略。

這會改變你看自己的方式。孤獨不是對你價值的一紙裁決——「我沒價值，所以我孤獨」。它是一個訊號，像餓或渴：它在提醒你，一個真實的需要——和吃飯一樣真實——沒有被滿足。餓不代表你是壞人。孤獨也不代表。它代表你缺了一樣我們所有人都需要的東西。它是資訊，不是定罪。

讓它一直活著的那個陷阱

這裡是殘忍的那一部分，值得弄懂，因為它解釋了：孤獨一旦住下來，為什麼會自己餵養自己。

當你獨自很久，你的頭腦——處在警報模式裡——開始盯防「被拒絕」。它把別人的訊號讀歪：一條回得慢的訊息變成「你看吧，你對他不重要」；一張沒有表情的臉，變成輕蔑；一個沒有到來的邀請，變成一扇故意關上的門。這不是因為你悲觀。是那個警報乾的，它寧可報警過度錯一千次，也不肯漏報一次錯在少。

而一個到處都預期被拒絕的人會做什麼？他保護自己。他往後縮。他不肯先開口，「怕打擾」。他在晚飯上穿好盔甲。他明明不好，卻說「我很好」。而每一次後縮——合情合理，可以理解——都在向別人確認「你不需要任何人」，也把你留得更孤獨一點。一個人越孤獨，就越預期被拒絕；越預期被拒絕，就越把自己關起來；越關起來，就越孤獨。那道溝，自己就越挖越深。

金規則：從小處開始，不從大處

幾乎所有人都從錯的一頭去對付孤獨：以為自己需要一個大的解決方案。一群新朋友。一個伴侶。搬家，報個班，把整個社交生活重新發明一遍。而因為這太龐大、太讓人眩暈，結果什麼也沒做。孤獨靠耗，贏了。

出口不是大的：是小的、重複的。連線不是靠龐大的舉動建起來的，而是靠一再重複的、最小的接觸。對報刊亭的人說一句「早上好」。給一個很久沒見的人發兩行字——「我想起你了」——，不帶目的，不求回報。回到同一個地方、同一個時間，直到那些面孔不再是陌生的。報個什麼班——與其說是為了那個活動，不如說是為了那份重複：再一次、又一次見到同樣的人。

如果這份指南你只帶走一句話，就帶走這一句：不要去找一段友誼；去找下一個小小的接觸。一個。就這個星期。友誼，如果會來，是從許多個接觸累加出來的。沒有人是在唯一一次見面裡就成了誰的朋友的。

有人陪，不等於被看見

日程可以排得滿滿的，而靈魂是孤獨的。所以到了某個點，功課就不再是「加人」，而是讓某個人——一個就夠——真正看見你。

而這要求一樣讓人害怕的東西：把自己露出來一點。深的孤獨，底下幾乎總有一副盔甲。我們從「角色」出發去和人交往——那個開朗的、那個堅強的、那個什麼都不需要的——，然後又奇怪怎麼沒人認識我們，可我們從沒讓任何人看見裡面的東西。親密不是從「在場」里長出來的；它從「被認識」里長出來，而一個人只有在他肯讓別人看的時候，才會被認識。

這個練習，簡單得和它的難度成正比：對一個人講一件真實的事。不是第一天就講你最深的傷——不是這個意思。一件小而真實的事：你累了，那件事讓你疼了，這件事讓你高興了。盔甲上的一道裂縫。幾乎每一次，另一頭都會發生一件你沒料到的事——對方也打開了。被看見，就是這樣開始的。從一道裂縫。

什麼時候它不只是孤獨

偶爾感到孤獨，是活著的一部分；每個人都會，包括那些看起來被人圍著的人。但如果孤獨是持續的、而不是偶爾的——以月計，不

是以天計——，如果它奪走了你對一切的興致，而不只是陪伴；如果你感到的已經不是「我想念某個人」，而是「反正我無所謂」——那就不是一條兩行的訊息能修的了：那需要有人陪著。這裡有怎麼一步一步找到一位專業人士。為這件事求助，不是承認失敗；它恰恰是在裡面做這份指南勸你朝外面做的事：讓某個人看見你。

而如果某一刻黑暗真的壓得很緊，別等到明天：這裡有一隻現在就伸得到的手。

其餘的一切，今天就從你能想到的最小的一件事開始。一條訊息。一句「我想起你了」。對一個人講的一件真實的事。孤獨的化解方式，和它形成的方式一樣：不是一下子，而是一個接觸一個接觸、一道裂縫一道裂縫。等到有一天，你又有了一個可以說的人——一件好事，一件蠢事，隨便什麼——，你會知道，路就是這條。它從小處開始。它永遠從小處開始。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/la-soledad-que-no-se-elige>

當已經沒有人 可以對抗，你是誰。

你走出來了。你做了所有事裡最難的那一件——比忍下去更難，忍下去至少還是熟悉的。你等著輕鬆到來，它也確實來過一陣陣，可它底下有一樣沒有人提醒過你的東西：一片巨大的空，一種「沒有了那個、我不知道自己是誰」，一種平靜得可疑、幾乎像失去依靠的東西。這份指南就是為這個確切的時刻寫的。不是為了走出來——你已經走出來了。是為了那件幾乎沒有人陪你做的事：學會去居住你已經收回的這段人生。

當你還在裡面的時候，那份痛有一個形狀：有一個有名字的問題，一個敵人，一場每天的戰鬥，它雖然把你耗盡，卻也把你的日子排好了序。那份痛是尖銳的，但它有情節。現在這個不一樣：它是一種沒有形狀的痛，沒有敵人，沒有任務。而這讓人錯愕，因為你以為走出來會帶來幸福，不是這種古怪的寂靜。

解釋很簡單，值得聽一聽：在很長的時間裡，你所有的能量都被「活下來」佔用著——預判對方的情緒，計算，修補，撐住。那件事，儘管讓人筋疲力盡，卻填滿了一整天。走出來時，那份佔用一下子消失了，留下一個空缺，大小恰好等於它曾經佔據的。你感到的那片空，不是「你走錯了」的訊號。它是從前被那場戰鬥填滿、如今還沒有佈置起來的空間。而一個空的空間不是一片廢墟：它是一塊空地。區別由你來定，用時間。

那個沒有完成的自我

有一個問題會在凌晨出現，把人嚇到：「我到底是誰？」這不是誇張，也不是戲。如果你多年來是圍著另一個人塑造自己的——他的喜好，他的作息，他的許可，什麼能說、什麼不能說——，你的一部分，就在那段關係開始的地方，被按了暫停。你帶著你現在的年紀走了出來，同時，也帶著一個更年輕的、等著被重新拾起的自我。

那不是一種失去：是一個懸而未決的約。有些喜好，你不知道是不是你的，因為你從來沒能試過它們。有些意見，你從來沒有大聲說出來過。有一種度過星期天的方式，你從來沒有選擇過。重建自己，不是「變回從前那個人」——那個人已經不存在了，你也不需要他。它是一件更好的事：把自己做完，而這一次，沒有任何人在修改那張圖紙。而它從一些小得可笑的事開始，而那些事，一點也不小。

重新學會渴望（從極小開始）

在多年計算「什麼合適」之後，很多人發現，自己失去了通往一個最基本問題的通道：「我自己想要什麼？」你問自己，沒有答案——只有計算的回聲。不是你不渴望：是你為了活下來，把渴望斷開了，因為在那裡面，想要東西，代價很高。

它的重新接通，就像康復一塊睡著的肌肉：用最小的重量，加上重複。別從「我想拿我的人生做什麼？」開始——那個太重了，會讓你一片空白。今天就從微小的開始：不為任何人著想，我想吃什麼早餐？如果不必和誰商量，我放哪部電影？如果我出門散步、沒有目的地，我往哪邊拐？每一個只為「喜歡」而做的微決定，都是渴望這座健身房裡的一次重複。而某一天，幾個星期之後，你會驚訝地發現自己想要一樣大的東西，而並沒有勉強它。那塊肌肉，回來了。

平靜在讓人感覺好之前，先讓人感覺陌生

提前告訴你，好讓它發生時不嚇著你：你的警報系統已經開了很多年。你學會了讀一個房間裡的空氣，學會了在摔門之前就察覺那記摔門，學會了活在戒備裡。那份盯防不會在你離開的那天就關掉——它繼續開著，去保護你，防一個已經不在了的危險。

所以平靜，一開始，感覺起來不像安寧：它感覺像缺了點什麼，像一種不舒服的等待，幾乎像無聊。很多人在這個點上，誤讀了那個訊號——「如果這是對的，我應該感覺好，而不是心神不寧」——，而其中一些人，為了受不了那份寂靜，回到了熟悉的地方，或者去找一個能重現舊噪音的人。如果你明白正在發生什麼，你就不會掉進去：那份不安，不意味著這是錯的。它意味著你的身體還不相信自己已經安全了。你會一個平靜的日子接一個平靜的日子地，向它證明這一點，直到某一天，平靜不再疼，而終於，開始讓你歇息。

重複的風險（以及怎樣不重複）

這一點值得說，不嚇人，但要清楚：從一段抹去人的關係裡走出來的人，有某種傾向，會再找到一段相似的。不是出於自身的缺陷，而是因為熟悉的東西——儘管疼——是可讀的，而健康的東西，一開始，容易被錯當成乏味。一個平靜的、隨時都在的、沒有戲劇的人，也許會讓你覺得「沒有火花」，可你的系統稱作火花的那個東西，很多時候，正是那座你學會了誤當成愛的過山車。

保護，不是把自己包起來、或者對一切都不信任。它是學會分辨「強烈」和「親密」：強烈是忽上忽下，是不確定，是史詩般的和好；親密是一種托住你的平靜，可預測，沒有驚嚇。如果你已經走過了從哪裡來——那些跡象，為什麼離開那麼難——，你就有了地圖，不會帶著另一副外牆，重新走進同一座大樓。認出那張圖紙，就是「不重複它」的一半。

給新地面的三件事

重建你自己那個版本的事實。在那段關係裡，別人給你講了一個關於你的故事——被誇大的，難搞的，太這個或太那個的。寫下你的那個，這一次完整地寫，頭頂上沒有他的修改。不是為了指控誰：是為了收回你對自己敘事的著作權，那是最先失去、最後才回來的東西之一。

慢慢地，重新填滿你的世界。那道包圍圈幾乎總讓你身邊的人變少了——冷掉的友誼，不再做的計劃。不必明天就有一整個社交生活。需要的是這個星期，給那個還在等著你的人，發一條訊息。重建一段人生，很大程度上，是重建一張網。

別完全一個人做這件事。「之後」，很多時候，是心理治療最出成效的時候——你不再要處理一場每天的危機了，你有了空間去看那個模式，去讓它不再重複。而如果你只是想在邁出任何一步之前，有人給你指個方向，你可以從這裡開始，或者隨時寫信給我，vidha@vidha.eu：每一封我都讀。

而今天真正要緊的那句話，更短：最難的，你已經做完了。剩下的不是活下來。是活著——而這，在戒備了這麼久之後，是可以學會的。慢慢地，而且，完完全全地。如果某一刻黑暗壓得很緊，別等到明天：這裡有一隻現在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zht/guides/reconstruirse-despues>

你不是難過。 是什麼都進不來。

你照常做事。見人、工作、看那部你喜歡的劇、放那張你從前會放的唱片。而裡面什麼都沒有發生。不是疼：是到不了。像是有人把所有東西的音量都調小了，而只有你察覺到。沒有人問你怎麼了，因為從外面看你運轉正常。你自己也不說，因為不知道該說什麼：你不是不好，你是平的。這件事有名字，有機制，也有可以做的事。

看不見的東西，沒有人會問

我先說這份指南為什麼需要存在。悲傷是看得見的：有人看見了就會問。而「變平」不會。帶著它的人照樣去上班，好好回話，甚至還開玩笑——而裡面正活在黑白之中。

所以它會被忽略好幾個月，甚至好幾年。也所以，那個人會拖那麼久才求助：他沒有「我狀態不好」的感覺，他有的是「我不在場」的感覺。

兩件常被混為一談、卻通向不同地方的事

這個區分是這份指南里最實用的部分，值得慢慢說。

不想開始是一回事。不想出門，專案開不了頭，一天就這樣過去，計劃的事一件沒做。但如果有人把你硬拖出去，那個下午其實是不錯的。

開始了，卻什麼都沒到是另一回事。你想去，你去了，你清清楚楚記得自己從前多喜歡這個——而結束時，什麼都沒有發生。問題不

在啟動，在 記。

檢驗方法很簡單，這個星期就能做：逼自己去做一件從前喜歡的事，然後注意是哪一段失靈了。如果難的是開始，開始之後還不錯，那麼要做的功課是關於啟動。如果開始毫無困難，卻什麼都沒感覺到，那麼功課是關於另一件事。兩者可以同時存在；通常有一個更重。

機制，而它不是「缺少快樂」

這裡有一個把通常的想法翻過來的發現。當研究者觀察帶著這種「變平」的人時，看到的並不只是一個關掉了的獎賞系統：看到的是一個失衡的系統。在好幾種不同的情況裡，在「變平」上得分更高的人，從懲罰中學到的比從獎賞中學到的更多，而且在負面訊號之後反應更快。

也就是說：出錯的事被清清楚楚地記錄下來，做對的事幾乎不留跡。而這有一個合乎邏輯的後果，能解釋這樣活著的一整段人生：如果你只從疼裡學習，你就會不再靠近任何東西。那種迴避不是懶；那是任何一個只收到兩種訊號中的一種的系統都會做的事。

什麼有用，以及證據真正說了什麼

最有依據的方式是行為啟用：有計劃地把活動重新放回生活裡，而不是等到「想做」的時候——因為不會想做。而腦成像顯示了一件有意思的事：做完這項工作之後，與獎賞加工有關的腦區活動增強了。沒有人「被迫假裝」：是那個負責 記的系統在被重新訓練。

現在說誠實的那一半，這部分幾乎從來沒人講：在一項近期的試驗裡，專門針對「變平」設計的行為啟用並沒有優於一種基於正念的方式。兩者降低症狀的幅度相當。所以路不止一條，而哪一條有用取決於人，不取決於哪一種更流行。

一個關於怎麼做的細節，差別就在這裡：光做讓人愉快的事是不夠的。如果失靈的是「記」，那就得幫它「記」——在事情發生的當下去注意它，並在結束時具體地把它說出來（「咖啡是熱的，那場對話持續了兩個小時，我笑了一次」）。聽起來很傻，而這恰恰是重點：經驗必須被記下來，因為那個系統沒有在自己歸檔。

一次值得去談的對話

這一段我寫得很小心，因為我不是醫生，我不會對你的用藥說任何話。但這是人們應該知道的資訊。

抗抑鬱藥相當可靠地改善悲傷和焦慮，而對「變平」沒有那麼可靠；而且有一些可能會帶來一定程度的情緒「化」作為效應。如果你開始了某種治療，而這片平坦是在那之後出現的，或者在其他一切都好轉時它沒有動，那正是要告訴開藥給你的人的話。就用這些字：「悲傷已經下去了，但我什麼都感覺不到。」

不該做的是自己更改或停用任何東西。要去談。

什麼時候該求助

如果這件事已經持續了幾個星期，如果你因為「反正都一樣」而不再做某些事，或者你開始迴避從前會想去的約，那就去預約。值得在診間裡就這樣把它說出來——「我不是難過，我是什麼都感覺不到」——因為這會指引治療的方向：處理低落情緒和處理「變平」不是一回事，而懂得治療它的人明白這一點。這裡是怎樣找到一位專業人士。

而如果底下還有悲傷、內疚和疲憊，那這可能是某個更大的東西的一部分：關於抑鬱的那篇指南講了完整的圖景。如果讀到這裡你認出的太多了，那也不必今天就解決：此刻就有一隻手可以伸向你。

我用我會對坐在對面的人說的話收尾。什麼都感覺不到，並不意味著有什麼東西永久地壞掉了；它意味著那個負責「記「好」的系統音量被調低了，而這件事被研究過、可以治療、也會移動。你不需

要按指令重新燃起熱情。你需要的是開始把發生的事記下來，哪怕目前還感覺不到。

這些依據來自哪裡

1. Ossola, P. et al. (2023), citado en: «Anhedonia in Depressive Disorder and Schizophrenia: An Overview of Causes, Diagnosis, and Treatment». Medical Science Monitor (2026), 32, e950368. —
從懲罰中學到的比從獎賞中更多：快感缺失改變了強化學習。
2. Hong, W. et al. (2024). «Behavioral Activation and Brain Network Changes in Depression». Journal of Clinical Neurology / PMC11220350. —
行為激活之後，獎賞相關腦區的活動增強。
3. Craske, M. G. et al. (2024). «A parallel-arm, randomized trial of Behavioral Activation Therapy for anhedonia versus mindfulness-based cognitive therapy». Behaviour Research and Therapy, 182, 104619. —
行為激活並不優於正念：兩者都降低了症狀。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/cuando-no-llega-nada>

那件你遲遲 開始不了的事。

你把它記進了三張清單。你把它從一個星期一挪到下一個星期一。每個早晨你對自己說今天一定，每個夜晚你帶著胃裡那同一塊石頭躺下。而最糟的不是那件沒做的事：是你因為沒做它而對自己說的那些話。說你一團糟，說你缺乏自律，說你要是真的想做早就做完了。如果你在這裡認出了自己，這份指南就是寫給你的。而它從拆掉那個你信了很多年的解釋開始，因為它是假的——而且它還把你壓得更沉。

先從你只要留意一秒就會看見的東西開始：懶，是不想做它。可你是想的。你想寫那篇論文，想發那封郵件，想去預約，想把那些檔案理好。你想到它沒做就讓你難受。那不是懶。懶不疼；這個，疼。

你迴避的不是那件事。是你靠近它時的感受。怕它做不好。怕在動手的時候發現，自己沒有你需要相信的那麼好。難以忍受的無聊。「憑什麼要我來做」的火氣。還有難過，因為做完它就意味著一個階段的結束。那件事只是那份情緒居住的地方，而你避開的是那份情緒，不是那份工作。

所以「打起精神來」不管用：你沒有一個「精神」的問題。你有一樣你感受著、卻沒有在看的東西。

那個把你往下拉的迴圈

看看這個機制，因為它殘忍得近乎完美。你迴避那件事，感到輕鬆——一種真實的輕鬆，儘管很短。然後內疚來了，跟著它來的是那串自責。而陷阱在這裡：那份難受不會推著你去做它；它把那件事變得更大了。現在，除了那份工作，靠近它還意味著靠近你對自己說過的一切。於是你迴避得更多。懲罰自己得更多。

懲罰是汽油，不是剎車。你每叫自己一次懶鬼，就把那件事變得更有威脅一分。如果那個不放過你的聲音讓你覺得耳熟，這裡有近距離看的抓著你不放的內疚。

只要不開始，它就不會搞砸

這是很多拖延背後那個秘密的引擎，而幾乎沒有人把它說出來：只要你不動手，你的潛力就完好無損。你可以繼續以為，只要你一動手，就會做得很好。開始，就等於接受「做出來的東西會是不完美的」，而那個不完美的結果會說出關於你的某些東西。

所以你在保護的，不是你的時間：是你對自己的形象。而這代價極高，因為你用「不去活」換來對那個形象的保護。如果這一點觸到了你，這裡有讓你躲起來的羞恥。

模糊的東西沒法開始

有一部分不是情緒性的，值得把它分開。「整頓我的人生」、「開始寫論文」、「找工作」，不是任務：它們是疆域。而一片疆域，是沒法開始的。能開始的，只有一件具體的、有形的事：開啟那個文件，寫一句話，查一個號碼，發一條三行的訊息。

如果你不知道第一個「有形的動作」是什麼，你沒有一個意志力的問題：你有一個「定義」的問題。而這，用一張紙解決，不是用意志力。

怎麼辦

問自己你感到什麼，而不是你缺什麼。在去找下一個技巧之前，停下來回答：「一想到這件事，我感到什麼？」恐懼，羞恥，真正的懶，火氣，難過，厭惡。給它命名，就拿掉了它一半的力氣——一份有名字的情緒可以去看；一份沒名字的，只能去躲。

把它縮小到顯得可笑為止。不是「寫那一章」：是「開啟文件，寫一句爛句子」。不是「整理房子」：是「把椅子上的東西收走」。第一步的目標不是前進；是碰一碰那件事而不疼。當你碰過它，它就不再是一個怪物了。

允許自己故意做砸。寫下可能是最爛的第一段。發出那封笨拙的郵件。你這就拿掉了完美主義唯一的武器：如果你是故意做砸的，那就沒有什麼要保護的了。幾乎每一次，做出來的東西都比你怕的好得多——就算不好，也能改，「修改」這件事本來就是為此而存在的。

承諾五分鐘，不是承諾那件事。別對自己保證做完：保證五分鐘，外加一個明確的許可——之後可以停。難的幾乎從來不是「做」；是進入。當你已經進去了，身體通常會自己繼續。

把懲罰換成好奇。與其問「我這是怎麼了，我一團糟」，試試「這件事到底哪裡讓我這麼害怕？」。第一個問題把你往下拉，什麼也不教你。第二個給你資訊——而資訊是唯一能拿來做點什麼的東西。

什麼時候它不只是拖延

有一個點，在那裡這件事不再是一個習慣，而是另一樣東西。如果那份癱住是持續的、不分季節的；如果同時你什麼都提不起興致，連以前喜歡的也不例外；如果你已經拖著一份休息也修不好的疲憊好幾個月；或者如果你整個的生活——工作、家、檔案、約——儘管你真的在努力，卻已經以同一種方式卡了好幾年，那麼你面對的就不是個動力的問題了。可能有一場抑鬱，一種把一切都染色的焦慮，或者一種不一樣的注意力運作方式。而這些，沒有一樣是靠

意志力、或者再下一個效率軟體能解決的：它們要靠和一個懂的人一起去看它。這裡有怎麼找到這個人，而不至於迷路；而如果此外那份工作正在把你掏空，這裡有當工作把你熄滅時會發生什麼。如果今天那塊重壓壓得過了頭，這裡有一隻現在就伸得到的手。

但對於這個星期的事，記住這一句：你不懶。你是在迴避一樣讓你疼的東西。而那樣讓你疼的東西，當你終於去看它，幾乎總會發現，它的代價，比你這一路躲它付出的代價，要小。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/por-que-lo-dejas-para-manana>

帶著恐懼 做決定。

有一個懸而未決的決定，擺在你的桌上——或者你的人生裡——已經好幾個星期了。那兩張清單你都背得出來。你諮詢過，反芻過，等過一個訊號。而你還是沒能決定，心裡有一種感覺：選錯了會把你毀掉。我做了三十年「有人、有錢壓在上面」的決定，這份指南匯集的正是那片試驗場教給我的：為什麼判斷力恰恰在你最需要它的時候熄滅，哪些決定配得上你的恐懼、哪些不配，以及怎樣不必等恐懼走了再決定——因為它不會走。

先拆掉那個避難所。「我還沒決定」聽起來像審慎，像在小心行事。可是「不決定」並不會把世界凍住：時間仍然在替你決定，朝著一個具體的方向，每一天。不選學校，就是選了那個剩下的。不回覆那個錄用通知，就是拒絕了它。不去談那場談話，就是選了「讓一切再照原樣過一年」。癱在原地，不是決定的缺席——它是「讓環境來決定」這個決定，保留了後果，卻交出了舵輪。在你清單上所有的選項裡，那幾乎總是最壞的一個，因為它是唯一一個你「不選而選」的。

為什麼判斷力恰恰在你最需要它時熄滅

壓力之下，三件事同時發生，值得把它們看清楚，好不把它們錯當成你自己。恐懼收窄焦點：你以極高的細節看見那個威脅，卻丟了整片風景——那些替代方案，那些微妙之處，那個你冷靜時兩分鐘就能看見的 C 計劃。反芻在你用判斷力之前就把它耗光了：繞著同一張清單轉了兩百圈，你不是在想得更好，你是在把那個要做決定的人累垮。而壓力把「緊急」喬裝成「重要」：喊得響的顯得大

，而真正大的東西——它幾乎從不喊——，正安靜地等著你出錯。

那個理順一切的區分：會重新開啟的門

如果這份指南只留給你一個工具，那就是這個問題，在所有其他問題之前先問它：如果我錯了，我能回來嗎？有些決定是可逆的——那些付一個合理的代價就會重新開啟的門：一份可以辭掉的工作，一次可以撤銷的搬家，一個可以關掉的專案。也有些決定是不可逆的——那些真正關上的門：極少數，比恐懼告訴你的少得多。

讓幾乎所有人癱住的錯誤，是把每一個決定都當成不可逆的：給「選一門課」這樣的事，壓上一紙「判你一輩子」的分量。這種膨脹，就是癱瘓本身。糾正它的規則：可逆的決定，要快、要便宜地做——你決定，你試，你修正；在它們上面出錯不是一場災難，是廉價買來的資訊。而那少數不可逆的，配得上相反的對待：從容的時間，來自「對你的答案沒有利害關係」的人的建議，以及絕不在氣頭上做。智慧不在於永遠快決定、也不在於永遠慢決定：在於知道你面前的是哪一種門。

三十年真刀真槍的決定教給我的

第一：完美的決定不存在，而等它，是癱瘓最優雅的形式。存在的是「足夠好、及時做出、之後誠實地修正」的決定。等待確定性的人不是在決定得更好：是在等那個決定不再是一個決定。

第二：回頭看，讓人疼的幾乎從來不是那些決定。是那些拖延。是我明知道、卻拖長了的那些。那場推遲了一年的談話，那個拖著不肯了結的收尾，那句「再多一個季度」結果成了三個。晚決定的代價是無聲的，不出現在任何一張利弊清單上——但它是，遙遙領先地，我見過的、我和別人付出過的最高的一筆賬。

第三：恐懼不會在你決定之前消失。那才是那個無用的等待——先覺得安全，再決定。在要緊的決定裡，安全感是在決定之後才到來的，從不在之前。你帶著恐懼做決定，對它把話說清楚：「你可以

跟我一起來，但你不開車。」

這個星期能用的四個工具

時間的檢驗。問自己：十天以後、十個月以後、十年以後，你會怎麼看這件事？大多數的恐懼只熬得過第一個問題；真正要緊的東西，三個都熬得過。這是一個把「喬裝的緊急」篩出來的、極狠的濾網。

把最壞的情形寫下來。彌散的恐懼讓人癱瘓；具體的恐懼可以處理。寫下來——用紙，用完整的句子——如果它出岔子，確切會發生什麼，然後在旁邊，寫下那件事一旦發生你的第一步。十次裡有九次，你會發現兩件事：那場災難有一個合理的 B 計劃，而且你已經熬得過它了。那個怪物，一旦有了輪廓，就變小了。

預設的截止日期。癱瘓靠「無限期」活著。殺掉它：「如果到十五號還沒出現新的資訊，我就做 A。」把它寫下來，告訴某個人。你把一個永恆的疑問，變成了一個有日曆的決定——而那個總是糾纏著「沒有位置的東西」的頭腦，歇下來了。

輕鬆的檢驗。當兩張清單打平時——而在大的決定裡，它們總是打平——，做這個練習：想像你已經決定了 A。不要去評估它：把它當作已成的事實，整整活一天。然後聽身體：是輕鬆，還是失落？再用 B 重複一遍。身體往往握著那個「清單已經打平了好幾個星期」的答案——因為清單量的是論據，而身體量的是你想要什麼。

當問題不是這一個決定

還有一件事，小心地說：如果不是這一個決定——如果是所有的決定；如果連選個餐廳都已經讓你為難；如果每一個選擇的背後，都有一個聲音在為你還沒犯下的錯誤提前懲罰你——，那麼問題就不是「決定得更好」了。是那份懲罰從哪裡來，而如果它壓得太重，可以有人陪著一起處理：這裡有怎麼找到那個人。

對於其餘的一切：那扇門，那張紙，那個日期，那個身體。還有最後一件、我花了很多年才接受、現在免費送給你的事：決定，就是關上一些門——所以它疼。但一段致力於「讓所有的門都開著」的人生，不是一段人生：是一條走廊。選一個房間。住在裡面，比站在門檻上，過得好。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/decidir-bajo-presion>

星期天的傍晚。

有一個確切的時刻，你會感到它：星期天，傍晚過半，週末還沒結束，卻已經不屬於你了。那塊壓在身上的石板。這不是懶——沒有人對早起滿懷熱情——，而且最好別用「懶」這個詞把它打發掉，因為星期的那塊石板是另一回事：它是資訊。這份指南是用來讀那條資訊的：怎樣把正常的累，和休息修不好的那種「被掏空」區分開來；在一份工作裡，真正把一個人熄滅的到底是什麼；以及該怎麼辦——不給那種站著說話不腰疼的藥方。

誠實的檢驗：累，休息就能好

先從那個能把其餘一切理順的區分開。累，是能量的欠債：你睡一覺，斷開幾天，到了星期一——哪怕並不興奮——你整個人回來了。那是「工作過了」的健康疲憊。被掏空是另一回事，它有一個錯不了的標誌：休息修不好它。你休假回來，兩天後就又回到了你離開時的原地。你睡了十個鐘頭，醒來還是沒電。週末不給你充電：它只是把賬往後推。

這就是你欠自己的那個檢驗：如果休息管用，那是累——照看好節奏，接著走。如果休息已經不管用了，就別再加大休息的劑量，指望換來一個不同的結果。問題不在你的電池。是有什麼東西，在裡面，把它抽乾的速度，快過任何一個夜晚能把它填滿的速度。

而且這不只是我說的

值得知道世界衛生組織把這件事放在了哪裡，因為它會改變整場對話。它把它定義為一種「由長期未被妥善處理的工作壓力所導致」

的綜合徵，有三個訊號：耗竭、與工作之間的心理距離——也就是犬儒，那種「你已經不在乎了」的抽離——以及「我已經不頂用了」的感覺。但真正重要的是它被歸到了哪一類：不是放在精神障礙那一章，而是放在「影響健康狀況的因素」那一章。它沒有被當作你的疾病。它被當作工作場所的一個現象。

而且它還補充說：這個詞專指職業場景，不應該拿來描述生活中其他部分的疲憊。這是一個有方向的詞：它指向一個地方。

還有第二個發現，它解釋了為什麼你努力了一陣子卻沒有好轉。當把兩類干預放在一起比較時：針對個人的那些——正念、韌性訓練、壓力管理——帶來的是溫和而短暫的改善，而且幾乎只作用在耗竭上：它們幾乎撼動不了犬儒，也撼動不了那種無用感。而改變條件的那些——工作量、決定的餘地、被公平對待——三個維度都會動，而且一年之後效果還在。

說白了：如果他們給了你一個呼吸工作坊，然後把你送回同一個崗位，那麼「它沒怎麼起作用」這件事，是事先就被測量出來的。不是你做得不好。

真正把人熄滅的（不是工作太多）

我在企業裡待了三十年，見過才華橫溢的人被熄滅——也見過揹著巨大重擔的人被點亮。工作量幾乎從來不是那個變數。而下面這三個，是。

沒有意義的努力。工作多，不燒人。為了「白乾」而工作，才燒人。沒人讀的報告，決定不了任何事的會議，被悄無聲息取消的專案。人的努力需要落在某個要緊的東西上——哪怕很小——，而當它永遠落不下去，機器就開始空轉。空轉比負重運轉更磨損。

對自己的事沒有掌控。做什麼，怎麼做，什麼時候做：當這三個答案永遠來自外面，有什麼東西就枯萎了。這不是任性——這是我們被造成的樣子。一個對自己的日子沒有任何決定餘地的人，會變成

自己職業生涯裡的乘客，而乘客累的不是旅途：他們累的是從來沒有開過一次車。

一天八小時，假裝成不是自己的人。對你不尊重的人微笑，為你不相信的東西辯護，硬塞進一種要求你做另一個人的文化裡。演戲的能量代價極高，而且無聲——問任何一個演員，一場演出下來是什麼滋味。如果你的工作日是一場演出，精疲力竭不是來自工作：來自那個角色。

底層的陷阱：當你就是你的工作

有一個加重因素，能把上面的一切變成一場身份危機：你已經讓工作成為「你是誰」的唯一來源。這是一個精緻的陷阱——它裝扮成使命，裝扮成投入，裝扮成「我就是喜歡我做的事」——，而且在工作順利的時候運轉得妙極了。但把整個價值感集中到唯一一個來源上，等於建造一個只有單一失效點的結構：當工作出岔子，出岔子的不是你的日程表。是你。

你已經在那裡的跡象：有人問你是誰，你回答你做什麼。你想象自己沒有那個職位，感到的是眩暈，不是好奇。工作之外的成就——你自己的、你家裡的——在你看來是二等的。如果你認出了自己，記下這一點：讓身份的來源多元化，不是降低野心。它是基礎工程學。沒有一個工程師會把一座橋掛在唯一一根鋼索上。

該怎麼辦——不給站著說話不腰疼的建議

我不會對你說「辭職吧，去追隨你的熱情」。那種建議，是那些已經沒有房貸的人給的。接下來這些，在一個有真實賬單的生活裡也行得通。

第一，把診斷寫下來：是這一行，還是這一份工作？「你的職業本身耗盡了」和「是這個地方、這個上司、這個階段在耗你」，不是一回事。拿紙，三欄：掏空我的——還能填滿我的——如果可以我會改的。要具體：「星期一的會」，不是「一切」。很多時候你會

發現，問題是有名有姓的，而這改變一切，因為具體的東西可以談判、可以繞開、可以放棄。「一切」不行。

第二，奪回一寸掌控。不需要完全的控制——需要的是某樣屬於你的東西。你怎麼安排你的第一個鐘頭。一個自己的專案，哪怕微不足道、沒有人要求過。一個放對了地方的「不」。掌控是一寸一寸奪回來的，而第一寸，最能改變那種「乘客」的感覺。

第三，在決定「裡面」的事之前，先在「外面」點亮點什麼。工作在它是唯一亮著的燈時，最能熄滅你——所有的壓力都砸在那唯一一隻燈泡上。找一件小事，規律地做，而且最好是「無用」的：不產出，放不進任何一份簡歷。游泳，一小塊菜地，一件彈得很爛的樂器。這不是逃避：這是把「你是誰」的重量，分攤到不止一根鋼索上。

第四：如果做完這一切，答案是「就是這個地方」——那麼你手上的就不再是一個狀態了：是一個決定。而這座房子裡，決定有它自己的一份指南：帶著恐懼做決定，癱在原地也是一種決定，可逆的門，預設的截止日期。

什麼時候它不只是工作

還有一件事，看著你的眼睛說：如果星期天的那塊石板，星期二也在，星期六也在，八月也在；如果無論哪裡的东西——連外面的也算——都點不亮你；如果睡覺從來不讓你休息，一切都已經沉了好幾個月，那麼，也許工作不是原因：它只是最看得出來的地方。這個，換一份工作解決不了，而你不必一個人去弄明白：這裡有怎麼找到一個人一起看它，一步一步。

其餘的一切：三欄的那張紙，那一寸掌控，外面的那隻燈泡。還有最後一個想法，留著：工作可以佔據你的日程表——那是它的位置。它不能佔據的，是「你是誰」的整個定義。星期天的傍晚，看清楚了，不是問題。它是提醒。在它不得不喊出來之前，聽見它。

如果這些天的重量已經不只是工作，壓得你喘不過氣：這裡有一隻現在就伸得到的手。

這些依據來自哪裡

1. World Health Organization (2019). ICD-11, code QD85: Burn-out. — 一種職業現象；未被歸類為精神障礙。
2. Ruotsalainen, J. H. et al. (2015). «Preventing occupational stress in healthcare workers». Cochrane Database of Systematic Reviews, CD002892. — 針對工作條件的干預與針對個人的干預。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/cuando-el-trabajo-te-apaga>

求助這件事， 也是要學的。

這個網站給你詞語。一位好的專業人士陪你去使用它們。這是兩件不同的事，彼此相容，而第二件沒有任何地方教：心理師怎麼找，那些頭銜是什麼意思，錢是一堵牆的時候怎麼辦，還有——不必靠多年的試錯——怎麼判斷眼前這個人合不合適。先說清楚框架：找人的那幾節寫的是西班牙的體系——如果你生活在西班牙，可以照著走；而關於第一次會談、好的專業人士的跡象和換人的許可證的那幾節，在任何國家都一樣成立。

先把一件事大聲說出來：尋找專業幫助，不是「病得很重的人」的最後一根稻草。它是一件嚴肅的工具，就像理療師之於一處積年的肌肉僵塊。你負重已經很久了。不必等到脊背斷掉。

誰是誰（那些頭銜，撥開霧看）

普通衛生心理師（Psicólogo general sanitario）。在西班牙，大多數去做心理治療的人打交道的就是這個角色，在私人診所或健康中心執業。關於頭銜，值得先卸下一個僵硬的想法：培訓當然重要，但某個具體的碩士學位、某條具體的路徑，單憑它們本身都不是好治療師的印章——有極出色的專業人士走的是不同的路，也有履歷完美的平庸者。頭銜提供資訊；不下判決。真正保護你的東西——這個才值得盯著看——在下面「好的專業人士的跡象」那一節。

臨床心理師（Psicólogo clínico）。經由公共體系培養出來的專科醫師（PIR 住院規培，相當於醫生的 MIR）。如果你從公立醫療進入心理服務，接待你的就是這個角色；他們也在私人診所執業。

精神科醫生（Psiquiatra）。專攻精神健康的醫生。可以評估並開具藥物；很多治療方案是精神科醫生和心理師搭配進行的，合在一起比各自單幹效果更好。被轉診到精神科不意味著任何可怕的事：意味著有人想把所有可用的工具都用上。

對這個網站裡講的那些事——折彎人的關係、焦慮、之後的重建——前兩個角色中的任何一個，都是很好的起點。

從哪裡開始，看你的情況

公立這條路。從你的家庭醫生開始：像描述一處身體疼痛那樣坦白地講你的情況，請求轉診到精神健康科。它是免費的，專業水平可靠。誠實的那一半是：等候名單很長，會談間隔很稀。如果你等得起就等；如果等不起，考慮兩條腿走路：今天就申請轉診（號總會來的），同時去看看私立那條路。

私立這條路。按這個順序看兩件事。第一，對方處理的是不是你的問題：創傷、關係、焦慮，無論你帶來的是什麼——專長比標籤更重。第二，作為底線核查，確認註冊執業（註冊號是公開的）：它本身不是質量印章，但它是「合規執業」的最低驗證。幾乎所有人都提供第一次免費通話或說明性會談：用上它。你不是在購物；你是在面試。

如果錢是那堵牆。不要在這裡放棄；路比看起來多。很多心理學院系設有面向公眾的大學診所，價格很低，由資深專家督導下的受訓專業人員接診——質量常常讓人意外。各自治區的心理師公會能為你指點可用的資源。還有一些市政廳和社會團體為具體處境——暴力、喪親、家庭——提供免費或近乎免費的心理服務。去你所在市鎮的社會服務處問一問，不花一分錢，卻能開啟搜尋引擎裡搜不到

的門。

第一次會談：什麼是正常的，什麼不是

第一次會談結束時沒拿到解決方案，是正常的：第一次會談是讓你講你的故事，也是你們互相評估。對方問一些看似不相干的問題，是正常的——那是在畫地圖。感覺彆扭、暴露，甚至比進門時更難受，是正常的：你打開了一些箱子。還不確定這個人是不是「你的人」，也是正常的。

不正常的是：評判你。不正常的是：把你帶來的東西說小（「這誰都會有」）。不正常的是：談自己多過談你；或者像裝修廚房一樣，向你保證限期見效。

好的專業人士的跡象

用你聽得懂的語言向你解釋自己怎麼工作、為什麼這麼工作。目標由你來定——對方幫你磨準它們，不把它們強加給你。給你工具，讓你越來越不需要這個人；而不是給你儀式，讓你越來越離不開。能說出「我不知道」和「這不是我的專長，我轉介你」——這句話遠不是壞跡象，恰恰是最好的跡象之一。還有：你注意到，一次又一次會談，你出門時手裡都帶著點什麼——一個區分，一個更好的問題，一件小小的功課。

警報的跡象是對稱的：第二次會談就對你的人生持有絕對的確定；評判你的決定；許諾脫胎換骨；依賴不減反增；或者界限開始模糊。治療關係是一種溫暖的專業關係——這兩個詞都重要。

沒人肯發的許可證：換人不是失敗

心理治療研究幾十年來指向同一件事：患者與治療師之間的聯結，其分量與具體技術相當，甚至更重。這意味著「合拍」不是奢侈品——它是治療的一部分。如果幾次會談之後，你覺得連不上，覺得不安全，或者事情不往前走——說出來、換一位專業人士，不是放

棄，也不冒犯任何人：是在調校工具。好的專業人士理解這一點；最好的那些，會主動為你鋪路。

而如果你來自一段讓你懷疑自己判斷力的關係，當心一個具體的機關：對治療師感到不舒服，然後自動把這份不舒服作廢（「肯定又是我的問題，跟每次一樣」）。你的判斷在這裡也算數。尤其在這裡。

其餘的一切：這個網站的詞語會一直在這裡——那些跡象，那些指南。但如果這些天你讀到的東西重得沒法一個人扛，這座房子裡最好的一頁，是每星期把你帶出去一會兒的那一頁——通向一間診室，一個有血有肉的人。去吧。我們在這裡等你。

如果你不知道從哪裡開始，或者只是想在邁出那一步之前有人指個方向：隨時可以直接寫信給我，vidha@vidha.eu。用中文、英文或西班牙文寫都可以。每一封我都讀。這不是一次問診——是門的另一邊有一個人，幫你找到正確的那扇。

如果此刻的重量已經等不了一封郵件：這裡有一隻現在就伸得到的手。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/como-encontrar-psicologo>

你不是一團糟， 在錢這件事上。

有幾個信封已經三天沒拆。你一天要看好幾次餘額，儘管你知道上面寫著什麼。你變得健忘，注意力集中不了，在一些跟錢毫無關係的事情上做出奇怪的決定——而你把這一切都記在了「性格上的缺陷」這一欄裡。這份指南不會替你把賬目理好。它講的是錢正在對你的腦子做什麼——那是可以測量的，而且不是你的錯。

錢在你腦子裡佔掉的位置

我先說那個會把其餘一切都重新框定的發現，因為幾乎沒有人聽說過它。

在一項現在已經成為經典的研究裡，研究者做了一件很簡單的事：請人們想一筆計劃外的開銷——車壞了——然後緊接著讓他們做一些跟錢毫無關係的推理測驗。當維修費很便宜時，所有人的表現都一樣。當維修費很貴時，資源較少的人表現明顯更差；而有餘錢緩衝的人沒有。僅僅是因為想了一下而已。

同一批研究者測量了農民在收成拿到錢之前和之後的表現：同樣的人，在手裡有錢的時候表現更好。把這個降幅換算到一個大家熟悉的量表上，大約相當於十三個智商點——和任何人在整整一夜沒睡之後的情況相當。

作者的結論才是這裡最重要的，值得慢慢讀：人們表現更差，不是因為個人特質，而是因為匱乏這個處境本身施加了一種負荷，佔用了心智容量。不是你粗心。而是你腦子裡有一部分永遠在後臺算賬

，而那一部分，對別的任何事情都不可用了。

那個迴圈，是殘酷的部分

由此產生了一件能解釋很多事、而且從外面看常被苛刻評判的現象。

被消耗掉的那份容量，恰恰就是用來做中期規劃、比較選項、抵抗眼前誘惑的那一份。也就是說：恰恰在你最輪不起「決定錯」的時候，做出好決定反而更難。從外面看，看到的是一個「不會安排」的人。而底下是一顆已經用低於自己實際頻寬的狀態運轉了好幾個月的大腦。

如果你發現自己因為沒有比價而多付了錢，把一件明知該辦的事一拖再拖，或者明知故犯地選了更差的那個選項——那就是當時正在發生的事。這不是性格：這是負荷。

而且不必是窮人

一個讓人意外、也把這件事擴充套件到更多人身上的細節：真正起作用的匱乏是主觀的。決定這個效應的不是收入水平，而是「你擁有的」和「你需要的」之間的距離。

所以，一個收入還算可以但房貸壓得緊的人，或者一筆貸款吃掉了全部餘裕的人，可能正在經歷一模一樣的事。如果你讀到這裡心想「可是我不窮，我沒有資格這樣覺得」——那恰恰就是重點。

對腦子這一側，可以做什麼

這裡我要把這份指南「不是什麼」說清楚：我不是理財顧問，我不會告訴你該拿你的錢怎麼辦。接下來講的是心智負荷，那才是我的領域。財務那一部分要和懂的人談——而且在很多地方，都有公立或免費的理財與債務諮詢服務，人們不用它，只是因為不知道它存在。

把決定從你的一天裡拿走。每一個懸而未決的選擇，即使你沒有去做它，也在消耗頻寬。能自動扣款的就設自動，重複的就自動化，小的就了結掉。這不是「會整理」：這是騰出位置。

給它一個鐘點，而且只有一個。每週固定一段時間，用來看賬、拆信封、辦手續。在那段時間之外，就記下來，推遲到那時。一天看十二次餘額並不會改變餘額，卻會佔掉一整天。

把信封拆開。沒拆開的，比已知的更重，因為腦子會替它填上最壞的那個數字。知道，幾乎總是比想象更不可怕——而且在知道之前，什麼都沒辦法去談。

談錢要在爭吵之外談。錢是最消耗一段關係的話題之一，而且幾乎總是在最糟的時刻被提起。一個約好的時間，把數字擺在面前，不帶指責，比十次在氣頭上的對話都管用。

還有，別把它講成你的身份。「我正處在一個困難的處境裡」描述的是一個時刻。「我是個廢物」描述的是一個人，而且這個標籤會讓求助變得更難。羞恥就是這樣運作的。

什麼時候該求助

如果你已經好幾個星期因為這件事睡不著——關於失眠的那篇指南能幫上夜裡的那一半——如果情緒已經低落了一陣子，如果你不再跟任何人說這件事，如果你喝得更多了——那件事有它自己的指南——或者你完全迴避去看任何相關的東西，那就去找一位專業人士談談。而如果你今天這些你一樣都扛不動，那也不必今天就解決：此刻就有一隻手可以伸向你。這裡是怎樣找到一位專業人士；而如果費用本身就是問題的一部分，那一篇也講了公立和減免費用的途徑。

我用這份指南里我最看重的那句話收尾。你的腦子現在運轉得更差，這並不能證明關於你的任何事；這是任何一顆承受這種負荷的腦子都會發生的事，而且它是在和你一樣的人身上、在有錢之前和之

後測量出來的。當處境鬆動時——很多處境都會鬆動——那份容量會回來。你沒有失去它：你只是把它佔用著。

這些依據來自哪裡

1. Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E. & Zhao, J. (2013). «Poverty impedes cognitive function». Science, 341(6149), 976-980. —
匱乏會消耗認知容量：相當於一整晚沒睡。

<https://www.vidha.eu/zht/guias/cuando-el-dinero-no-llega>