

2016年06月

本期焦點

- 為何說憂鬱是一種選擇？
- 為何選擇憂鬱？
- 憂鬱症
- 選擇憂鬱
- 重新看待憂鬱

憂鬱是一種選擇 by 現實治療觀點

美國心理學家 William Glasser 在《是你選擇了憂鬱》一書中說明，我們的行為包含了「行動、思考、感受、生理」四個不可分割且同步運作的元素。而我們對感受的控制是間接的／被動的，不像對行動&思考的控制是直接的／主動的。

為何說憂鬱是一種選擇？

我們每個人都曾經感到憂鬱，就像每個人也都曾經感到快樂、生氣、厭惡、驚慌…等，它們都是一種情緒感受，也都是一種選擇，經過我們有意識或無意識的直接或間接的選擇。

多數人都以為感受是自己找上門的，卻很少懷疑過我們主動選擇的行動&思考才是帶來感受的始作俑者。沒有人可以直接選擇讓心情好一點，但我們卻可以選擇更有效的行動&思考，間接的讓心情感受好一些。



圖片來源 <http://photocdn.sohu.com/20130924/Img387156243.jpg>

為何選擇憂鬱？

當生活中遇到了不符合我們期待的事情時，多少都會有一些挫折感，特別是我們對某一段關係感到不滿意時，像是與情人爭吵、遭父母忽視、受上司責備…此時我們產生的挫折感會更加明顯。

若我們持續處在挫折感的狀態，對生活感到無法有效控制時，隨之而來的可能就是產生各種負向情緒，尤其是憂鬱，它是現代社會中人們最常選擇的表達方式。以下即說明為何多數人會選擇憂鬱的 3 個理由。

一、壓抑憤怒

當感到不如意時，多數人會立刻想到使用與生俱來的行為：憤怒。它是我們從孩提時代開始就一直使用的方式。但當我們漸漸長大後會開始了解，憤怒往往不是最有效的方法，它不但讓我們得不到所想要的，還可能使事情更糟。因此憂鬱成了另一種選擇，雖然它也無法解決事情，但至

少避免了立即的衝突。

*** 憂鬱它控制了我們的行為，讓情況不繼續惡化到無法挽回的地步。**

二、救我

憂鬱是一種不需要乞討就可以給別人發出最有效的求救訊息。如果我們向別人求助時沒有表現出痛苦，別人可能會把我們看做成無能的人，而我們並不想被那樣看待；要是表現的太痛苦又像是在乞討，太傷我們的自尊。因此很多情況下我們完全願意選擇憂鬱，以藉此獲得他人的幫助，因為它讓我們求助的行為合理化。

*** 憂鬱它試圖控制別人協助我們解決問題。**



圖片來源 http://album.u17i.com/image/2012/07/09/e7/769615_48902_2134738_xQq4.jpg

三、逃避

我們常用憂鬱當藉口來拒絕我們想逃避或害怕的事。當有人建議我們勇往直前去做我們試著逃避的事時，我們通常會說：「我想你是對的，但我現在難過到無法去做那件事。」雖然現在憂鬱很痛苦，但不這樣憂鬱可能會讓我們更痛苦。

*** 憂鬱它控制我們免於再一次經驗到挫折、痛苦。**

憂鬱症

現今要被診斷為憂鬱症並不困難，許多人常因一陣子的心情低落至身心科或精神科就診，最常被診斷的就是憂鬱症，這也使抗憂鬱藥物的使用越來越普遍。這種觀點就好像我們是被動的受害者，我們無法控制它或多做些什麼。

服用藥物可能讓我們的感受立即變好，但它無法真正解決讓我們感到挫折的事件或關係，想要獲得真正的快樂，我們需要其他人。

當然以上觀點須將一些特定的生物、遺傳等生理因素納入考量，有時確實是我們的生理機制出了問題而導致的非心因性憂鬱，此時可能就需要依靠藥物或更專業的協助與治療。

選擇憂鬱

憂鬱或許能得到別人免費的關心與幫助，輕鬆解決眼前的挫折而獲得短暫的好心情，但它通常不是一個長期有效的方法，若持續使用它來壓抑

憤怒、試圖控制別人、逃避困難…通常會使情況越來越糟。

選擇憂鬱一詞重新定義了個人的自由，我們選擇我們正在做的，而我們就有責任，但我們有能力選擇更好的做法。我們是自己好選擇的受益者，也可能是壞選擇的受害者。

重新看待憂鬱

不論是情人、朋友、親子、師生、上司與下屬…任何情況下我們都會選擇一些方法希望與他們建立一種和諧的關係。當關係觸礁、溝通無效時，哪怕是選擇用憂鬱的方式，我們都很樂意控制自己或別人來達到某種目的以滿足我們的需求。

當我們重新了解憂鬱在透露出什麼樣的訊息，我們就更有機會了解正在憂鬱的人發生了什麼事？他選擇什麼方式因應？他選擇的方式能有效解決他的困擾嗎？如果沒有的話，還有其他更好的選擇嗎？

『選擇』這個概念是需要負責的世界，我們不能逃避對自己行為的責任。世上有多少人從來沒有看過身心科或精神科，同樣可以為自己做出更好的選擇，而不曾一直處在憂鬱中，我們也都辦得到。



圖片來源 http://album.u17i.com/image/2012/07/e7/88/769614_48902_2134738_919H.jpg

【參考資料】

曾璿悳（譯）（2014）。**是你選擇了憂鬱**。（原作者：William Glasser）。臺北市：商周。

（心理諮商輔導中心實習心理師蘇郁荃 編）

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632261

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

