從韓劇「我的大叔」看自我治癒

財團法人「張老師」基金會羅雁琳顧問與編輯群

你相信嗎?我們每個人都擁有治癒自我的能力

「你是如何走到這一步的？」這句話暗示著：人是有能力應對一切挑戰的。

韓劇「我的大叔」從男主角中年危機的焦慮與世代落差的人際關係，看見職場的現實殘忍與不堪。戲稱「萬年部長」的男主角，人生已經走了一大半輩子，但在公司要面對年輕主管的百般刁難，回到家要與貌合神離的妻子維持關係，在原生家庭中要背負著父母兄弟的期望。男主角表面上看起來是風光的主管階級，在手足中也是最有出息的孩子，但是在光鮮亮麗的表象背後，其實藏了不為人知的一面。男主角誤以為犧牲自己，就能成全身邊所有人的幸福，因此常常委屈自己，長期壓抑、隱忍後，漸漸變得鬱鬱寡歡，男主角自認的「犧牲奉獻」卻帶給家人和朋友莫大的愧疚感，大哥覺得虧欠他，三弟覺得他可憐，太太因他而感到孤單，母親為了他揪心，同事好友為他的壓抑感到憤怒不平。



資料來源：《我的大叔》劇照

劇中男主角是大家公認的「大好人」，習慣委屈自己、取悅他人，在人際關係中常選擇讓步與順從，害怕衝突以及不被喜歡，渴望能被認同和接納，卻往往因為過度壓抑自我、配合他人而容易被身邊的人忽視和操控。男主角周遭的人認為他有情有義、有良心的人，但同時也覺得他是最可憐的人，經常獨自背負所有的辛酸、疲累和痛苦。人一旦麻痺自己的痛苦、恐懼、哀傷等負向的感覺，將同時麻痺對喜悅、快樂等正向的感覺的感受能力，而漸漸得對生活無感。

當你看到身邊同事不斷升職加薪，過著自己想要的人生，再回頭看看自己一成不變的生活，對於身陷低谷或是原地踏步的自己，不禁感到失望與挫折時，這時候，你需要做的不是苛責自己或埋怨人生，而是需要練習「接納自己的一切，成為自己的啦啦隊」，這時候可以怎麼做呢?

1.關注到自己的情緒

當你情緒陷入低潮，有一股說不出的心酸、無力、難過或憤怒時，你可以試著透過深呼吸，覺察自己有哪些不舒服的情緒。

2.接納情緒

不要試圖消除負面情緒，試著接納它們的存在。承認這些情緒是正常的，即使是負向的情緒，如:憤怒、失望、受傷、委屈，理解這些情緒是在事件當下的合理反應。

3.安撫情緒

給自己安慰、支持和擁抱，告訴自己，即使你感到受傷或失望，你仍然值得被愛和被關心，告訴自己：你可以難過、失望，你可以哭一哭，都沒有關係。如果當你清楚感受到當情緒出現時，身體的某個部位特別不舒服，例如:頭、心臟，你可以透過深呼吸，舒緩放鬆那個部位。

4.問問自己為什麼有這些情緒呢

透過和自己對話，試著探索這些情緒的來源。是因為對他人的期望，還是對事情結果的失望，抑或者是對自己的行為不滿意?探索情緒和事件的關連，將有助於你理解自己的情緒和想法。

5.放鬆和自我照顧

當你情緒處於低潮時，給自己一些時間放鬆和自我照顧。做自己喜歡而能夠放鬆的活動，如：運動、散步、爬山、聽音樂、泡溫泉、看電影等。

6.探索自己的期待

想一想這些情緒如何影響你的想法和行為，現在的做法有沒有達成自己的期待?還是要換個方式更有效?例如：常感到委屈、難過、受傷，失望，是因為總是配合別人、滿足別人，而自己內在是希望被關愛被重視，但這個做法沒辦法讓自己得到重視，卻常讓他人容易忽略自己的需求，因此需要改變方法才有機會達成自己的期待。

7.尋求支持和討論解決方法

如果你需要，不要害怕尋求外部支持。與信任的朋友、家人或心理師分享你的情緒和經歷，從第三者的角度，將可能更客觀的幫忙我們檢視自己的盲點，而能提供有價值的洞察和支持。

8.培養希望感

即使生活有點茫然卡關時，也要努力保持對未來的希望和積極的態度，相信自己有能力克服困難，一切都會越來越好。

人生就像一條長河，時而平靜無波，時而急流湍急，
但如果沒有遭遇石頭，就激不起美麗的浪花。

我們可以選擇留在舒適圈但也能夠選擇鼓起勇氣跳出框框，尋求突破。而在這齣戲劇中，男主角最終選擇離開現在的職場，自己經營公司。

而現實生活中，當工作和人際互動陷入低潮時，我們並非只能選擇隱忍退讓，而可以透過自我接納、澄清了解自己真正的想法和需求，找到問題的源頭，並試著調整心態和做法，來改變現況。

必要時求助專業協助，將有助於釐清問題的關鍵點，找到能夠調整使力的地方，將能夠有助於改變現況，讓我們的工作和生活能夠維持平衡，也維護我們的心理健康。

張老師員工協助方案諮詢預約專線：*2993-6180*35*
信箱：*S240403@CYC.TW*
服務時間：週一至週五(上班日) *09:00-1200，14:00-17:00*