繪本《我的心破了一個洞》：治癒傷痛，要勇敢直面內心

曾昱慈 諮商心理師



生活似乎總是塞滿各種行程，完成一件待辦事項後，繼續另一件待辦事項；又或者將生活填滿，不間斷的參與各種活動，只要空閒下來就不自覺的滑手機。

好像生活不能存在一點空氣感，只要稍微暫停就會感到焦慮不安……

這個世代講求效率，我們能在網路上快速的搜尋到大量的資訊、在等候公車時開啟 App 確認到站時間，以精確的前往站牌等待、五分鐘的短影音總結一部電影、一段話總結一本書、一篇文章告訴你如何度過分手失落的 SOP；AI 的出現更讓許多問題或事物能快速處理，用 Chat gpt 處理工作事項、用繪製生成器繪圖等等。

我們確實在這樣的生活中節省許多時間，然而心卻無法在這些刺激及變動中被滿足，很多時候只能繼續渴求以填補空缺的心。

繪本《我的心破了一個洞》在講述一個小女孩的心破了一個洞，破洞的感覺讓她很不好受，為了讓洞能消失，她試著把洞填滿、蓋起來或者擦掉，可是洞卻越來越大；有一天她想到一個方法，就是把洞塞住，她嘗試用美食、愛情、3C、購物、追劇等等的方式，卻發現怎樣都無法把洞塞住，最後她放棄了！

放棄後她在嚎啕大哭之餘聽見一個聲音「不要在往外找了，要從裡面找喔！」她開始一層一層的往內看，看見了另一個奇妙的世界，那是她過去生命經驗所淬煉出來的結晶，而她的洞也越變越小，並透過自己的洞與其他人產生連結。

每個人身上或多或少都有一些洞，失落、創傷、喪親、分手的經驗等等，大多時候我們都習慣往外尋求解方，希望能快速度過這些低迷、不安的感受，或是利用外在事物來填補內在的空缺，以毋須感受；故只要一有空檔，焦慮不安的感受就會席捲而來。

不論如何向外探尋，內在始終無法被滿足或被治癒；然而當你開始走向自己時，內心的洞會因陪伴及正視自己，而有機會產生變化。雖然曾經發生過的事情，不會因為向內觀看而消失，但這個洞卻有機會淬鍊出不同的樣貌，讓你重新看待過往的經驗。

圖片來源：網路，繪本《我的心破了一個洞》