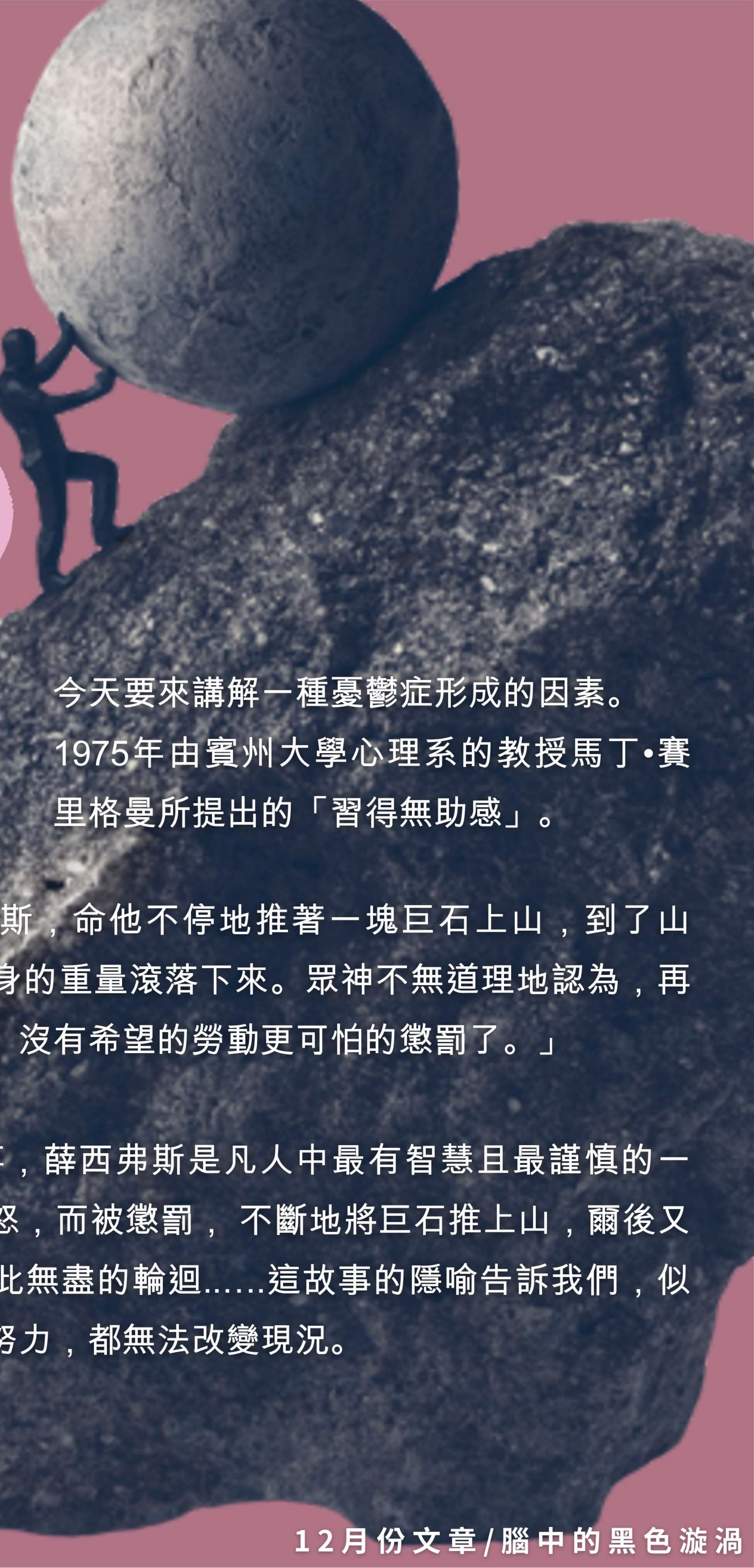
腦中的黑色漩渦

石久明諮商心理師
中崙心理諮商所



今天要來講解一種憂鬱症形成的因素。

1975年由賓州大學心理系的教授馬丁•賽里格曼所提出的「習得無助感」。

「眾神懲罰薛西弗斯，命他不停地推著一塊巨石上山，到了山頂，巨石又因為自身的重量滾落下來。眾神不無道理地認為，再也沒有比徒勞無功、沒有希望的勞動更可怕的懲罰了。」

這是一段神話故事，薛西弗斯是凡人中最有智慧且最謹慎的一個，因為犯了眾神怒，而被懲罰，不斷地將巨石推上山，爾後又因過重而滾下，如此無盡的輪迴.....這故事的隱喻告訴我們，似乎有些事情再怎麼努力，都無法改變現況。

「不論成績考得多好或是多努力，父母還是不滿意。」

「無論在再怎麼跟另一半溝通，他還是我行我素。」

「爸爸晚上酒醉總是大吵大鬧甚至對家人動粗，那麼多年過去，我好像也無法改變甚麼。」

「無論我怎麼對他好，他還是一直劈腿。」

「再怎麼賣力地打拼，老闆總是看不到我的成就。」



以上種種狀況顯示一個人「無論怎麼努力都無法脫離現在的困境」，就會呈現放棄的狀態。

這種狀態容易讓人產生憂鬱，對環境或是自己周圍的人缺乏控制感，覺得自己一無是處的挫敗感，和習慣性的將所有責任過錯攬在自己身上，環境的無助感加上負面內在歸因的特質，終將讓內心滿佈憂鬱的烏雲。

我們除了想辦法逃脫難以改變的環境外，若能在無法改變的環境中找到一條救命索，不論是一個人、一種興趣、一種成就，就可以抵銷那種無法控制的無助感！有些人透過跳舞戰勝憂鬱、用減重成功的成就感趕走無助感等等例子，都能幫助你獲得成就和紓解你的負面情緒！

