

飛越逆境

臨床心理學家陳進偉先生

假如逆境來到，每一天的生活都極其難過，四圍的人均愁容滿面，看不透何時才有曙光再現的一刻，怎辦？

有人正沐浴在風和日麗的光景中，與太太和嬌兒享受溫馨和充裕的日子。忽然自己和妻兒均被關進納粹德軍「招呼」猶太人的集中營中。集中營內極其擠逼，衛生情況惡劣，飽暖地活著已是奢侈品，又要忍受德軍的惡待，老弱傷殘更早被送到鬼門關去。他除與愛妻分離之外，更糟糕的是他們的生命均陷入朝不保夕的危機。為幫助年幼的兒子保存性命和熬過這種非人生活，他告訴孩子：這是一個有豐富巨獎的遊戲，要獲獎就要好好藏起自己，不被巡邏的軍人發現。這方法奇妙地奏效：為取得大獎，孩子安全地、堅毅地和有趣地渡過每一天。儘管孩子曾多次差點兒被發現，他和孩子就是憑著冷靜和機智逐一解圍，總算有驚無險。另外，雖然他與愛妻分開囚禁，但是他仍富創意地儘量找機會向她報平安和表達愛意。後來他不幸被德軍槍殺了，而妻兒則保住了性命，並且隨著納粹德軍的戰敗而得以脫離集中營。他的故事成爲了妻兒生命中美麗的片段和回憶，亦給意大利電影《一個美麗的傳說》(Life is Beautiful)帶來如潮的好評和多個獎項。這個故事或許純屬虛構，或許真有雷同，無論如何，筆者從中卻聯想到一些應付逆境的要素。

留心需要，對己關照

他與兒子都身處困境中，但他仍不忘無微不至地照料和守護著孩子，關心他的溫飽、人身安全和情感的需要（包括安全感、愛等）。當人面對逆境，除了嚴陣以待，東奔西跑去應付困難外，焦慮、恐懼、無助、無奈等重重的負面情緒積壓心頭，令肌肉繃緊，消耗了大量的精力。要是遇著病痛，更是百上加斤。試想想，心力交瘁時你最自然的反應是怎樣？……對了，就是投入父母的懷抱，接受父母的安慰與照顧。即使今天的你已長大成人，自立於天地之間，你可以讓自己一人分飾兩角，既是無微不至的父母親，又是他們的嬌兒，好好愛錫自己，專心地吃好一点，安心地睡好一些，慈祥地安慰、鼓勵自己多一些。要是真的有需要，像孩子一樣放心地讓人家（如親友、社工、心理學家或其他人士）扶自己一把。察覺壓力愈大，愈要善待自己，養精蓄銳，遇強愈強。

態度對策，任君選擇

電影論述他連同家人和許多族群的同胞成爲階下囚，雖然每天活在死亡的陰霾底下，但他沒有讓自己停留在恐懼、悲觀和絕望中，他選擇了持守著對愛和生命的熱忱，選擇了仍然活在愛中，選擇了運用機智，創意，緊慎和幽默去見招拆招。要是你邊讀邊想：「電影畢竟是夢工場，要人曉飛都得喇！」，那麼，我想跟你介紹 Viktor Frankl (1905 – 1997)，他就是創立存在學派(Existential Approach)心理治療的宗師。他在三十來歲時，與家人一起被關進納粹德軍的集中營，妻兒和其他至親都在營內去世；然而這些黑暗經

歷卻給他印證了一個道理, 就是最糟的情況也不能奪去人心中的自由, 人仍然可以選擇用什麼態度和方式去面對。這更深刻的領悟關鍵性地影響了存在學派理論, 又透過他的書籍和這心理治療方法幫助了許多的人。

另一個生命的見證就是早前與世長辭的著名台灣作家杏林子, 她自幼就受著類風濕關節炎纏身, 以致失去了活動能力, 四肢的移動, 頭的轉動, 甚至連牙關的咬動也有困難, 但她卻在《杏林小記》的一篇《心囚》中寫道:「我了解真正能夠囚住我的, 不是身體上的疾病, 而是心理上失望、悲觀、頹喪、憤怒、憂慮築成的一面看不見的網, 隨時準備將我陷在中間。一個人只要能突破心靈的枷鎖, 這個世界就再也沒有甚麼能困住他的了。如今, 我活得無憂無慮, 也自由自在。」

縱然我們無法免於逆境、困難, 但看見嗎? 在逆境中, 我們仍有選擇和許多機會。此外, 自己和旁人都可以成為你的守護天使。人生如戲, 戲如人生, 在逆境中, 我們仍然可以譜寫和演繹出積極快樂的人生, 共勉吧!