

在逆境中替生命作增值

臨床心理學家黃翠虹女士

面對逆境，你會選擇怎樣的處理方法？你會積極尋求不同的方法去解決問題，還是會選擇以各種方法(例:睡覺、藥物、甚至死)來逃避因逆境所帶來的痛苦？根據政府統計處資料顯示，於2002年香港共有1025人死於自殺。究竟什麼是逆境？為什麼有些人會在逆境中輕言放棄，但有些人卻能夠逆境自強呢？

個案分享

陳先生多年前與太太組織了一個小康之家，兩口子雖然偶有爭吵，但總算生活安穩。可是，經過金融風暴之後，陳先生的生意每況愈下，後來更欠債纍纍，經常遭到財務公司追數。與此同時，他的婚姻也亮起紅燈。面對著事業與婚姻的雙重打擊，陳先生的腦海經常浮現自殺的念頭，並曾試過一次企圖自殺。幸好，他的弟弟及時發覺將他送院。經此一「逆」，陳先生發覺他年邁的父母及弟妹都非常支持他，他後悔自己曾試過尋死而令雙親擔心。後來，陳先生積極面對他的問題，他就著負債的問題尋求法律意見，並期望可以重組債務。可是，經過諮詢後，有關專家認為他的債務龐大，收入不穩，債務實在難以重組，並建議他申請破產。陳先生內心經過多番的掙扎後申請了破產，並從自僱人士變成受僱人士。雖然過程是辛苦的，但是，他卻表示「成個人輕左」，因為他不再為著自己的債務困擾，就是不用再為如何籌錢還債及交家用傷透腦筋。

止跌而望回升

當我們遇到逆境的時候，我們可能有很多的不甘心，就如我們會不甘心生意失敗、婚姻破裂等而不願於適當的時候離場，以致弄得焦頭爛額。然而，有時候，希望會於我們以為是絕望的時候出現。我們懂得適時放手，可能會出現「止跌回升」的情況。就如陳先生申請了破產，停止了他「蝕本」的生意投資後，處理了自己的情緒問題，便可盼望有東山再起的一日。

發掘生活的多種意義，分散投資

另一方面，生活其實包含很多元素，當中包括家庭、友情、愛情、事業／學業、健康等，若我們能分散投資，即使我們失去了其中一項，也還有其他東西可以把持，不致血本無歸。就像陳先生失去了事業、經濟及愛情，但是，他還有一些很支持他的親人，陪他一起面對困境。

替生命作增值

筆者曾遇到不少家長提到家中的幼兒經常「唔輸得」，稍有不順或未能於遊戲中取勝便大發脾氣，究竟問題出在哪裏？常聽到一些較年長的人細說以往在戰亂時如何以樹皮充飢云云，相反，在現今的社會中，傭人追着幼兒餵飯的情

景可謂屢見不鮮。所以，現今的孩子「輸唔起」，是否與過於受保護及遇到太少挫折有關？究竟逆境是毒藥，還是使人更趨成熟的苦口良藥呢？陳先生的經歷讓筆者感到逆境未必一定只會讓人跌到，它也可以使人發現自己內在的潛力，並更珍惜眼前的人和事。我們經常提到自我增值，為將來作準備，逆境可否說成是替生命增值，為將來可能遇到的挑戰作準備的重要元素？