

危機的祝福

學輔組 張文耀心理師

危機處處在，可以說每個人都逃避不了。危機或大或小，持續時間有長有短，但各式各樣的危機都有一個共通點，它會破壞人的日常生活節奏，帶來不穩定、不舒服的感覺，嚴重者甚至破壞人對世界的信任感。因此，不論危機的大小長短，人的唯一抉擇就是早一點或晚一點去解決，否則，小小的危機，終能演變成讓人情緒崩潰的大危機。

幾乎沒有人會由衷地喜歡危機（投機客和心態可議者或許除外），所以算命、看風水、求保佑，乃至結婚挑日子、理髮看時辰等「自求多福」的行為，仍歷久不衰，甚至在工作朝不保夕，一職難求的今天，提供這些服務的場所仍是生意興隆，逆勢成長哩！

俗話說：「危機就是轉機」、「逆境使人成長」。可是在實際上，許多人遇到危機，不但沒轉成，反被搞得團團轉，尤有甚者，小危機轉變成更多、更大的危機，帶來嚴重的創傷與影響。由此可知，危機並不直接等於轉機，但是若能正視危機事件所傳遞的訊息，好好調整自己，危機確實有可能成為我們生命中的祝福。

問題是危機如何轉？又會轉往何種機會去？一般遇到危機時，我們總想除之而後快，好讓塵埃落定，生活重回常軌，一切又像從前一樣的熟悉與穩定。對許多事情來說，這種心態與作法並無不對，也有其必要性，但有時在處理牽涉個人問題的危機時，並不適合這麼做。心理學家 Carl G. Jung 認為在遇到瓶頸時，應該「像樹一樣，往下紮根」，讓自己能深入自身的核心，待深層的自我幫我們看清問題的真正關鍵後，再著手解決問題。換句話說，遇到危機時，我們應該細細思量其中是否牽涉到需要改變自我的個性、習慣、脾氣、處事方法、行為模式、飲食習慣，乃至於人生觀、價值觀、生死觀等。如果我們真的能夠這樣去做，就可說是領受了危機所帶來的祝福了。因此，如何轉、轉往何處，其實就看我們如何從危機中看到一絲光線，並順著這道光而行。

許多人在罹患癌症之後，才知道要改變自

己的個性和飲食，不再那麼容易生氣，不亂吃不健康的東西，搞壞自己的身體，心情看開了，飲食也變清淡、自然了。有人在多次分手之後，終於瞭解原來自己是「愛不對人」，把不切實際的期待投射到對方身上，一旦不能如願，結果總是分手收場，自此滌去眼中翳，抖落心中垢，真正找到適合自己的對象。也有人在一場大病之後，把工作的重要性降級了，看破了工作第一，爆肝而後已的工作上癮，切切實實地知道健康才真正是自己能帶得走的。更有人在周遭親友過世後，猛然驚醒，死神其實從自己出生的第一天開始，便在一旁悄悄等候，伺機而動，因此更加把握每分每秒，投入生命熱情，從事具有更高意義的行動。

神話學大師 Joseph J. Campbell 說：「有時候當我們努力攀上梯子之後，才知道梯子靠錯了牆」。危機之所以能帶來祝福，是因為它讓我們知道已經「靠錯了牆」。心理學家 Bill O' Hanlon 認為，有些危機的發生，是因為我們背離了真實的自己，而以扭曲、符合外在期待的面貌在生活。背離自我的生活累積一段時間之後，便可能以危機的形式出現，提醒我們修正方向，找回自我。從這個意義看來，這一類的危機是可以事先預防或控制的，並且讓我們重新與自己接軌，只要我們能誠實地面對自我，並讓自我得以發展。

危機之後，人通常都會有所修正與調整，但有些人也很容易又再度回復到以往的生活和行為，祝福轉眼間又如「一行白鷺上青天」，越飛越遠了。當此之時，我們可以把危機中的體悟寫下，隨時提醒自己，或把改變自我的計畫公布周知，讓親友團為你加油，也為你把關，或是找些共患難的伙伴，組成危機省思團，彼此砥礪。

山不在高，有仙則名；改變不在大，持續才靈。危機之後，好好把握機會改變自己，從小地方著手，漸次成功，危機的祝福，也會跟著漸次擴大。