



生命之旅 停看聽

宇叔，六十五歲，一個外表堅強的男人。學生時代很會讀書，畢業了很會賺錢，又挺拔又多才，進出豪華酒店，花錢不眨眼。但是，金融風暴毫無預期席捲，沒啥資產的市井小民也許還渾然不覺，對擁有許多泡沫資產的他，卻是致命一擊。

當跌回金錢原點，他無法過從前的窮日子了。更難面對的，是突然發現，原本圍繞在周邊的朋友，是金錢朋友。當一無所有，他連痛哭的對象，都找不到。就算有人願意聽，他也根本不願意說。天涯之大，他找不到任何能撫慰他，讓他放聲痛哭，讓他用淚水洗淨生命的地方。他找不到自己，不知道自己是誰。夜深人靜，他感覺自己這六十五年的生命，怎麼一下就過了。

他的頭腦，像一台播映回憶錄的影視機，每每該睡覺時，就開始自動播映他所走過的年輕舊事。躺在床上，回味那一幕幕年輕的風光。在人生的戰場上，他憑藉強項，要啥有啥。輕鬆得到的成功，讓他驕傲極了。如今，再次回味，一次一次，他看到了年輕的他，所看不到的另一種面向。這一次，他看到風光得意的背後，同時，他是如何忽略了別人，如何傷透了身邊的人。

他的人生，隨著成功，居然是徹底迷失了。在那追名逐利的環境中，他被養出很多違背純真本性的習性。他變得強勢，不怕講重話，不怕譏人過，他違背自己的良心，根本不跟自己的良心接觸。他的心，已然受到嚴重染污，簡直不知如何回頭了。內心深處的良知在夜深時傷心啜泣。他覺得自己徹底失敗了，他覺得自己毀了自己一生！

剛來診間，我幫宇叔測出，他的自律神經已失調到接近耗竭

羅小方（筆名）

精神科專科醫師

台灣心理治療學會會員，台灣精神分析學會會員

的程度，每個數字都很低。而且，腸黏膜明顯發炎。消化，吸收已大有問題。難怪他感覺一點活力都沒有，連起床都大有問題，什麼都不想動了。

經過一段時間營養食品的調養，他的身體得到很大改善，開始對我這小鎮醫師產生信心，很願意來看我，跟我談話。我把他看成鄰家大叔，肯定他所經歷的這些人生起伏，是很有價值的。他在修復自己的最初，所最需要的心靈處方，是一帖很小卻也很大的藥方，叫做：「停，看，聽。」

「停」，停下腳步，回顧，整理走過的人生路。「看」，看看這些年，他經歷的，對他來說，到底是什麼，又意味著什麼。「聽」，聽聽有經驗的人怎麼說，再想想自己，再看看自己，看清楚自己的人生，欠缺了什麼，要充實的是什麼，要加強的是什麼。

診療室提供宇叔一個心靈空間，讓他終於有機會品嚐到，人與人的真心是可能的，他一切內心的經歷是可以被理解，被接納的。連挫敗都可以。這是他過去的人生經驗，沒有的。從小到大，他只有被教導要如何邁向成功，但是，沒有人教他，可以如何面對失敗。

宇叔非常高興，物質的盡頭，帶來精神的起頭。人，不管年紀多大，只要願意，透過聽，學，都可以再活起來，再發揮生命力，再跟最初的自己相遇，再重新活過。這種體悟，是藥物不能帶給人的心靈品質啊。

打開心靈潘朵拉，在污濁黑暗的裡面，我們的初心，居然永遠純真美麗具足智慧，正等著彼此相遇這美麗的一刻。