



臨床心理服務

跨越痛苦

很多人接受輔導都盼望內心的痛楚能在輔導過程中得以減輕。其實輔導的其中一個目標是轉化自己舊有的思想方式，用一套新的看法去體驗自己及身邊的事物。有一些思維模式會延續自己內心的痛苦，其中一個是深信自己是一名「受害者」(victim)。受害者心態是不停地將自己所有的問題都歸咎於別人或外在事情上，自己無法影響問題，只能被動地經受痛苦，亦相信其他人比自己更需要為自身經歷負上責任；甚至相信自己的問題就等同個人身份。

例如一位婦女對自己說：「我丈夫離開了我跟另一個女人在一起，他遭邇了我的一生，我這一生就此完了。」「我是一位失婚婦女，所以我的生活不會好過！」另一個例子是：「我已失去了最理想的工作，生活已經無意義了。」

婚姻離異、失業固然令人難受，但每一個人仍然可以有選擇令自己快樂的空間，不幸事件發生不代表自己將來沒有「翻生」的機會。

長時期深信自己是一名「受害者」會容易令人感到絕望、無助，甚至使人放棄幫助自己，削弱改變自己生命的動力。

如果想跨越痛苦，其中一件要做的事是轉化對自己的看法，相信自己是一位「生還者」(survivor)。例如一位經歷婚姻離異的婦人對自己說：「丈夫離開自己是一件很可惜的事，既然他不在我身邊帶給我快樂，我就要幫自己渡過這段艱難的日子。我可以靠自己令自己快樂，我可以開始學習好好照顧自己。」或者另一位經歷失業的中年人對自己說：「雖然我失去了自己最喜愛的工作，我要努力幫自己渡過這個難關，養精蓄銳，努力進修，將來才可以有轉機。」

不論是透過認知治療的思想重塑(cognitive restructuring) 或是礮事治療的重寫生命故事對話(restructuring conversation) ，輔導都是協助人放下舊有的眼鏡，用一副新的眼鏡去體驗自己，觀看身邊的事物。

選擇相信自己是受害者或是生還者是每一個人自己的決定，一念之差的確能夠改變一個人的命運。