

筆下心澄：「疫」境不似預期 空中少爺變身比卡超公仔 困境中找到自己

「可唔可以同你影張相呀？」「我想攞住你影呀！得唔得呀？」

排隊等候和Steve合照留念的人龍，長得要輪候30分鐘。不論男女老少，每一位都一邊等待，一邊興奮。Steve從未試過被這麼多笑臉簇擁着。忙碌了一整天，Steve終於可以回到休息室，坐下來、喝杯水。

「等一等，差啲唔記得，飲水前，要除低呢個好重嘅頭套先。」

那黃色的比卡超頭套，至少有十公斤重。Steve看着鏡裏的自己，一身黃色肥嘟嘟的裝束，滿頭大汗、頭髮濕透的樣子，他突然感到很難過、很想哭，但這一刻的他，只能苦笑。

Steve本來是Cabin Crew，亦即是空中少爺，五官端正，五呎十吋高，外表陽光，身材健碩。他充滿熱誠，做事一絲不苟，一直踏實地做人做事，無論對朋友、同事、太太還是子女，他都是那個可靠又溫暖的Steve。可惜因為新冠肺炎全球大流行，Steve已經失業近大半年，每天待在家中，他漸漸覺得不僅是自己的積蓄在流失，就連自己也在不斷地「貶值」。每天，Steve都很努力地照顧子女的生活和學業，也很積極地尋找新工作，幸好太太有穩定的收入，而且她很感恩Steve把家裏照顧得妥妥當當，即使這個世界不似預期，但她也很感恩一家人仍能過着安樂的日子。

不過，這份安樂，Steve並沒有感受到。他沒有埋怨別人，只是內心愈來愈焦慮不安。「我有收入，就連自己都搞唔掂，重點樣去照顧太太同子女？我而家咁冇用，佢咁一定唔會好似以前咁鍾意我。」

原來，Steve一向也是用「哈哈鏡」來看自己，看別人時看到的盡是對方的優點，看自己時放大的總是自己的不足。正因為這種錯覺，令他做事總是要做到120分（因為對他來說100分也不夠好！），亦因為如此，他受到身邊的人愛戴。漸漸地，Steve深信他的價值，就是建基於他能滿足別人的要求及期望上。同時，Steve漸漸養成「不放過自己」的思想習慣，不容許自己有任何瑕疵，不容許自己令別人失望，總是要以完美的形象示人。別人的讚美，更鞏固了他「要冇用、要完美」這個信念。

結果，今次失業，令Steve愈來愈覺得所有人都不再看得起自己。近來，因為「限聚令」，朋友間少了聚會，他便懷疑朋友因為他失業而刻意疏遠他，「一定係因為嫌我『廢柴』啦！」Steve心想。作為好好先生的他，並沒有遷怒他人，只是深感自己不濟。最近，家裏的工人姐姐因在街市買不到他喜歡吃但不合時令的油麥菜，所以常常煮太太喜歡吃的菜心，結果，Steve便相信：「我已經冇晒地位，連食鍾意嘅菜式嘅資格都冇埋。」因為執着於「我沒有價值」這個妄念，任何生活小事也能令Steve輕易地對號入座，進一步鞏固Steve這個執念。

不安感令Steve每日都感到煎熬，他腦海不時出現一個畫面：身邊一向最疼愛他的人都嫌棄他，離他而去。他也深信這一天終會來臨，所以他害怕，他接受不了有這樣的一天。漸漸，他不敢接近太太、子女及朋友，故意和他們保持距離，只敢呈現自己所塑造的「理想的我」，從而讓自己感到安心，生怕自己的瑕疵被他們發現而進一步受鄙視。這樣，Steve開始活在自己所建立的「荒島安全區」裏。

最近，Steve終於找到一份在商場扮演卡通人物的散工。「我以前成日睇唔起人哋同卡通人物影相，覺得咁樣好無聊，但今時今日，我竟然要靠呢份工嚟搵食！」Steve的心很累。星期六，孩子放假，太太突然帶着孩子來探Steve。但Steve感到很羞愧，很想避開他們。

「爸爸，你好叻呀，比卡超仔衫咁重你都着到！你睇吓，啲小朋友見到你好開心呀！」「老公，啲子女話你扮比卡超好得意，最鍾意見到你咁樣，所以今日要嚟俾個驚喜你！仲有呀，我哋好耐無撐枱腳啦，不如聽日我哋出去食餐飯呀？」

「佢哋仍然好愛我！」Steve心中的溫暖感不斷湧上來。

從此，Steve再不執着於經營自己在別人眼中的形象及價值，他看到的，是自己生命本身的意義。Steve明白到，如果連自己都不接納自己，要穿着自己塑造出來的「完美外殼」才敢去見人，就是拒絕自己、否定自己，並錯誤地將自己的價值建立在他人對自己的觀感上，這是將自己人生的控制權，無條件地奉上給他人。

有時候，即使你未必知道自己想要過怎樣的生活，但至少，你知道自己最不想過甚麼生活。探索自己，認識真正的自己，並接受和愛惜這個自己，將這個自己從容自在地呈現在別人面前，才能與人建立親密持久的關係。而這種關係，賦予了生命的意義和價值。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-05-25)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/628621/%E7%96%AB-%E5%A2%83%E4%B8%8D%E4%BC%BC%E9%A0%90%E6%9C%9E-%E7%A9%BA%E4%B8%AD%E5%B0%91%E7%88%BA%E8%AE%8A%E8%BA%AB%E6%AF%94%E5%8D%A1%E8%B6%85%E5%85%AC%E4%BB%94-%E5%9B%B0%E5%A2%83%E4%B8%AD%E6%89%BE%E5%88%B0%E8%87%AA%E5%B7%B1>