意料之外的人生（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240703）

意料之外的人生

參考編號：EJ20240703

日期：2024年7月3日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：公眾人士

作者：教育組 梁祖詠

主題：健康知識

人生可能面對的傷痛有很多，而根據生活壓力量表，喪偶為最高壓力級別，程度屬於創傷。對於年輕喪偶，因面對伴侶的生死本來不在早期的人生計劃中，突如期來的打擊可想而知；而對於老年喪偶，有研究顯示在喪偶後的一年，另一半心臟病發風險會暴增至21倍。精神病學家Kubler-Ross認為悲傷分為五個階段：否認、憤怒、討價還價、沮喪和接受。但當經歷完這五個階段後，又如何呢？人雖然「接受」了，但仍可能一輩子困在哀傷的死胡同裏打轉。

前Facebook營運長Sheryl Sandberg早年喪偶，及後她與心理學家Adam Grant共同寫下一本名為《擁抱B選項》的著作。書中提及有心理學證據表示，談論創傷可以幫助當時人釋放情緒之餘，亦有助別人理解自己的情緒。因此要為自己找到聲音的出口和社群的力量，與有過類似經歷的同伴互相扶持，互相訴說「會好起來」的期望。當人能夠坦誠地面對感受之後，下一步就是重拾「生」的力氣。Adam Grant認為比起感恩清單，為自己寫下貢獻清單更可以看清自己的能力。因為感恩是被動的，而貢獻則為主動；小至為家人泡茶、拯救路上受傷的小鳥，都能是個提醒，自己有扭轉情況的能力，從而重拾生活的自信。最後，就是允許自己快樂，昔不只着眼於快樂的瞬間，而是讓快樂更頻繁地出現。

有些失去，非我們所願；有些傷痛，我們無法修復只得承擔。療癒從來不只是抹走傷疤，更多是好好打理傷口。當我們的「首選人生」突然崩析，也許，在意料之外的「次選人生」中，可整理出自己全新的可能性。