

偉強的故事

身不由己

偉強（化名）自少對設計甚有興趣，雖然他在中學畢業後沒有繼續升學，但卻被一間頗具盛名的時裝公司聘請為設計學徒，因此朋友都很羨慕他，認為他前途無限，一片光明。偉強感到上司很喜歡他，而且給他很多學習和發揮的機會，可是他總不滿意自己的作品。前輩們均認為偉強對自己的評價過於苛刻，勸勉他凡事按部就班，可是卻沒有什麼效果。一天晚上，偉強忽然感到意識模糊，並且攀窗企圖跳樓，幸好被妹妹發現強行拖回客廳。清醒過後，他對自己的行徑感到十分害怕，決定聽取家人的意見尋求輔導和接受精神科專科治療。

偉強被診斷出有強烈的焦慮和抑鬱情緒，醫生建議他休息一星期。偉強不單感到無助，而且因病假影響工作，令他更擔心別人的眼光，恐怕不獲續聘。偉強分享：「我真係唔應該咁擔心。因為太過擔心會令我更大壓力。人人都叫我放低一些。我可以放低一杯水，但係我點先至可以放低一大尊心裡的石頭？」焦慮、恐懼、壓力、疲累和抑鬱充斥了偉強的心，他形容那就好像被一塊沉重的巨石壓在胸膛，無法呼吸。

從心出發

偉強在輔導中不單可以盡訴心中情，而且還學會了如何從身心思維行動中了解自己的心事。當被問及以前曾否也體驗過類似被大石頭壓著的感覺時，偉強想起了一連串的童年往事。原來他小時候在鄉間生活，到 8 歲時才與妹妹跟媽媽來港與父親團聚。由於父親從來不持續工作，令他們的生活十分拮据。母親不單要丟下年幼的子女往外當清潔女工，而且一家四口還要偷偷地寄居在伯父的公屋單位。他們除了時常擔心被房署揭發外，亦要承受伯娘的冷嘲熱諷。

小小的偉強一方面發展了堅強的信念，但另一方面亦暗中萌起極度自卑與羞愧的自我形象。「竭盡所能，做到最好」是偉強對自己的要求。這格言令他無論在體育、待人接物和設計工作上都發揮得盡善盡美，亦令他一次又一次的獲得讚賞。然而這規條也令他難以放鬆自己。現在，偉強已曉得如何從肌肉鬆緊來辨別自己情緒壓力的高低。此外，他亦省察到「追求完美」是自己害怕失敗的安全行為。他分享：「我好憎伯娘成日講『無用嘅老豆自然會生無用嘅仔』。每次聽完佢咁講個心都好沉重。無計，仲要住喺度。唯有忍，忍忍吓都好似麻木晒，無晒感覺。」

當偉強愈來愈清晰「現在的我」如何與「過去的我」互動時，他亦愈來愈感謝上帝和感激過去的自己。他確認過去生活的確艱難，但年輕的偉強不單有骨氣地活下去，而且還透過逆境發展出堅韌的信念和意志力。過去原來毫不可恥，亦絕不羞愧，因此偉強愈來愈有勇氣去擁抱過去，學習如何具體地去愛錫和肯定自己，讓自己在自我接納的氣氛下慢慢成長，享受工作中的美好。