

危機心理

《天倫樂》第 102 期

作者：葛琳卡博士, 臨床心理學家

美國九一一事件加速了世界經濟危機的浮現，亦劃破了生活安定繁榮的假象，震撼人心靈的深處，使人進入高度戒備狀態，強化危機意識，對前景缺乏信心，更導致經濟衰退，出現縮薪裁員，頓然間，生活面臨窘境，以前所擁有的一切，不再是理所當然了！

心理反應

面對政局動盪和經濟低迷，不同的人有不同的心理反應。有一類人可以面對逆境，從困難中尋找出路，接納失去曾擁有的金錢、地位和生活型態，重新奮鬥。但是也有另一類人，不能面對失敗挫折，情緒低落，對前景悲觀，自我評價負面，因而怕面對別人所帶來的比較和羞愧感，於是孤立自己，更不願意尋求幫助。這二類人雖然面對一樣的外在環境，心理反應卻如此差異，其中原因何在？

心理架構

每一個人都需要有一定的安全感，成長中透過外在環境的安全和所提供的支持，建立內在穩妥的心理架構，以致日後可以面對人生的風浪和動盪。就算遇到逆境，也能安然渡過。相反地，如果內在心理架構薄弱，再加外在不安的威脅，整個人頓然陷入高度危急的狀態，無法應對和繼續前進。甚至在更嚴重的狀況下，可以否認事實的發生，製造外在穩定的假象，減低不安的焦慮。需要一段更長的時間去慢慢接受現實。

危機中的「機」

每一個的危機都會對人的內心產生一種威脅，使人醒覺自以為安全穩定的狀態並不正確，因而產生內在的動力去改善自我防衛的設施，減少因危機導致不安的情緒。年幼時所使用的自我防衛比較粗劣，例如否認事實，忘記問題存在或幻想奇蹟出現，這些都是製造一個穩定不變的假象。隨著年紀增長，思維繁雜化，透過思想，分析問題所在並進而尋求解決方法。隨而這個新的方法取替幼年粗劣的防衛。每一次的危機也會不斷改進現有的思維模式，漸漸變得更為健全，就如經一事長一智。每一個的危機也帶來一個改善的機會。

危機中的「危」

相反地，高度的危機對一個不健全的防衛架構的衝擊，可能導致整個防衛系統的癱瘓，以致在極度不安之下，童年粗劣的自我防衛可能會再度浮現，保護內在心理不致崩潰。可是這個臨時的措施並不能真正去面對問題，只是暫時的緩衝。真正要解決的，是個人因危機導致對自己或別人的評語，例如因為經濟危機造成的被解僱，而引致認為自己是一個沒有用的人，這種自我評語造成無法接納自己是無用，因而在剎那認為自己是聽錯，不相信自己會被解僱。要面對這個問題，迫使人去面對

自己無用的一面，怎樣協調真正自我的形象，以致更合乎事實的環境。又例如因九一一事件造成面對人性醜惡的一面，這個認知與現有對人的觀感形成很大的衝擊，因此，對人的信任起了很大的疑惑，一時間不知如何與人相處。這些都需要人對現存的觀念進行大型的改革，才能夠將事實溶入自己的世界而不致產生矛盾！其中的危險也是並非每一個人可以去面對和貫通，如果以往歷史太多的類似經驗而不能化解，這也可能造成更大的問題和障礙。

心靈的平安

外在環境的不安，促使人更加尋求內在的安穩，如果內在心理架構並不鞏固，很容易使人產生焦慮不安的感覺，更加需要尋求倚靠，可是人的幫助是有限，只有神的能力才可以使人得到真正的平安。神的應許和全能給予人一種心裡的力量，去抵抗外在的動盪不安，更加堅固內心不穩的架構，安然接納一些自己不能接受的事情，無論是面對自己的黑暗面或人罪性的一面，透過神無盡的愛和接納，擴闊了自己思維的層面，更加能夠接納自己和別人，你又是否願意接受此挑戰？

