

心靈花園—心裡有個洞，叫做「不夠」

瀛苑副刊

文/諮商輔導組

要錢還是要命？這背後到底隱含著這時代什麼樣的意義與價值觀？這些意義與價值觀如何牽引著人們，在這些「不知不覺」中左右了生命的方向？要錢還是要命，這個選擇題的背後，是個關於時代要求與自我意識覺醒間情感的拔河，因而每個想要清明過日子的人，不得不重新思考的問題。

在思考這些之前，我想說一個關於「不夠」的故事，是個關於這世界對人過度索求的現象，一個人必須為了自我的生存，而由痛苦轉過身奮戰的故事。我想讓這樣的掙扎，得以被看見。

在這個以百米競速運轉的世界，很多人的心裡有個洞，叫做「不夠」。「不夠」是一個又黑又空的大洞，吞噬靈魂讓人心裡虛虛的少了點什麼的感覺。也讓人不斷地想抓些東西試圖彌補：想要自己做事有計劃、思考夠縝密，執行時夠努力，進而成果亮麗及許多的人肯定，最好還有夠多的實際酬賞做為回饋。然而，最難的是在這些背後，還想要自己有足夠的智慧、活力與衝勁、面對挑戰生活的逆境，同時，不讓自己的身體超出負荷，否則一切將前功盡棄。其實這「不夠」的洞也曾經被每個人的「豐功偉業」填補過，但它在完成的那一剎那，很快地被那「不夠」的無底洞吸收掉了，辛苦掙來的滿足感也就隨之消失了。於是，那一塊就又空出來了，我們又得繼續打拚、繼續補。這就像薛西佛斯一般，辛辛苦苦地推著石頭上山，卻只能換取休歇片刻，隨即消失，一切又回到原點，繼續重新開始，而永遠，都在重新開始。

累，是得以轉身思考的起點。我們是不是該擁抱著疲憊的身心問自己，是什麼讓這世界的人覺得應該不停運轉？是什麼在左右自己這樣不斷運轉的身體與心理？回想環境四周，有很多相類似的聲音不知不覺催促著我們前進，那些聲音像是「這社會很競爭，你如果停下來，很快就落後人家」、「這時代轉變快，你要跟上腳步不然會被淘汰」…。似乎，這個社會最常給人肯定或注意的時機，就是當「豐功偉業」出現的時候。

「你唸那個學校？」、「你在那裡上班？」、「你在公司裡是做什麼的？」這些問題問久了，人就會不知不覺把這些當作是「自己」，「自己」等同於父親、兒女、經理等的集合名詞，佐以在這些職務上累積的種種成就。於是，自我依存於外在世界的回饋，才得以感受自己的存在。可是，如果人連自我的存在都交給別人決定，那我們還

能決定些什麼？

「要錢還是要命？」這兩個選擇的背後不都是要「自己」？如果要自己，何以不把「自己」找回來？如何把自己找回來；自我探索、認識自己、發現自己、運用自己，更要善用時間；花點時間工作，那是成功的代價；花點時間思考，那是力量的來源；花點時間讀書，那是智慧的基礎；花點時間愛人，是你被愛的保證；花點時間歡笑，那是靈魂的音樂；花點時間與人結交，那是通往幸福之路；花點時間夢想，那能使你摸到天上的星星。

存在主義大師羅洛梅所說：「自由，便是在面對四面八方湧至的刺激時，那份稍安勿躁的能耐。而在這些猶豫中，根據個人價值做出某種選擇，而不是另外一種。」這份自由，說的就是自我決定！