

当意外来临时,你准备好面对了吗

◆ 林紫

编者按

人生海海,意外无处不在。最理想的境界,是想明白了人生的终极意义,随时可以投入当下热烈地活着,也随时可以无怨无悔“说撤就撤”。

而现实与理想之间,却隔着一道“向上关”,要通这道关,既需要生命智慧的沉淀,也需要心理学的支撑,尤其是当意外与我们所爱之人、事、物有关时。突降的天灾人祸、突然的亲友离世、突变的亲密关系、突发的裁员失业、突患的恶性重疾……每一个意外,都在发出心灵的拷问:“人生无常,你准备好面对了吗?”

1 面对意外,可能经历的七个阶段

当意外来临,无论有着怎样的种族、年龄或性别差异,人们大多要走过同样一段艰难曲折、跌宕起伏的心路历程。这段历程的变化规律大致分为七个阶段,分别是:震惊—否认—愤怒—讨价还价—低落抑郁—理解与接纳—重建与成长。

比如,我的一位生重病的朋友,当医生告知他诊断结果的那一刻,他的第一反应是大吃一惊,因为从没想到这样的事情会发生在年轻的自己身上;接着,他的脑海中反复出现三个字:“不可能”;再接着,他开始控制不住地对周围人发火、怒吼,觉得整个世界都在欺负他;过了几天,他发现自己

从愤怒变成了卑微,每天都在心里祈求:“我从现在起再也不喝酒了,老天爷能不能把健康还给我?”……

我跟他一起回顾了几天来的心理变化,让他了解:他所有的情绪反应都是正常的,包括接下来会体验到的低落甚至是抑郁。我请他允许自己度过一段时间的低迷,同时也请他了解,我会陪伴他一起,继续向“理解与接纳”阶段慢慢前行,继续寻找积极资源,通过心理重建与成长来提升心理弹性、提高心理康复力。

这位朋友说,虽然得病这件事是个极大的意外打击,但在了解了自已会经历怎

样的心理变化阶段后,突然好像没那么恐慌了,因为,至少知道了能为自己做什么,而且“所做即所得”“每一步都算数”。

我很喜欢他的总结,“所做即所得”“每一步都算数”——这也正是心理危机干预专业团队会在企业发生变革、家庭遭遇变故或重大危机事件后,第一时间到达现场,通过心理危机干预和心理重建等工作的发展,陪伴大家一起度过的原因。

现在,我也想邀请你,将人们面对意外打击时都可能经历的这七个心理阶段记在心里,以便在漫长的一生里,随时可以帮助和陪伴我们身边的人或自己。



每次的人生不如意
都是上天给的长假
这时的你
应该好好享受假期

漫画 小林作

2 堵塞的情绪,比意外更具伤害性

记住七个阶段的起伏变化,是为了更好地理解我们自己和他人,允许每个人以自己的节奏穿越痛苦与哀伤、完成心灵的重建与成长。与此同时,当发现自己或他人卡在某个阶段、无法“自拔”时,则需要积极寻找资源,让生命继续向前流动。

比如,遭遇意外打击后,每个人处在低落抑郁阶段的时间长短各有不同。童年内在安全感充足、社会支持系统完善的人,心理弹性(复原力)通常也更好;相反,童年缺乏安全感、社会支持系统不良、遭遇过其他未经修复的心灵创伤的人,则可能长久陷入抑郁状态,甚至出现自伤、自杀等严重心理危机。

2008年,我带领团队进行汶川地震灾后心理援助时,遇到一对年逾60岁的残疾夫妻。地震发生时,他们唯一的、健康帅气的18岁儿子刚与好朋友一起复习完功课、各自上床午休。两个品学兼优的高三孩子不幸遇难,只留下了脱在床边的运动鞋……简陋的安置房里,这对夫妻将珍藏的运动鞋捧出来给我看,他们手握着、挨坐在床边,说:“虽然再也看不到儿子,但他陪伴了我们18

年,我们知足了。我们以后不可能再有孩子了,但我们还有彼此,会互相照顾着好好活下去。而且,孩子好朋友的父母,我们也要照顾着,让两个孩子放心……”

2014年,我接待了一位4岁的小女孩。女孩的爸爸因为抑郁症当着孩子的面跳楼了,妈妈和外婆发现孩子出现了一些奇怪的行为,害怕孩子留下心理创伤,所以带孩子前来咨询。我请妈妈和外婆在外面稍等,我需要先单独与孩子待一会儿。孩子一边摆弄咨询室里的沙盘,一边慢慢敞开心扉,跟我聊起了爸爸。我轻声问她:“想爸爸的时候,你会怎么做呢?”小女孩伸出小手,指着手背说:“我会在这里画画,爸爸会看到的。可是妈妈和外婆不让,她们觉得很脏,让我洗掉,所以,我不能让她们看到。”我的心柔柔地痛了起来,孩子在以自己的方式帮助自己走过“七个阶段”,可是,妈妈和外婆因为不理解,所以不允许,所以把孩子的情绪堵了回去。

被堵塞的情绪比意外本身更有伤害性。为了更好地帮助孩子,我也伸出手去,指着自己的手背说:“在阿姨这里,你可以画画,而且,还可以在阿姨的手背上画。等一

下阿姨还会变个魔法,让妈妈和外婆也一起画,好不好?”孩子将信将疑,我点点头,拿过一支笔,握着她的小手开始在我的手背上作画。孩子渐渐放松下来,我于是打开门,邀请妈妈和外婆一起参与到画手背的“游戏”里。一边画,我一边说:“爸爸,你看见了吗?宝贝很想你,妈妈和外婆也很想你,以后,全家人想你的时候,就会一起在手背上画画,你放心吧……”

当堵塞的情绪被允许释放出来,这个遭遇了重创的家庭,又开始慢慢地聚集起了力量,生命也慢慢恢复了流淌。这例充满挑战的咨询进行得格外顺利,结案时,妈妈和外婆说,以前以为面对意外打击,只有回避情感和情绪才能“坚强”挺过去,现在才知道:真正的坚强是一家人在一起,接纳彼此真实的情感和情绪,勇敢表达、相互支持。

没错,当遭遇意外打击时,没有什么比“一家人在一起、不回避、互相支持”更宝贵的创伤后应激障碍预防方案了。当然,如果还能及时向擅长心理危机干预的专业人士求助,就更为圆满了。

真正的坚强是:允许—接纳—直面。

3 警惕“精神性的视野狭窄”

心的安全感和平衡感就会被打破,所以需要一段时间来修复。在此期间,家人只是理性地为他分析利弊得失并不能帮助他,他需要的是陪伴和同理心。”

冰雪聪明的小李太太立即照做,她开始接纳小李暂时性的“视野狭窄”,从“分析家”变成了倾听者,尽量为小李提供足够的情绪价值。几天后,小李开始觉得眼前“仿佛若有光”——其实无论转岗还是离职,都是新的机遇、新的开始,很有可能让自己各个方面再有新的突破,而不是一味安于现状。

精神性的视野狭窄,在没有得到足够的理解和接纳时,常常会遭遇意外的当事人带来更大的绝望感,让他们觉得意外的发生是自己的错。这种发展发展到极致,就有可能出现心理和行为危机;相反,如果身边的家人和朋友可以做到“没有早一步,也没有晚一步”地陪伴在他们身边,无论深坑还是隧道,先不急着想拉他们出来,那么,当他们在黑暗中重新找回了平衡,视野自然就会慢慢打开,看见更多的希望。

就像近700岁的日本西芳寺,经历了战乱、火灾、洪水等种种意外,一度荒废无人照料,却因此而生长出120多种青苔,在自然

造化的接管和加持下,演变成无可替代的绝美所在,也成就了苹果公司创始人乔布斯先生生前的最爱。他经常来此参禅静坐,寻求灵感,更寻求内心的安宁。

1985年,乔布斯也遭遇了一次意外——由于内部权力斗争,他被创业伙伴赶出了苹果公司董事会,人生陷入了低谷。他一度想索性出家修行,但他的禅宗导师说:“禅是自我内心的修行,生活在僧院与生活在企业并没有多少差别。”

普普通通的一句话,却给了乔布斯重整旗鼓的力量,支撑他度过了不普通的一生。令我记忆深刻的是,乔布斯先生去世的当晚,苹果公司人力资源部立即致电我们,询问那一刻能为苹果员工们提供怎样的心理支持与关怀,陪伴他们度过哀伤。

团队和个人、家庭一样,当意外来临时,同样会经历七个情绪变化阶段,同样需要及时而专业的辅导,预防创伤后应激障碍,更重要的是在意外之后更好地重建和成长。

每一个意外,都是生命的信使和邮差,送来一件由伤痛包裹着的未知礼物。当完成了七个阶段的心灵演化,包裹就会被打开,生命想要教会和赐予我们的,全然都在。

4 有一种意外,叫「范进中举」

当我们谈意外来临时的心理调节,并不是说只有面对哀伤和痛苦时才需要心理学。一个最经典的例子,是范进中举。范进是清朝长篇讽刺小说《儒林外史》中的一个人物,家境贫寒,一生都在为科举考试而努力,一辈子受尽欺凌嘲笑。好不容易,50多岁,意外来临——他终于中举了。可是乐极生悲,范进一时变成了疯子,虽然最后得到众人救助恢复了正常,但他的母亲却欢喜过度、中风而逝。

所以,心理咨询中,我常常用到《生活事件量表》来帮助大家梳理人生中的各种事件。即使是好事,也一样会带来应激反应,一样需要做好心理支持和应对。与负向意外事件的应对一样,面对正向的意外事件,内在安全感和心理弹性同样很重要。安全感越足、心理弹性越好的人,越能够做到“平常心是道”“不以物喜,不以己悲”。

所以,意外来临的每一个当下,其实都是我们“心理练兵”的好日子。倘若我们能参透“塞翁失马,焉知非福”的大智慧,当人生这个“总编辑”将“意外来临”这道命题作文交给我们时,我们便可以坦然回复这样的问题:假如今天是你生命的最后一天,你会怎么度过?

每一天都可能是生命中的最后一天,我们与天地、与他人、与自己,其实都只是一期一会。一期一会,所以,世当珍惜。

作者简介

林紫:心理机构创始人、心理学博士、上海作家协会会员、上海心理卫生服务行业协会副会长,著有《给孩子一生的安全感》《生命教育七堂课》《我们内心的焦虑》等10余部心理学专著。

突然遭遇意外的人,常常会感到自己好像猛地落入了无底深坑,或正行走在一眼望不到头的漆黑隧道里,不知道出口在哪里。

事实上,不是没有出口,而是巨大打击会导致“精神性的视野狭窄”——看不见其他人、事、物的存在,看不见还有更多的可能性。作为心理危机干预专业团队,我们时常会接到来自企业的邀请,请我们参与到组织并购、裁员变革或意外事故的心理管理应对中。

一次,一家大型外企进行部门调整,原来的项目组突然宣布解散,部门主管小李也不得不在要么降薪转岗、要么离职走人之间做出选择。小李说,从得知消息那一刻起,他整个人好像就“蒙掉了”,满脑子都是“车贷房贷怎么办”“孩子教育怎么办”,然后开始失眠、整夜整夜睡不着。太太劝他说,事情没他想得那么糟糕,以他的能力和经验,重新找一份工作并不难,而且就算暂时降薪转岗,家里目前的积蓄也足够应对正常开支和为孩子提供良好的教育支持。可是,让太太无法理解的是,这些显而易见的情况,小李却好像完全看不见,也不相信。

“以前的他可不是这样的,”小李太太说,“那个积极阳光的人,怎么一下就变了呢?”我说:“因为突然的变化打乱了他原本的规划,原本确定的路径变得不确定了,内

有一种意外,叫「范进中举」