**102學年度第2學期輔仁大學「正向的力量」徵文比賽作品**

**佳作**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 | 賴得芸 | 系 級 | | 英文系 | |
| 電影名稱 | 派特的幸福劇本 | | 主題類別 | | 自我重建 |
| 題 目 | 愛勝恐懼 | | | | |
| **愛勝恐懼**  　　我那時沒有想過我們會分手。  　　光是這句話，現在自己打出來都覺得可怕。人生存之可貴，即在自由，自由移動自由思考自由生活，沒有自由的空間，被限定的框圈，無法自在呼吸行走，怎能不恐怖？  　　去年二月底，剛在一起的一個禮拜，一起去電影院看了甫上映電影派特的幸福劇本。情緒控管能力不理想的男主角，面對觸礁的婚姻關係、並親眼睹見深愛的妻子出軌，一觸爆發的他以暴力攻擊妻子的外遇對象，後來是離婚了，基於保護法規，他在一定的距離範圍內不得接近妻子，並且進入精神療養院接收輔導與治療。記得當時的我，其實電影看得有點不舒服。不是畏懼派特火爆的性格與情境；反而是對於男主角很多情緒狀況，感到同情。  　　同情不是對弱者的憐憫，是因為了解，甚至是感同身受才能產生的同理心情。我能非常強烈感覺到男主角很努力克制自己的衝動，克服想要爆發情緒的衝擊力，讓溫和舒坦的一面能在家人朋友面前──甚至是出院面對心愛的妻子，他都渴盼能把自己好的面向，展現出來。  　　男主角心底亟欲顯好的動機和盼望，在電影院觀影的我心裡有所共鳴，心情當然因而激動並波浮。    　　從小到大，不論是家人的期盼，或是有意識以來自己的自我要求和期許，免不了大概也是自己精益求精的本然性格，一直以來，在生活在學業在社團，甚至是進到大學後的打工實習，自己都像走在鋼索上戰戰兢兢，處處緊繃壓迫自己，恰到好處的求好心態是一種美德，但往往求好心切急到深處時，生命上演的將會是悲劇。帶著這樣緊繃，沒有安全感而不敢表露真實自我的質地，我開始了有著「自主成長」象徵的大學生活，簡而言之，自己還是只有緊迫沒有喘息也沒有自由。而這樣的情形連帶地讓自己的情緒、人際反應就如電影中的派特，像極一顆不定時炸彈，耐性如秒針分秒縮水，在包容力爆走的崩壞邊緣，我們再也克制不了心底的怒吼，只得向外在世界、身邊同學親友直接爆洩，除了嚇壞了身旁的人們，自己的心裡更是沮喪與自卑，怎麼求好如我們，會落得「疑似暴戾份子」無人敢親近的悲哀下場……？  　　「你還好嗎？」感覺到我對派特的強烈反應，她側過電影院的扶手椅，輕輕撫摸我，當下的心情舒緩很多；同時覺得在這樣的親密關係裡，能夠有人了解自己、體恤感受自己的心底聲音，實在是件幸福的事情。  　　出了院的派特滿心想要把前妻的心贏回來，心情清新精神爽的他也想要以這樣的美好氣勢和前妻再續前緣，展開新生活。在療養院專注自我建復的他，心理時間大概才過了半年幾個月，派特沒有意識到的是時間已經過了三年──前妻早已遠離那個有他在生命中的生活，過著屬於她生命新篇章的生活。家人親友不捨得把派特的恢復動機，也就是贏回前妻的動力夢想給戳破，因此派特仍持續健身，維持身體的機能活力，同時也能幫助他保持心情平衡情緒和緩，不再像以前的互動那般抑制不住的火爆相向。這時，同樣有情緒和婚姻困難的女主角出現，男主角在家人間、自己和心理治療師的持續診談間，以及他和女主角有時機鋒相對，有時同理相憐的相處互動之後：儘管過程有些小波折，儘管路上有些人來往時難免的誤解與建立在保護心態上的「白色欺言」，最終，女主角在默默支持派特的同時，自己也同時得到了扶持的力量，如此幫助派特走了一遭，派特不再癡首前妻回頭的空夢，他和女主角在彼此的身上找到情感的依附力量，他最終譜出了屬於他自己的幸福劇本。  　　看完如此好看的電影，心裡對派特的勇氣有幾分激賞。我和她繼續我們相處的日子，時間再往後推移，是年九月初，我生日的前一天，我們終究不敵理解認知上的差異，經常性的摩擦爭吵，我現在印象好深刻那時身體無力的她，臉上空洞洩氣的表情，在捷運站的刷票口跟我說：「我不行了，我們分手吧」。  　　事過境遷，大概是人類生理上對於創傷疼痛的防護本能，現在想起來，當下破壞性的痛還是心有餘悸。當我們全心全意，全人全力都投注在一個人身上或一段關係中，我們看不到世界也看不清楚潛藏的危機和厄險，這是曾經打著「以愛為生」信念的我，在粉身碎骨以後，才學會看見的血淚真實。  　　受傷了，就要止血，要療傷要休息，然後站起來，再好好走上路。  　　事發後我尋求諮商師的幫助，後來身心崩離的我也讓自己的脆弱，對家人展開，以前好勝也逞強，不了解我們其實只是血肉軀身有淚有軟弱的凡人，在和家人、朋友、同學互動中，我才開始更柔軟更軟化地去感受，那些人情間來來往往的溫暖與可愛。我也因緣際會尋得心理治療師的診助，幸運的是，治療師修習的專業領域即是正向心理學，過程中，我覺得自己好像電影中的派特，透過運動透過互動，透過一次次的生活家庭或學校經歷，給自己生活小挑戰當作業，然後在實作中自我發現，尋找舒服自在的生活方式，也找到自己最真實的樣子。  那段時日真實感受到生命層次的豐富，原來我要做的生命功課這麼多！一路上有許多良師益友在分享我的點滴苦悲後，激勵我支持我，有些人給我陪伴，有些人給我莫大的勇氣或鼓舞，儘管路不好走，但是時間在流動，而我也一天天離自己真實的樣子更近，一天天把生命的路走得更穩實。    直到今天，我仍感謝自己生命中遇到的人，各式樣的遭遇，因為我知道沒有永遠平坦的路走，但我們能像派特一樣，找到自己的模樣，然後朝著幸福劇本的方向勇敢前走。 | | | | | |