



馬高劇場—《超難搞先生》Part.1

奧托·安德森 (Otto Anderson) 是個 63 歲的獨居鰥夫，在他的太太索尼亞 (Sonya) 去世的半年後，因面臨被迫調職減薪而選擇退休，更是再也無法忍受沒有索尼亞陪伴的世界，所以想選擇自行登出人生。但此時有個年輕家庭搬入社區，也打亂了他原本的『登出』計畫…

生活的重心與生命的意義

對奧托而言，雖然公司將其減薪與調職的決定，讓他僅剩的生活重心面臨坍塌的危機，但索尼亞的逝去無疑才是最打擊的事情。在回憶的片段裡，我們看到奧托和索尼亞兩人從相識、相知、相愛到最後的相離，這些過往始終都在奧托的心裡，甚至在自己的生命中有著無法取代的地位及分量；因此，在失去索尼亞後，奧托的生命也隨著出現一個大大的缺口，他的世界從此失去色彩、沒有活力、待人也變得幾乎不近人情、任何的善意都被他拒之門外。



當最愛的人逝去後，
雖然部分的自己也隨之而飄散，
但不意味著不能重新開始。

重啟與他人的連結

在奧托如此脾氣暴躁又古怪的狀態下，對面新住戶的湯米與瑪莉莎一家、送報的孩子、一隻流浪貓、曾經的摯友，以及社區的其他住戶都慢慢在奧托的生命裡開始產生連結，而這些連結正是來自於對彼此理解。

生命之間能夠產生連結是因為有【同理心】詳請參閱《Linking Project - 關心，來自同理心》，你能同理對方多少，你和對方的距離就會有多近，而關係的親近與否，則取決於雙方願意開放多少程度而定。

To Be Continued



馬高劇場—《超難搞先生》Part.2

阿！原來是悲傷阿～



關係的失去，是每個人的人生必經過程，它可能發生在人生的任何一個階段，所引發的各種複雜情感也因人而異，對每個人的影響程度更是不一定。

奧托在失去索妮亞後，過著不融入人群、失落又憤怒的日子，性情變得更加古怪且難相處，更是對他人態度不友善與沒耐性，影響他在社區裏的人際關係。

美國精神病學家庫伯樂·羅斯（Kubler-Ross）在 1969 年提出了「悲傷五階段」，包含否認、憤怒、討價還價、沮喪和接受，而且悲傷五階段不是線性的，有可能會在一個瞬間經歷每個階段，也有可能是不斷循環。



悲傷的盡頭，不是無止盡的失落，而是重新開始。

悲傷五階段（The Five Stages of Grief）

否認/隔離（Denial / Isolation）

多數人在面對負面消息/痛苦時，否認與隔離是最常容易出現的行為，例如：「怎麼可能！我們剛剛還一起吃飯，別跟我開玩笑！」另外，有的人還會出現「麻木反應」的因應模式，將自己和痛苦隔離開來，因此可能會給人一種冷淡、恍神的感覺，讓人以為不在乎，但他們其實還是有哀傷與失落感的個人內在議題需要處理。

憤怒（Anger）

當痛苦太大，我們無法有效的處理自身挫折感時，除了會不由自主地把挫折感投射在別人身上，並藉此對別人亂發脾氣（攻擊他人）的方式處理自己的內在挫折外，更多時候有可能會轉向對自己生氣。例如：「為什麼這種事情發生在我身上，太不公平了吧！」或「他這麼不負責任就自我了結，難道就沒有想過被留下來的我會有多痛苦？」

To Be Continued



馬高劇場—《超難搞先生》Part.3

悲傷五階段 (The Five Stages of Grief) (續)

討價還價 (Bargaining)

討價還價通常源於內疚感，而在這個階段會開始出現常見的「要是我…，或許就不會…」或「早知道…，我就…」的念頭，希望事情能夠不要發生或者逆轉結果。例如：「早知道會得肺癌，我當初少抽點菸就好了…」、「要是我再多關心她一些，或許就不會分手了。」、「只要她不跟我分手，我願意戒掉玩電腦遊戲…」。

我們都明白『千金難買早知道』的道理。有些時候是發現卻為時已晚，有些時候則是我們已盡力但仍事與願違，我們能事後補救的，就是學會珍惜每個當下。

沮喪 (Depression)

當發生的事件，重大到足以深刻影響生活時，會引發個體憂鬱或悲傷的反應，並且有一種會永遠持續下去的感受，對生活的各種事情提不起勁，甚至有可能會痛苦到想要把自己關起來。

而每個人對沮喪的感受不同，所引發的憂鬱或悲傷的反應亦不盡相同，常見的是出現『放棄』或者『無望』的行動及言語，例如：食不下嚥、無精打采、「我的女/男朋友不要我了，我註定單身一輩子了…」、「反正在怎麼努力成績都拉不起來，那我幹嘛這麼認真上課…」。



面對悲傷，

我們可以尋求家人、朋友或專業人員的支持。

接受 (Acceptance)

當事件發生時，多數人都會想知道：我什麼時候會回復原狀？。隨著時間推移並經歷與體驗那些不舒服的感受，慢慢對於自己的現況開始調適，例如：「我就是孤單一人沒有朋友，我還是想想自己怎麼度過獨處時間。」、「分手半年，生活還是得繼續，或許前面會有更適合我的人」。

通常進入「接受」的階段，在心境上還有行動上都已經有變化，這代表著我們如果不是正在康復，就是已經在往康復的路上前進，而我們要知道：接受悲傷不代表悲傷不存在，而是將所失去的融入我們的生命，進而完整我們的人生意義，讓我們能夠在新的現實中勇往直前。