

第四章 故事的呈現

本章共分三節，首先從「認識 Helen」（第一節）說起；然後是「Helen 的婚姻故事」（第二節），這是對其生命影響最大的情節；最後是「告別與向前」（第三節），呈現案主的告別儀式與能量的充滿，並成爲自我生命的專家與主人。

本故事名稱由 Helen 親自命名爲「公主之愛與夢」。

（一開始我只想到公主，後面不知該怎麼定義，後來想到自己一直喜歡真愛無敵，生命宛如希望之夢，所以就乾脆合在一起，我也覺得我是很有愛心的人，一生中就希望能將愛傳播出去。19C141、19C141）。

公主之愛與夢

故事主人 Helen，1969 年出生，目前是某高中的老師並兼某行政職，生活單純，範圍僅在教會（基督教）、學校、補習班跟家人之間，Helen 曾有一段七年的婚姻（婚前與先生已有七年的戀情），婚姻期間曾做過一次人工授孕但沒有成功，受孕過程中壓力大到幾近憂鬱，所以之後對於是否要有小孩，她和丈夫也就順其自然了。

Helen 對愛情有很大的夢想，她希望建立一個美滿的家庭，擁有一個和諧親近的關係，因此，當 Helen 發現丈夫背叛她（外遇）以及後來是以離婚收場時，這對她人生產生莫大的打擊，讓她心靈嚴重受傷。2005 年的九月，她和丈夫簽字離婚，但在離婚前的兩年，Helen 的先生早已搬出去住了，離婚讓 Helen 覺得很沒面子，她讓知道這件事的同事們覺得她沒事，而這件事也沒什麼人知道，連家人也是到 Helen 離婚後才知道。

第一節 認識 Helen

Helen 是怎樣的一個人呢？我們先從以下八個主題來逐一瞭解與認識她，一、與家人的關係，有外婆、父母與兩位妹妹；二、與學生的關係；三、信奉上帝；四、愛情觀；五、求學，包括大學重考與大三的一件灰色故事；六、健康狀況；

七、去大陸留學的經驗；八、電影情節的影響。對於每一個主題，分別有其專屬的特殊意義之命名，期待讀者可以經由如此，較快進入該主題之脈絡與瞭解故事的核心內涵。

一、家人

(一) 一個曾經遺忘的力量來源～外婆

Helen 的媽媽十七歲生 Helen，她從小由外婆帶大，因此比較黏外婆，也由於兩位妹妹的陸續出生，媽媽要照顧妹妹，所以 Helen 感覺跟外婆會比跟媽媽還親，甚至會稱呼外婆為媽媽，這讓媽媽感覺不對勁，而把她帶回家親自帶。Helen 從小學二年級外婆生病開始，就不太看到外婆了，但之前每年暑假開始的第一天都會到外婆家住，直到暑假結束。

四年級那一年，她的外婆去世，從外婆生病到過世，有一兩年沒看到她，只有在最後階段到醫院去看外婆，當時的外婆，肚子很大而腿卻枯瘦，看到如此景象她也嚇壞了，對小學階段的她來說，內心充滿難過與不捨。「如果外婆還在，現在大概七十幾吧(6CL21)」，Helen 回想過去與外婆生活的點點滴滴，外婆是話很少的一位長者，她都叫 Helen 為「倫倫」或「細妹」（以客家話稱呼），她小時候在外婆家都要幫忙壓幫浦的水，雖然外婆家窮，物質條件很差，房子都是石頭搭的，但覺得那時候很快樂，她仍記得頭上綁的馬尾一上一下，外婆在旁邊含笑的情況。

對外婆，Helen 心中很感謝，她表示諮商的當天她掉淚了，因為很久沒想起外婆，她說就算之前最困難的時候，也沒有像小時候彷彿向外婆哭訴一般，或是再度去思念她，她對外婆有點抱歉，她竟遺忘以前曾經那麼倚靠、那麼真摯豐富的恩情。所以她相信外婆一定不希望看到她難過，「如果外婆還在世上，不多話的她肯定會抱著我，像以前一樣很慈祥的看著我，讓我明白，我沒有什麼需要擔心或害怕的(L6-H1)」。當時外婆的一句：「阿妹仔，跟外婆去押水。」就是給 Helen 一個力量，她如果心裡很難過，就大叫「阿婆」，膩在外婆身上哭，外婆也會抱著她、輕輕搖著、拍著。現在，外婆心中的倫倫長大了，她對倫倫的影響是「我想起了外婆對我的意義、在我心中的重要地位及一直給我的力量！（L6-H1）。」

（二）影響力最大的重要他人～媽媽

Helen的媽媽對她從小的教育方式都一直是負面的，會打、罵也有羞辱，對她交異性朋友更是強烈反對，她從國小到高中的人際關係不太好，在青少年時期的心理發展中，她自認在自我認同上並不完全，「我對自我價值認同發生問題，所以試圖用愛情來架構自我，只是對愛情及異性認識不確實，就出現了嚴重的落差與失調（L5-H2）。」

除此之外，Helen 習慣挑剔與挑錯，她覺得可能跟從小的學習環境有關，因為她媽媽就是一個這樣的人，不管小孩做什麼事，都會覺得還可以更好，對事情的看法，都會覺得那裡還需要加強、哪個程序不對或結果不佳，媽媽老是能看出不好或不對的地方來，就算她與妹妹們都已經是有不錯的表現了，但媽媽總還是會擔心她們擔心個不完，說衣服穿得不對，說工作可以如何如何，說錢不該如何如何，然後說她們都想得太天真了，事情沒有那麼簡單，一切都要更加小心謹慎。「這樣的情況養成我看到一件事情，很習慣就是去挑剔或是去挑錯，想還能如何改善，我很少會由衷地給予鼓勵及讚美，或是去欣賞別人（L11-H2）。」她很不滿意自己這點，因為很多東西可以往好的方面想的，例如，她說如果是她穿好了衣服會嫌自己那裡那裡不好，但有位學妹穿好了衣服就會不斷的告訴自己那裡那裡很棒。Helen 對自己會如此百般挑剔沒有去看好的地方，只想著壞的，這是她驚覺也希望改變的。

對於 Helen 的離婚，媽媽對她很晚才告知家人感到十分不諒解，她也瞭解這件事對媽媽的傷害，「她覺得我是她的女兒，竟然連丈夫外遇這種事發生都不立即跟她說，她覺得我把她當外人看（L4-2）」。

（三）默默付出與支持的力量～爸爸與兩位妹妹

Helen 的家人們都是很晚才知道她離婚這件事，她除了不敢講之外，其實也不知道該怎麼講，Helen 的爸爸在家一向是不太講話與不太會表達感情的人，但她知道爸爸心疼她。

Helen 跟兩位妹妹關係很好，當大妹妹知道情況後，哭著打電話給小阿姨，難過在自己姊姊最困難的時候，自己沒在身邊陪伴，讓姊姊一個人面對，她覺得對不起姊姊，也覺得姊姊很勇敢，也一直以姊姊為榮，這讓 Helen 內心非常感動。

小妹妹則是最早知道這件事的人，她也是比較瞭解 Helen 感受與情況的人，Helen 在很難過的時候會找小妹妹聊，她們姊妹是互相鼓勵，對於小妹妹會跟她講道理，她也覺得很不錯，因為 Helen 認為自己有時候是需要提點的，所以小妹妹也是她的支持量之一。

自從家人知道 Helen 離婚這件事，她開始感受到跟家人間的情況比較不一樣了，自己也更有勇氣與信心去跟家人溝通，也體認到家人是很挺她的，尤其是姊妹之間的感情與關係變得很好，她很喜歡這種感覺。「有時候我為了愛我的人而努力，我曾經一度十分難過，決定遠走他鄉放棄自己，但是在拿手機裡妹妹的照片給別人看時，想到了我竟然沒有為了家人而努力奮鬥過，我會為了一段感情或婚姻而放棄自己，但是沒有為了愛我的人而珍惜自己(9CL37)。」

二、愛與被愛～可愛的學生

Helen 很愛她的學生，當學生心情不好或是有什麼問題時，她跟學生會在網路上聊天甚至諮詢，雖然他認為只能算是聽聽學生吐吐苦水、倒垃圾之類的，但她覺得最重要的是她愛她的學生，非常愛他們，甚至可以為學生付出與分享很多很多，幾乎可以是所有東西，錢、書、時間，她都可以給，因為她希望別人快樂，她也不在乎這些犧牲，她會免費教一位學生歷史，每天一小時，共三個月，她說自己就是會想幫他，就是沒辦法看到學生難過，所以會想盡辦法幫他們，有失戀的，就陪他們聊天，每天三小時；沒學費的她可以付學費，因為她覺得這樣的老師很棒！教學是她堅持且願意犧牲的工作，能幫學生，看到他們開心，她內心也跟著開心與高興，不過她也開玩笑的說：「我擔心的是我太疼他們，可能會把他們寵壞，真的對他們太好了啦(18C120)。」

說到學生，她不僅愛她的學生，學生也是愛她的，是她力量的來源，他們在 Helen 很艱難的時候會給她很多的安慰與支持，讓她充滿感謝，有時候會因為學生的一句話、一張照片，讓她想起來，還是有人需要她去愛的，學生值得她為他們努力奮鬥，她很高興自己可以如此，自己沒有失去愛人的力量，Helen 很開心自己可以有這一群學生可以愛與幫助，她也知道學生是愛她的，她說教書以及跟學生在一起，是讓她再度歡樂的原因，「如果沒有這批學生，我想我活不下來(18CL21)。」Helen 如此說。

另外一個經驗是，她有位學生有馬凡氏症，心臟瓣膜失去功能，已經開過一次刀，但仍然有問題，要再換掉瓣膜及主動脈血管，Helen很疼惜這個孩子，不僅僅因為他的處境堪憐，也是Helen尊重這個貴重的生命，那位學生一向都是穿二手衣，所以Helen會替他買新外套，她就是要這樣做，不管吃的喝的穿的用的，會把自己想到的都給他，沒有任何勉強，自己不希望是因為認為很有可能再也見不到他而做這些事，心中就是希望他一路艱困的人生與拮据的環境中，還能夠擁有一些關懷一些愛，「也許這就是我心中仍存在的夢--在困境中最終總是會有美好的，我不害怕，盡我最大的努力去做吧(L20-H4)」。在2007年的年初，她替學生許了願，希望他們能盡自己的最大努力去發揮自己的才華。

在學校，Helen 還肩負學生代表參加辯論比賽的指導老師，當她確定是她去訓練及帶隊時，她很興奮，例如，2006 年帶學生到某東南亞國家比賽，她覺得自己是個戰士，興奮自己有戰場，而且是很有挑戰力的戰場，所以當聽到辯論賽時，眼睛就亮了起來。這不只是對 Helen 的肯定，也是讓 Helen 燃起鬥志與活力的泉源。她會為學生的努力與辛苦而感動，當她看見學生（有嚴重的心臟病）拖著病體努力去追求他的理想時，心中是又難過又感動的掉淚，這件事讓 Helen 想到自己就算面對很不好的情況，她也是很努力很努力的振翅而飛，並以自己為榮「我相信看到我努力的神或是人，都會為我的努力而感動落淚，所以我要說我以我自己為榮(19CL39)。」

三、最大的支持與能量來源～上帝

「Helen 已經死了，這次的事件殺死了之前的 Helen，是上帝救了我，讓我活了(L6-H1)。」

Helen 信奉基督教，她很愛上帝，面對離婚這件事，心裡很悲傷，甚至好幾次都差點想自殺，難過自己會因此失去對人全然的信任與天真，難過失去疼愛自己的人，對於自殺，她不是真的想要離開人世，只是因為氣憤而讓自己想去自殺，苦撐讓她的壓力很大，因此感到辛苦，她苦苦支撐著，是希望不要讓別人說信耶穌有什麼用，基督徒遭遇困難還不是一樣慘兮兮。她會形容這個悲傷就像一個大湖，不管是別人踢你下去或是自己跳下去，最後都必須自己爬出來，自己不想出來，別人花再多力都沒用的。因此，她不要自己一直沉溺在悲傷的湖中，苦撐的同時，她會感謝上帝一直在照顧她與幫助她，在幾個重要的關頭，當再也無法支

持的時候，上帝可以像即時雨一般給她一些想法與契機，給她力量與體驗，讓她知道不管如何，上帝的安排沒有錯，她可以信任一切發生的事，對其一生都是有益的，「上帝是希望基督徒在世上也過得很好的，所以祂說在世上雖有風浪，但有我帶你渡過彼岸(15CL29)」。此外，有時經由講道可以讓她感到安慰，她相信遭逢的事情對其人生是有正面意義，去相信未來會很好。有一回她帶學生到大陸，有人護照掉了，當一切都不可能時，她拉著學生禱告，後來竟然馬上有人來電告知找到了，她很激動，覺得上帝是存在的，上帝是有聽她禱告的。這個經驗讓她感到上帝是存在的，而祂是會看顧愛護她的。

她會形容自己像一位六、七歲的小女孩，衣衫襤褸，穿一件破破爛爛的白色襯裙，臉髒髒的，頭髮捲捲在肩上，站在上帝的殿外哭，因為覺得自己很貧乏所以很不好意思進去，覺得自己不聽上帝的話，做了很多自己知道不太好的事所以沒臉進去也不敢進去，小女孩只是在門外一直哭，但當時小女孩是想進去的。儘管如此，小女孩還是沒忘記鼓勵自己，「我沒辦法想出很精準的形容詞，但是我覺得我正要站起來了，我知道我的苦難快過去了(4C116)」，她對自己可以有這樣的感覺而高興，她也覺得自己一向是很幸運，會感謝上帝。

四、「仙女」～她的愛情觀

Helen替自己的愛情觀取了一個浪漫的名字，叫做「仙女」，「仙女」是她對愛情的浪漫想法，既美麗又飄渺，不過她認為這是一個不切實際與無可救藥的浪漫想法，覺得自己的愛情觀像浪漫仙女，太好太美但太虛幻，原因在於她很希望有愛情，喜愛愛情的甜蜜但又無法掌握，所以覺得那是虛幻的；同時，她希望擺脫「仙女」，但又希望受「仙女」影響，她認為「仙女」的魅力是滿足她企盼與男人建立親近緊密關係的夢想，雖然她還無法找出任何方法可以解決這個問題，但還是一心想滿足這種想法。Helen曾回想自己愛情觀如何的被建立與養成，可能跟她國小就把瓊瑤愛情小說全看完有關吧，也有可能從小看父母感情不佳經常爭吵，所以心中立下將來一定要建立美滿家庭，決不步入父母的後塵有關。

五、求學

(一)「黑色的鐵鍊」～大學重考

Helen大學曾經重考過，她對這個經歷賦予一個正向意義「事情的意義應該是

在我人生中，它是扮演怎樣的角色與地位，回過頭來看才會發現原來是如此，這個原來如此是指未來的鋪陳吧，過去發生的事成就了現在，現在發生的事是為了未來而準備（3CL33、3CL34）」。對她來說，重考經驗非常痛苦，也因此，她開始進入教會，接觸上帝，這是她覺得人生最美好的一件事，此外，她也學到如何考試和學習的方法，對後來的幾次考試都很有幫助以及順利，包括考上研究所跟教育學分班，並且對現在的教學也有幫助；回憶起當時，她說還真是超難過的呢，形容自己被黑色鐵鍊綁住無法掙脫，曾有一次沒有被黑色鐵鍊綁住的時候是補習班下學期發了三百元獎學金給她，當時她考第三名，因為家裡很窮，是借錢讓她去補習，所以獎學金讓她覺得好像功課還不錯也有錢，這對當時的她來說是有希望感的，比較不會那麼沮喪，縱使當時並沒有很快樂的感覺，只是驚奇，但是又可以繼續念書，所以這個經驗可以舒緩情緒的緊繃，然後有些希望，也讓她體會她是個會自己找出路的人。重考經驗對Helen的影響是認為當時苦難對未來是有重大意義，越是苦難越是有意義；「重考的經驗對往後的生命故事來說，產生的意義是不斷的去反省吧，但這也對我產生壓力，我要我自己一定要找出意義出來，只要我遭遇到困境，都要自己想一想有沒有正面的東西，但是有時候並不容易（4C08、4CL10、4CL11）。」

邀請當時重考的 Helen 寫給現在的 Helen 一封信～～（L3-H1）

親愛的 Helen：

我是十八歲時候的你，你還記得嗎，你一向喜歡寫文章，玄素、款若、哲青都是在你寫的小說中所鍾愛的主角名字。你叫我款若好了，因為那是之前的你，覺得最浪漫的名字了。

你知道的，十八年來，這一年是最痛苦的日子了。每天拿著一件大外套（因為補習班冷氣很冷），坐早上六點鐘發出的第一班公車（五點半起床），考試、上課、上課、考試。一見到拿著大外套、臉色蒼白，就知道我是個重考生，別人的目光讓我覺得很丟臉。加上媽媽每天都念著：家裡沒錢了，借錢給你去補習，你一定要考上國立的。我一點把握都沒有，國立的要考全國前六千呢，我在學校都是倒數的，怎麼可能呢？我覺得日子好無聊，也好無奈，壓力好大好大，身上彷彿有很多黑色的鎖鍊網綁住我，怎麼都掙脫不開，天空怎麼好像永遠都是灰色的，日子沒有樂趣、不知未來如何，覺得好沮喪、好難過、常常偷偷的哭。

你記得嗎？因為沒錢，所以每天要找便宜的中餐，附近有家麵店是最便宜的，一碗乾麵加魯蛋才十五塊，可是人好多，要是能搶到位子，那真是很不容易呢。有一週，我跟同學連續吃了兩次，覺得好開心喔。

還有喔，課已經都上得差不多了，最後自習階段，我實在覺得好痛苦，竟然寫了封信給以前的國中同學，她也是在補習重考，可是我跟她不太熟耶，竟然會寫信給她。可能我的信寫得太絕望、太恐怖了吧，她嚇得不敢回信。

那次你一定記得，我跟一位同學相約去旗津自殺。都想好了，我要慢慢的走進海水裡，最後讓海水淹沒。結果坐了渡輪過去，想說跟著大家走，應該可以到海邊。結果大家竟然都回自己的家去了，我們也因為找不到海灘在那裡，無法自殺，最後只好吃了一隻旗津有名的烤小卷、喝了一瓶彈珠汽水後，又坐渡輪回補習班了，變成自殺未遂的烏龍事件。

我提這些事情是想跟你說，雖然這麼苦澀又艱難的環境，我已經都渡過了，而且從中還得到了很棒的經驗，我相信，你也一定沒問題的。在這一年裡，我學會了如何成為考試高手，研究出自己的考試絕技，考試的成功率是九成九喔，後來都享受到考試勝利的滋味呢。也在補習班的最後階段接觸到了教會，是教會、是上帝，成為後來的你在最痛苦難當的時候，最重大的安慰與支柱。請相信，這一切都是為了現在的你而做的準備。雖然當時的我，並不知道。我雖然覺得很沮喪、很想放棄，但是心裡是有力量的，知道要選擇正確的道路，這就是 Helen 呀！是會替生命尋找出路的 Helen 呀！

我知道，你遭遇了很大很大的挫折，那樣的重傷讓你已經死亡過了。你不明白為何要遭遇到這樣的對待；你哀嘆曾經傾盡一切青春、金錢、愛情，竟是如此收場；你難過夢寐以求的天長地久怎麼禁不住考驗；你悲傷失去了對人全然的信任及純真；你懷疑上帝是否真的愛你，這世界有沒有公理；你不想對未來期望，因為你太怕失望了，你不想灰心喪志的過日子，但眼前的一切，讓你看不見未來。你很想自由，身心安頓，過不憂不懼的日子，卻氣憤自己無法擺脫過去，至今仍然有傷。

但，就像你說的，最難熬的時候已經過去了，那些眼淚鋪織了人生，極大的痛苦讓你重生，你不是以前那個會自貶、非理性思考、對自己不好的 Helen 了。現在的你比起我來可漂亮多了，真的，現在的你，很漂亮喔。更重要的是，你很勇敢、很善良、學會照顧自己的感覺，也有能力愛人、不再苛求自己了。

要是我是男生，一定要找像你這樣有道德又敦厚、聰明又能幹、溫柔體貼又得體大方的女生。不要去想未來會怎樣了，一定會很好的。我敢打包票，你看，在一生中越是困難的時候，越是意義重大，相信你自己好嗎，也相信上帝。祂不曾虧待過你，你的一切祂都知道，安靜順服祂的安排，祂的恩慈與信實是永遠的，你最大的收獲就是回到祂的身邊。

你身邊有很多人照顧你、也關愛你，你可以掉眼淚，也可以看看四周，你是很幸福的人，至今衣食無缺、健康活潑。從以前開始，你就像是風火輪，不斷燃燒、向前轉動，你的熱情與精力讓人難忘。你是有能力的人，會為自己找出路，上帝也為你開了另一個空間，請不要用眼淚填滿它，那太可惜了。

親愛的 Helen，好好照顧自己，每天都有很多驚喜喔，一點點小事我們都會覺得很開心很滿足的。今天我的出現，你應該會覺得百感交集吧，但也很開心呢！我也很高興寫信給你，告訴你，我渡過了難關，你也一定可以的。因為你真的很棒，我喜歡你的氣質、喜歡你的寧靜、喜歡你在最艱難的時候，一直都還抱著一絲的希望。

我希望，有一天，你發現事情的意義了，可以寫封信告訴我，我期待那一天的到來。祝福你！你是神的女兒！

款若 在十八歲的夏天

(二) 「生命如枯萎的玫瑰」～大三的一段灰色故事

Helen在大三經歷過一段灰色故事，讓她對當時生命的詮釋也感到灰暗，「生命如枯萎的玫瑰，一天天消逝，沒有生機，每一天都像黃掉的葉子，飄落在地上，而我不屑一顧，應該說就此放棄了，這樣的日子長達一年（11CL10）。」事件起因於她的一位好同學的背叛，當時對方（女性、同學兼室友）是Helen最好的朋友，Helen因為參加一年一度的球賽而無法跟對方一起參加教育訓練，這令對方感到生氣，並且在沒跟Helen商量的情況下自行決定改變友誼關係，Helen氣憤的說「她說她決定以一個月不跟我講話來懲罰我，同學的感情是可以這樣說停就停的嗎？！可以單方面就決定要或不要的嗎？我們還是室友呢（11CL13）」，這讓她對這段友誼感到失望，也讓自己決定以其人之道還至其人之身，決定不再與對方說話，對於彼此感情的破裂也一直未能修復，「我不要再信任她了（11CL14）。」這段故事

之所以讓Helen感到傷心欲絕，是因為她們彼此感情真的太好了，Helen暑假期間甚至會放棄自己回南部故鄉，而隨同對方去東部帶返鄉服務隊。

六、健康狀況

Helen有二尖瓣脫垂的症狀，雖然不常發作，不過也曾因為天冷、身體沒有保暖而中斷過一次諮商（因為手麻），該次諮商也立即終止。在後來Helen回信說「不好意思，那天讓你擔心了，其實有二尖瓣脫垂的人十分多，我有去醫院檢查過，醫生說心臟大小跟強度都沒問題，也不用吃藥，只是天氣太冷、身體沒有保暖或是氣候變化大時，會有點喘並且合併手腳身體無力，不常發作的。那天我是有點喘、手發麻，無法動無法打字，但是過一會兒就好了，沒事的。嚇到你真是不好意思呀！現在身體可是很健康呢！（L20-H1）」

七、追尋自由與解脫～去大陸留學的經驗

網路諮商期間，Helen去了趟中國大陸留學，這對她來說是充滿驚喜、收穫與新的體驗，她形容去那邊一個月雖然語言文字都可以通，但真的就像在另一個國家一樣，加上修了一門外國老師的課，更感覺像在外國讀書，這對從小都在台灣長大的她來說，很慶幸也很珍惜，也有許多新嘗試與經驗，「在○○（大陸某城市）我比較大膽，我想反正沒人認識我，在穿著打扮上比較火一點，哈，戴上墨鏡就行啦，我學妹說的，有身材幹嘛不敢露呀，我想我回台灣應該也會有些不一樣吧（11C140）。」

Helen曾在中國大陸的一處草原上騎馬奔放，這對渴望自由心靈的她來說，是擁有一個特殊意義與美好的經驗，在奔馳的過程裡，她覺得她快找到奔馳的自由，回想在草原上騎馬的心情，那種大奔的情況是很自在的，從開始的小跑、小奔到大奔，自己很快就可以抓到韻律而跟馬合在一起奔跑，其中有段奔跑是在玉米田裡，縱然樹葉從臉上劃過，可是仍然向前衝，這種感覺她說很棒，很享受那種自在與自由的感覺。

Helen 當初其實是以逃離台灣的心情過去中國大陸的，她想在另一個地方重頭開始，不過在中國大陸待一陣子後，她以為新的地方會開始新的生活，可以有好一段時間不用顧念掛心的事，不用去想工作、前途、經濟、感情、家庭，就是專心念書過日子與思考事情，但過去後發現事情好像不是這樣，就算人都已經到另

一個國度，但卻仍然無法擁有期待的情況，另一個國度不代表可以拋去所有的事情，而且新的國度一樣有新的事情，這樣的結果讓她體認到，「重點不在地方的改變，只要我的心沒有變，就算到新的地方也一樣(L10-H1)」，所以她認知到只要心改變，就算環境一樣，也是可以重新開始。她的朋友曾對她說，過去還有很多美好是值得記憶的，不要因為痛苦而放棄那些美好！這讓 Helen 很感動，因為她自己常想遺忘過去，可是想到過去雖有痛苦，但也有快樂，遺忘過去就失去一切，那並非她內心所真心想望的，「應該正視每一個快樂及痛苦的回憶，那些堆疊累積了我們的生命(L10-H1)」。

八、電影情節的影響

Helen 很喜歡看電影，許多電影情節對她來說，充滿著啟發與心得，她會將自己的生活、想法、意義、目的與電影故事做連結，而且這些電影都是 Helen 在諮商中自己想到的。這些電影分別是不悔、魔戒、風之谷、魔法公主、第五元素、神隱少女，以及鋼琴師。

(一) 不悔

第一部電影是「不悔」，這部片讓她心裡很酸楚，甚至會掉下眼淚，因為她的前夫稱呼外遇對象為小不悔，Helen 會認為他們對於他們的行為是不後悔的，她心裡很難過，她認為前夫應該要覺得愧對於她的；不過對於整件事發展到最後，她沒有掉淚，她覺得事情就讓它過去吧，前夫要不要後悔是他的事，因為前夫的終極對錯不是由她決定，她只要決定面對自己生命的態度與方式就行了。

(二) 魔戒

「魔戒」裡有一句話：「總是會有希望的！」Helen 很喜歡這句話。因為主角（佛倫多）的任務看起來一切不可能，任務太艱難，看不見要相信，這真的很難，可是一切就是盡力，佛倫多經歷很多困難，甚至曾懷疑最親近的人（山姆），讓他一度失去希望也想放棄，加上他是被人認為沒有能力也被人看不起的半身人，但是他最後仍然完成了使命，那是他的責任，雖然「沒希望」曾經一再出現並打擾佛倫多的任務與生命，但他也會叫「沒希望」離開；Helen 很喜歡山姆說的話，那是佛倫多問山姆：「我們是為了什麼而努力？」山姆回答：「為了善」。這句話撐了 Helen 很久，「這世界總有一些善值得去努力，這句話也撐了我很久(9CL35)」。

(三) 風之谷、魔法公主

對於公主，Helen 的概念是一位勇敢又善良的公主，因為在宮崎駿的動畫裡 Helen 最喜歡的就是「風之谷」的娜烏西卡及「魔法公主」裡的小桑，她認為她們兩位都是勇敢又善良的公主，為了堅持和平，都願意去奮戰，去犧牲，這讓她還想到另一個名詞，也是她的自然星--繁星。星在黑暗中出现，黑暗中見到星，是有溫暖及希望的，同時也指引了方向，Helen 覺得自己一直都像星星般，孤懸空中，為人指路、引光，她說如果這兩個加起來就成了星星公主了呢，「我想我是比較喜歡當公主的吧 (L11-H1)。」

(四) 第五元素

在「第五元素」這部電影裡，Helen非常喜歡最後的感覺，她說那是一種結合「第五元素」才能有強大的威力去打敗惡者，「第五元素」所代表的就是愛，讓她省思為何自己一直難過，一直受影響，這樣有如芒刺在背一般，甚至到痛恨自己的地步了，她會討厭自己走不出來。不過縱使離婚對她來說像是被箭刺中一樣的痛，會有種很想逃脫的感覺，但「第五元素」的情節卻可以讓她有種豁然開朗的感覺。

(五) 神隱少女

「你有沒有覺得我快好了，我自己有這樣的覺得。就像神隱少女說的，很多東西不是忘記了，只是一下子想不起來而已(17CL41、17CL42)」。Helen找回自己的自信，想起自己是有自信的人，是有力量與勇氣的，只是一時的遺忘而已。她感謝可以釐清很多的東西，也讓她記起自己有的力量，覺得自己還是個慷慨的人，她說讓她驚訝的地方是，原來自己竟擁有那些力量，而這是自己本來就有的。

(六) 鋼琴師

對於「鋼琴師」，她看到鋼琴師在彈鋼琴時很專心也很開心，所以也希望自己可以如此，知道什麼能讓自己專心與開心，她認為鋼琴師其實很苦，他是被爸爸所逼迫，但他後來在鋼琴中找到自己的一片天地，就算精神都不穩定，但還是可以在彈鋼琴中得到滿足，所以鋼琴師找到了自己，不管苦難多大，似乎他活出自己，他是屬於鋼琴的。這令Helen羨慕，也期望自己可以找到如此的事物與感覺。

第二節 Helen的婚姻故事

Helen曾有一段七年的婚姻，這是先經過一段七年愛情長跑的結果，當她正編織著屬於自己一生的愛情與夢想時，丈夫的外遇以及離婚，對Helen來說，有如晴天霹靂的打擊與挫折，這是她對渴望建立美滿家庭的破碎，是心靈嚴重的傷。

對於Helen的婚姻故事，我們從以下三階段說起，一、初戀；二、丈夫外遇；三、離婚。對於每一個主題，分別有其專屬的特殊意義之命名，期待讀者可以較快進入該主題之脈絡與瞭解故事的核心內涵。

一、情竇初開～她的初戀

青少年時期的Helen從未有過戀情，當時認為沒有交男朋友是件丟臉的事，Helen說當時很多女生都是這樣，也因為自己讀的是女校，大家都相互比較這個，所以有人喜歡會是件光榮的事，表示自己夠吸引人。她曾因為沒有男友，所以不敢參加高中的同學會，也認為當時自己是胖的，所以縱使希望交男友，可是認為這是不可能的事，直到後來有男朋友了，也就是她的前夫，這時她開始覺得有男朋友是很有面子的一件事。她跟丈夫都是初戀，談戀愛時她是大四，彼此感情非常好，她很喜歡兩個人營造出來的家庭氣氛，在婚姻裡最令自己感到成功的地方就是彼此很少爭吵，「我們幾乎沒吵過架，他對我很好，他的個性十分溫和，沒有什麼情緒的起伏，婚姻是我曾經認為我這一生中最成功的部份(1CL31、1CL32、6CL35)」。

二、錯愕！辛苦與難過的開始～丈夫外遇

當Helen正編織著屬於自己生命中的愛情與夢想時，卻因為丈夫外遇而讓一切都變了，她的丈夫當時學習電腦並與老師、同學們同組公司，因此在工作上認識了在某公司工作的異性，他是他的主客戶，而且一直很幫他，Helen當時很不適應丈夫的新工作，因而時常發生摩擦，事情發展到後來，丈夫就跟那位女性在一起了，這件事對Helen的衝擊很大，她不敢也不願相信丈夫在外面會有外遇這件事，這不僅影響她的生活也影響她的生命，甚至這件事讓她死亡過一次，她也不再是以前的Helen，這不只讓她價值觀變了，連外型也變了，也說這個衝擊真的太大了，「我從未曾想過他會背叛我，他背叛了我們的婚姻，他背棄了當初對我的誓言，

他做了傷害我的事，他應該要愧疚，這對我的傷害是很重的(1CL34、6CL19、6CL10)」，一方面她是既得利益的損失者，一方面是丈夫對情感的背叛，還有讓她無法面對社會的價值，也打碎自己的夢想，這個愛情背叛像是許多隻箭插在心上跟身上，不僅是痛，更是害怕，看到那麼多的箭在身上，無法想像傷到底有多重。

經過一段時間，她會讓有如萬箭之多的箭變成五十幾枝，如今剩下七、八枝，有些箭是她選擇不拔出來，有些劍是她拔不出來，選擇不拔出來的原因是覺得拔出來傷也許好了，但難道傷好了就代表這件事沒了嗎？而讓箭繼續插在身上不拔出來，是面對這個被箭所刺的痛，只能迴避不去理會，可是自己知道那是昧於事實，因為面對太痛。

對前夫，Helen是有生氣的，因為前夫對外遇事件從不認為自己有錯，所以她的感覺與疑問也一直都沒有釐清，想到就會難過，也討厭自己會難過，前夫曾對她說要想開一點，很多東西是自己決定的，聽到這句話，她就會很想打他，因為她覺得那是一種風涼話，那是推卸責任的說法，讓她更加生氣。此外，對於曾經那麼愛她，對她那麼好的人，竟做出如此傷害她的事，這個衝突反差太大，令她無法接受，有時候生活中面臨很大的辛苦與挑戰，她會無法忘記前夫帶來的傷痛，卻也無法抹滅前夫曾經對自己的好，因為連面對都覺得衝突，所以她有時候只好先當駝鳥躲起來，有能力面對時就面對，沒有能力面對就告訴自己等一下再處理，讓自己喘息一下，有時候心情低潮時，就提醒自己又低潮了，讓自己先去睡覺吧！這是Helen面對的方式。

三、離婚

(一) 遺憾～「遺憾」是Helen對離婚事件的命名

對於離婚，Helen覺得很沒面子，所以沒幾個同事知道，「沒面子」對她造成很大的壓力，她沒辦法提到她的家庭，她會忍不住悲傷，也不想欺騙別人或自己，她說自己還沒辦法把它定位清楚到底應該用怎樣的心態去面對，所以，當學生知道而發簡訊安慰她時，她難過的是她們同情及可憐的眼神，她不想也不需要別人同情或可憐，因為那種眼神只會讓她覺得她真的很可憐也真是倒楣。對「沒面子」的出現，她會希望和它有新的關係，「我不知道該怎麼處理你，那應該不是我的錯，我也不想這樣，但是我們可以和平相處吧，我不想被你傷到(2CL12)」。

Helen也曾主動想要去喜歡人，但總是不敢行動，她內心不想被「遺憾」影響決定或是行爲，但，困難的是只要她想進行新的戀情，她就會想那個人會不會又背叛她，對方值不值得相信？她擔心與焦慮自己再也無法跟人建立親近的關係，因爲她覺得要再建立這種關係太難了，雖然自己清楚上帝沒有難成的事、沒有不可能的事，但是Helen認爲「遺憾」應該在此，或許再也不會建立這種相互信任與人親近的關係了，對未來、對愛情，「遺憾」真的傷Helen很深很痛，她相信現在的男生都喜歡年輕漂亮的，就算自己再有品格道德，再體貼溫柔，再有才華，也不會有人喜歡，就算有，自己也不想去信任他，她認爲因爲年紀跟婚姻紀錄，現在的男人如果是好的早就被搶走了，不好的自己也不要，她說未來可以跟人有親密的關係與互動那是自己的夢想，覺得應該不太可能，距離太遙遠了。

（二）海浪～「海浪」是Helen取代遺憾的新命名

「我不想叫你遺憾了，我想叫你「海浪」，遺憾是我心中對你過去的代稱，有很多是社會的價值觀，但是「海浪」是我心裡現在想對你的代稱，因為海浪有來有去，就像人生的困難與挫折一樣，對我來說，遺憾是生命中的大海浪，力量很大，但是它會來也會走的(5CL40、5CL44)」。

Helen學會先看「海浪」的性質，選擇該使用如何的態度去面對，而不再意氣用事或是逞一時之勇，她也會尋求幫助，尤其是家人，他們會給她情感上的支持與安慰，她喜歡用「海浪」來形容這件事，因爲她認爲可以很貼近自己的想法，如果當初海浪的強度有十分（最高分），那是一個很大很大的浪，有如排山倒海而來的衝擊，她幾乎被淹沒而溺斃。如今，她把海浪定位在二分到三分之間，雖然仍有力量，但已經十分小了，她很高興自己終於慢慢可以擺脫它的影響，之前提到不願把箭拔出來，那是因爲如果自己好了，復原了，是不是前夫就可以覺得心安理得了呢，好像自己沒事了，他就可以沒有任何責任，彷彿這件事不曾發生過一樣，但如今，她不再這麼想了，對於前夫會不會覺得愧疚跟她自己的復不復原是兩回事，她要的是健康的身心，因爲不復原，苦的是自己，何必因爲在乎前夫是否愧疚而不讓自己康復呢！公平正義也不是因爲前夫沒有後悔愧疚就不存在，所以她決定要把箭拔出來了，很痛也要拔，要讓自己的傷有療癒的機會。「要不是因爲離婚這件事，我都沒有發現，我竟然很久都沒照顧到自己的需要及情緒了，久到我都忘了還有自己的需要，我得先把自己照顧好了，才能照顧別人呀(7CL21、

7CL22)」。Helen體會到因果報應的想法無法解決問題，心裡也不會釋懷，因為她清楚明白自己根本就不希望任何人受到懲罰，就算看到報應也不會開心，她相信如果自己的心不改變，到任何一個地方都一樣仍然是受傷的心，一樣不會快樂。

(三) 芒刺～「芒刺」是Helen替三分海浪的新命名

最後 Helen 給海浪一個新的詮釋，現在的海浪有如三分海浪，這個三分海浪叫「芒刺」，因為刺比箭小，如果可以揮別過去，正式告別過去，她會是那位最替自己感到開心的人，因為可以不再受過去影響，生活一切都會是新的，重新開始，重新做人，重新出發，三分海浪的「芒刺」也將會變成類似落葉一般的東西，它已斑黃枯萎，但她會珍惜，不會遺忘如此逝去的記憶，也許它會成為她生命的沃土，滋養豐富她的人生，那段經驗對她來說是一個莫大的傷痛，但也是一個豐盛的禮物，她深信前夫不是原因，因為讓生命豐盛的原因是自己，「我希望海浪或是芒刺是成就未來的我，將我訓練成我真正喜歡並想成為的人(18CL39)。」

邀請堅強、辛苦與艱難的Helen寫給自己一封信～～(L14-H1)

親愛的公主：

我是「第五元素」，我是另一個你，是你的心靈，你常常對我說話，吐露心聲。啊！請不要哭，我知道你常常是在對我說話的時候哭泣，你如此情感豐富，善良悲憫，深深牽動著我。以前都是你寫信給我、跟我說話，今天請聽我說，親愛的公主，讓我出現一次，讓我告訴你吧。

公主，對你自己好壞的看法一直交互激盪著，你知道你是善良又勇敢的，情感豐厚又真心，為了學生真是可以奮不顧身，很自豪自己的表現；但又自責曾經犯過的錯誤，認為那不可能也不應該被寬恕原諒；「海浪」那件事是你今生最大的苦難，至今仍不時受影響。這件事我當然也參與了，我知道你每分每秒的心思，我也知道那對你造成多大的傷害，我被你拉著，與你終日擔心慌張，不可抑止的流淚，老是想著還有沒有辦法，還有沒有辦法。

我也知道你的害怕，你害怕會崩潰發瘋，你害怕會心理不健康，你害怕不好不壞的一直過著，你害怕你一輩子都走不出「海浪」事件的陰影，你害怕再也沒有人愛你，再也不能開心快樂了。公主，你也很要強、好面子，不肯在別人面前示弱，總是表現得很正常，也很快樂的樣子。

我每天聽你說話，知道你的心意，你所擔心害怕的事，如果會來，它就會

來，不會因為你擔心害怕它就不發生，如果不會來，你現在的擔心害怕不就太浪費了嗎。你想死，因為不願意不好不壞的活著，可是你有不好不壞嗎？你一直在經營你的生命呀，你生氣一直受到「海浪」的騷擾，生氣自己為何走不出來，憂慮也許一生都要受它的影響了，你累了，也不想去對抗了，但是需要去對抗嗎？把它當做人生中曾經去過的一次旅行好嗎？一次難忘的旅行，可能受到了很惡劣的對待、不順利的行程、或是很糟很糟的結局，但過程中有很美好的風景、很可口的食物，許多許多交雜的結果，就是一次生命中重要的旅程呀，不用去哀嘆什麼了，那是曾經發生過的、永不忘懷的旅程。我很喜歡現在的你，因為以前的你在別人面前不是那麼坦然有自信，現在的你，會讓我出來了，也更誠實地面對自己。你很棒的，這世上也許不是那麼多人去理解你，能明瞭你的好，可是我相信，一定，一定會有人知道的。我很愛你，因為知道你是誰，是怎樣的人，我不說加油，因為你本來就一直在加油努力了，我知道你今天要去喝下午茶，帶著電腦做事，那是件好事，這應該是屬於你自己的時間，就盡情去揮霍吧。謝謝你，希望有機會我們能一起去喝茶。

第五元素 9/2 9:03

第三節 告別與向前

「告別」是指對這段愛情與婚姻的告別，有一個宛如典禮般的離婚儀式，有一封寫給這段愛情與婚姻的告別信。「向前」則是一種對過去進行完告別儀式後的展翅飛翔，是能量的充滿；「向前」這部分，分五點介紹，一、對「遺憾」的感謝；二、擁有智慧、力量、冷靜、氣質與上帝給予的力量；三、生命的主人；四、成為面對類似問題的專家。

一、告別

（一）風的吹動～儀式的進行（離婚典禮）

「風」是Helen替儀式的命名。Helen對儀式的進行有三階段，第一階段是內心的想望，第二階段是計畫的雛形，第三階段則是儀式的執行。

1.內心的想望：

關於儀式的進行，Helen有些想法，想先準備飲料，就像祭典一樣，然後穿的很漂亮，地點選在現在住的地方，或是當年曾經去過的重要地點，接著，先是「回顧」，把以前曾經發生過重要過程回顧一遍，她說可能會用照片吧；接下來是「釐清」，檢討自己好的或不好的地方，她說這一段自己可能會哭吧；最後是「揮別」，跟過去說88（拜拜）。她想為儀式命名為「風」的理由是因為風曾經強勁、曾經如煦、曾經溫柔，曾經有力，所以當她再次感受到風的時候，會讓自己想起那曾經對自己帶來的意義，「風也讓我覺得自由，我會再度自由，我會乘風而上，在風的前端享受自由以及準備好乘風而上(17CL39、17CL40)。」

2.計畫的雛形

她說也許在某個週六，想為這段感情與婚姻進行儀式，她說這段感情與婚姻絕對值得自己花許多時間來關注與看待，畢竟曾經一直以這樣的結局而哀傷，怨嘆感情竟不是有如天長地久一般；現在的Helen，對結局有不一樣的詮釋，「就像花會凋謝、會枯萎、她的凋萎不代表她之前不美，她之前仍是一朵十分美麗的花，我的感情及婚姻也是一樣，現在的情況不代表她之前不美或不好，她曾是那樣的絕美，曾是那樣的甜蜜，兩樣我都該記住(L18-H1)。」

因此，「風」開始有了雛形～

(1)主題：回顧

音樂：火戰車（這是我們在一起，他第一次放給我聽的音樂）

布置：白玫瑰、白香水百合（白色代表純潔的愛及哀悼）

方式：照片、信件（準備不同時期照片及信件等）

(2)主題：釐清

音樂：還沒確定

方式：寫出幾個問題，重新思考及反省，在婚姻的路上曾經做過怎樣的努力，犯過怎樣的錯誤。自己的成長

(3)揮別：

音樂：阿甘正傳（發揮上帝給的恩典，勇往直前）

方式：寫一份這段感情及婚姻的祭文，正式告別。

燒掉剛才寫的祭文，並將之前的照片及信件全部打包。(L18-H1)

3.儀式的執行

「風」吹動了，可是吹的形式與方向與Helen原先的規劃設計有些不同，Helen原先想設計成有如畢業典禮一般，但她後來把它當作告別式或離婚典禮，靈感來自於一部美國影集--六呎風雲，「那天正好看到他們家在辦葬禮--哥哥去世（影集的其中一幕），大家都很難接受也有很多情緒，但是仍然要去辦葬禮呀，我就想我也很多不情願呀，但是離去（指這段婚姻）就是離去，一直不說再見是沒有用的(21CL20)」，她認為就像不願意接受親人的死亡，不肯下葬，傷痛不會過去，就算辦過葬禮也不代表就是遺忘，辦過葬禮還是有很多生活的事情，還是要面對沒有親人的日子，她很認真也真心體會這段婚姻曾是自己的親人，如今離開了，自己也需體認婚姻離開的事實，這是Helen對這段婚姻的重視。

「風」呢？風的任務達成了，「雖然離婚典禮是有點寒酸，但是我很高興我辦完了，盡我最大的力量辦完了，我去面對她們並且揮別(21CL21)」，Helen 買白玫瑰布置場地，以黑色禮服的盛裝來表達敬意，以白色來表示哀傷，在典禮上把寫給這段婚姻的信（對愛情與婚姻的告別信）念完，慎重的向這段婚姻揮別，因為這段婚姻不是普通的，她也很高興自己是這樣對待及看待她們，她們曾經帶給她許多的歡樂與力量，對於她們離去的事實，Helen 也不願意接受，但她終究體認到這是事實，是該放下的時候了，並且把這段婚姻當成自己的力量，延續及發揮意義，「她們離去已是事實，就要去接受及面對，並且不是遺忘或怨恨，而是讓她們的力量隨著我繼續活著，就像親人的死亡一樣呀，最好的方式就是接受他們離去，我們可以很難過，可以非常傷心，可以大哭特哭，但要讓他們對自己的影響力繼續下去才不枉是自己的親人(21CL27、21CL29)」。

（二）對愛情與婚姻的告別信

【對愛情與婚姻的告別信】

惟一的愛情與婚姻：

今日我與你們告別。

這句話我掙扎了很久，雖然你們已經離去了，但我一直不願面對也不願說出口。今天該是與你們告別的時刻了，就像人死了，縱然不去承認死亡這件事，痛苦也不會減少，掩蓋的傷口，永遠都不會好。與你們告別並不代表要遺忘你們，相反的，是用另一種方式來紀念你們。

我曾經想過要用追悼會的方式，為你們寫一篇追悼的祭文。但是後來我覺得，你們就像我的親人一般，是最要好、最親近的親人，我該怎麼樣來對待親人的死亡呢？是「大腕」裡那種快樂喜悅的辦喪事，還是傳統中國的「嗚呼哀哉」悲痛欲絕呢？

對於親人的死亡，是很難接受的，那是一種不甘願、不肯接受、也不相信，總是想著也許是一場夢吧，也或許還有補救的機會。但是當事實就是擺在眼前，不得不面對時，那種心痛就排山倒海而來，那種天都塌了的感覺，讓人忍不住崩潰，好像世上的一切怎麼剎時都變成灰色了。最傷痛難過的不是要去接受這個事實，最無法忍受的是一絕望。

你們是我這一生最大的夢想，在我人生最年輕、最美好的時刻，你們帶給我甜美的笑容、最開心的喜悅。我仍然記得那一天我是多麼的快樂，彷彿踏上了雲端，享受在空中飄浮、微風輕拂，四周都是喜樂的聲音，我臉上的笑容洋溢幸福。所以我很感謝你們，至少我嘗過了幸福的滋味，我曾經擁有你們。那種甜美快樂，無論如何都不會忘記。

你們像維納斯一樣絕美絕倫，也像她一樣多變善感，我全心倚靠你們，感情濃烈到我甚至可以為你們犧牲性命，因為我是那麼的天真，天真到未能認清一些事實，那麼任性，任性到犯下許多錯誤。真正讓你們死亡的不是我，雖然當我意識到要失去你們時，很多錯誤已經無可彌補，無可挽救。我曾想，要是有任何的方式能讓你們再活起來，就算天涯海角，我也一定會去找，可是事與願違，不是我一個人就能決定的，就算我費盡心思，用盡我所有的能力，我還是失去了你們。我一定要告訴你們，在最後的階段，我這輩子做過最努力的事情，就是去挽救你們，所有我可以做到或是我根本做不到的，我都去做到了，可是我還是失去了你們。那種痛苦，無法用任何字句來形容，我恨我自己忍氣吞聲，不為自己或你們申張正義，幸好，我沒有做出讓我後悔的事，我仍然是自己心中的一等一善良者，我沒有成為那個連我自己都不喜歡的人，我不願意成為那樣的人。

這麼久以來，眼看著你們的死亡，就像我自己死亡一樣。我試圖尋找一些答案，我憤怒、怨恨、痛苦、傷心、嫉妒、思念、不止一次無法抑制的流淚、你們的離去也帶走了我的生命，對神的倚靠挽救了我、安慰了我的傷痛，但仍然不能移去我對你們日夜的思念與哀傷。我知道再怎樣不捨不願不甘不想，也

無法改變事實，我的確失去了你們。我當然可以歌頌你們對我的恩德、對我的影響力、但最難以接受你們死亡的，還是我！

都說葬禮是為了活著的人，所以這場告別式也是為了我，為了我心中那美好的你們，我用今生最青春、最純潔、最真摯的感情來回報你們帶給我的種種美好與歡樂，我也感謝你們所成就我最大的夢。

不管別人看起來我是多麼亮麗自信，我自己知道失去你們對我有多傷痛，我也接受我再也無法回到從前純真信任的樣子，再次感謝你們豐富了我的生命，我永遠都不會忘記你們，我也不要忘記你們，你們真的已經在我生命中離去了，之前我就像個拒絕讓親人下葬的孩子，現在是必須要放手了，讓你們安心的走，我相信你們一定也希望我讓你們好走，不要再執著了。

我必須要安葬你們了。雖然現在心裡還是好痛喔，但我該放手了。我見到你們像兩位仙女一樣，穿著白色的紗裙，向我揮手離去。今天我穿上黑色的禮服，別上白色的玫瑰，以美麗的面貌向你們道別。讓我們彼此珍重，我將你們放在美麗的盒子裡，收藏起來，你們會永遠在我心中，將來我死亡時，你們也隨我的心思一同逝去。

今日我與你們告別。告別了，我最美的夢。

愛你們的 Helen

12/17 21:10

二、向前

(一) 對「遺憾」感謝

Helen覺得過去的自己也許犯過錯，但未來不會再犯同樣的錯誤，也許這一切是令人難過與痛苦，但未來如何不知道，她從「遺憾」上面也學到很多東西，付出不少代價，她會感謝有這樣的事發生，因為經歷過很大的傷痛才學會增加能力去面對未來的未知，諮商中，她對「遺憾」說了一些話，說她看見了自己，自己也不是不知道自己優點，但是一直都認為「遺憾」是很大的過失，而且總認為是不是還有什麼沒有做的，是不是因為做了或沒做什麼，才導致這樣的結果，這樣的結果使她一直無法釋懷，對於遺憾，她會自我鼓勵，會想讓自己日子更豐盛，畢竟老是悲傷也沒有用；人生最大的夢對Helen來說已經破滅，但總還是有其它的

東西，她說自己已經很幸福了，因為還有家人，妹妹們都很愛她，她還有爸爸媽媽，還有她的學生，她跟他們的關係很好，他們給她很多安慰，而且學生也是很大的支持力量，她也很喜歡她的工作，經濟也無虞，更重要的是自己還蠻健康的，心靈上雖受創嚴重，但她有心要復原的，她也擁有上帝的愛。

（二）智慧、力量、冷靜、氣質與上帝給予的力量

「感情的挫折」一向糾纏著Helen，讓她心煩，挫折也像失敗，本來她想將失敗命名為「路標」，因為失敗是告訴自己此路不通，所以是路標，標示「stop」，但她心想路標無法代表傷痛，所以另外想了一個名字，稱呼失敗為「階梯」，階梯有更高一層的感覺，在階梯上跌倒也真的很痛，她之前從第七、第八階跌下來（最高是第十階），現在自己大概在第二或第三階，因為不能往下走，所以現在選擇繼續往上，她認為下面的風景已經看過了，她會想知道上面的風景，想看看自己還有沒有能力向上走，還能走多高，這是她的個性，她是會不斷往上走，不會滿足於現在的人。智慧、力量、冷靜與氣質是她從第一階到第二階所擁有的東西，這些特質讓她選擇繼續往上，過程中，她體會到縱使失敗還是環繞在身旁，還沒有辦法對抗它，但她可以躲它，用不同的眼光與標準看它，她說：「我想智慧真的很有用，它讓我用不同的眼光看事情，處理事情（10C156）。」她會想叫失敗滾蛋，並對它說，你傷不了我！如果有防護罩，這個防護罩會是上帝，因為上帝可以保護她，祂也總是很即時地安慰她，她知道失敗還是在，可是失敗僅環繞，而不是在身上，她最終的希望是失敗可以離開，她曾向上帝說過，只要自己一天不幸福，祂就不許離開，她渴望上帝的多些照顧。如今，她可以站在第二、第三階，有看到一些不錯的風景，也很珍惜擁有的東西，希望自己能清楚明白這點，想讓當時在第七、第八階的自己跟現在在第二、第三階的自己說：「再走一次，風景不相同，別去看艱困，總有花香風吹，天藍雲淡（10C172）。」

（三）生命的主人

Helen曾想過要放棄，因為她覺得抱著沒有希望的夢想是很痛苦的，有時她會偏激到自認沒有辦法建立和諧親近的關係，所以寧可死去也不要不好不壞過日子的想法，甚至之前她說她有毀滅的個性，激動起來會想拿刀出來殺害自己。對於夢想破滅，她心裡很痛苦，因為這不如自己所想，會憤怒的覺得怎麼可以不按自己的安排，自己那麼費盡心機，那麼努力。

現在，她不會憤怒了，她認為不是自己很努力就一定可以怎麼樣的，縱使不在自己的控制內，也不需要憤怒，她想對自己說，當時自己是念〇〇女中（按：該地區女子的第一志願），太多厲害的同學，不過自己有屬於自己的長處，喜歡、適合、愛是三回事，自己應該要尋找的是彼此知道對方的人，而男朋友只是花名在外，不切實際，要對自己有信心，不用怕。

Helen現在看以前寫的東西時，她說簡直像在地獄一樣很恐怖，看見這些折磨人的日子，她居然可以忍受這麼久，看見當時，時時刻刻被前夫所影響，整個人像浸在苦醋的缸裡一樣，尤其她覺得前夫找到他的幸福，而自己卻好像被遺棄還沒找到自己的幸福，心裡就會感覺很不公平；她知道自己是那種感情濃烈，爲了愛可以做出很瘋狂的事，因而全部的重心都會在對方身上，所以，面對外遇事件，對她來說簡直就是天塌了一般。

如今，她學習自我鼓勵與擁有新的體認，「我不會再像以前一樣把重心放在另一個人身上了，我不要再因為他的一舉一動而傷心痛哭或開心快樂了，我不要把自己附屬在他的身上，我要有自己（17C121）」。

對未來，Helen有期待也怕受傷害，但她會持續鼓勵自己對未來保有希望，縱使眼前看起來沒什麼機會，還沒有長遠的計劃，可能會一直受挫，但她仍會相信有美好結局，會不斷鼓勵自己，因爲沒有希望的過日子對她來說像是在地獄，她認為雖然自己不是很確定有這個能力，但覺得自己的能力正在增強中，而且，如果不去解決這個問題，自己會一直都不快樂的，對於未來她還沒有長遠的計劃，但現在慢慢一關一關的過，她會珍惜眼前擁有的一切，也會繼續追求自己的快樂，讓自己有機會發揮上帝賦予的才華，同時也爲自己加油打氣。

Helen曾經與上帝賭氣，訂出聖誕節是一個期限（生命的終點），但她慶幸沒有真的賭氣，沒有放棄自己，「我沒有對自己放棄，讓自己活過了聖誕節，我覺得這樣很棒（20C112）」，而且現在她會選擇每週都送份小禮物給自己，是鼓勵也是犒賞自己一週的辛勞，也會表達謝意給對她施恩的人，小小的禮物不必花太多錢，卻可以讓她小開心或是看到其他人開心，這樣也讓她高興；此外，她也爲自己定一天是屬於自己的日子，命名爲「my day」，Helen說「今天是我諮商的日子，也是保留一天給我自己的日子，不要做其它的事，自己好好休息（7CL19）」。她會隨時對自己說一些鼓勵與肯定的話，「我會對自己說好棒喔，你越來越厲害囉，

喜歡你的力量，喜歡你的智慧，喜歡你照顧別人也讓自己快樂(21CL61)」。「我想每個人都是很珍貴的，就是如此獨特與寶貴，在重重限制中依然奮力掙扎所以動人(21CL65)」，對愛情，她不要「鷹架」(別人)站起來，而要用自己的力量站起來，別人是因為再遇見一段感情所以重建信心，而她選擇不靠別人，不靠當初重創自己的感情，也許靠別人的感情再站起來真的比較容易些，但她用自己站起來的方式，好處是可以知道自己的力量，以後也比較不容易被打倒，而鷹架如果是別人架起來的，一旦被抽走可能就會完蛋，所以Helen沒有拿別人的鷹架，在自己站起來的過程中並沒有感情的鷹架，自己雖然會希望可以用這種方式站起來，但沒有這個機會，所以自己用自己的方式站起來。

Helen會以自己是生命的主人為榮，她自認自己個性是好強的，對自己要求也很高，她曾經會因為做不到而難過生氣，但是現在她認為沒有這麼多需要如此堅持的事，自己會很努力去做每一件事，告訴自己不必事事都一定要強的，不要自己再擔心害怕什麼，所以面對世界無法改變的事，她擁有信心與耐心去面對，並且盼望自己可以做到分辨哪些是能改變的，哪些又是不能改變的事物，她開始讓自己做事情有轉寰餘地，不讓自己卡死，要讓以前的高標準遠離自己，現在的自己要讓自己開心；她會以自己的特質為榮，欣賞自己與悅納自己，沒有孤芳自賞，是願意分享，「我以我有這麼多的美好特質為榮，不管世界的標準何在，我相信我自己的美好，也願意將這樣的美好貢獻出去(19CL39)。」

(四) 成為面對類似問題的專家

如果未來生活遇見類似狀況的人，Helen會想對她說：「每個人都是一樣的，都有自己的苦難，你並沒有最苦或是最難，遇上什麼我們無法預測，但是我們可以決定用什麼態度面對，如果難過就狠狠哭一場吧，一切都會過去的，而你也會再度快樂(18CL31)」，她明白當時遇到難過是說什麼都沒有用的，所以陪伴，讓對方說話是最好的方式，「每個人的面對都不一樣吧，在當下她們只想趕快解決，看有沒有妙方，讓她們早點面對事實吧！雖然那很痛。讓她們有別的重心，工作忙碌點，會有不錯轉移的效果，因為有些人可能會很想死(18CL33)」，這一切，Helen顯然是面對類似困難與問題的專家，因為經歷是如此深刻，「這也算是收穫吧，沒有白白挨苦，我今天付出了那麼慘痛的代價，如果沒有拿回些最重要最貴重的，怎麼划算呢(18C034)」Helen如此敘說著。

