

## 重複重複

### 《天倫樂》第 93 期

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

在一個偶然的機會，被邀請去葉錫恩的演奏會，心想這大概是一個傳統的鋼琴演奏會，可能聽到一些大師例如蕭邦、莫扎特，或貝多芬的作品，欣賞演奏者對這些作品的演繹。然而，不偶然的是，這些預料並沒有發生，整個的演奏會是透過重複彈奏熟悉的詩歌，演繹葉先生過去的心路歷程，嘗試從熟悉的音調中去表達不熟悉的信息。

#### 生命的重複

人生中往往喜歡重複，例如重複做一些相同動作，對某一些的食物偏愛吃完又吃，滔滔不絕地重複述說一個過去的故事，不停地回到同一個問題上打轉。顯然重複在生命中帶有一個重要的意義和信息，才會令人不厭其煩的去做一個相同的動作。

#### 生命中的重複

重複代表一種熟悉和熟習，沒有新的驚奇，也沒有驚恐，一切在預料中，帶給人一種安全感。所以在動盪不安的環境或心境中，做一些重複的事情，那份熟悉，那份確定，帶給人心中安撫，增加自我控制感。對一些喜愛的事物、食物，或回憶重複的出現也帶來一種喜悅，一種確信。尤其是在挫折失望的景況中，這份喜悅就如雪中送炭，給予生命一份支持的力量，去渡過寒冷的冬天。那重複用一個問題上轉圈又表示甚麼呢？重複、完結

生命中有一種奇妙的動力，對一些不能解決的張力和問題有一種死不罷休的心態，務求得到一些完結。在心理學中，也有這個的發現，人對過去未有完結的事情或問題，儲存在記憶中，不會忘記。相反對已經完結化解的事很快淡忘，引致我們常被很多過去不愉快的記憶煩擾，無法完全忘記。重複地在問題和張力中打轉，是盼望從重複中尋找新的突破、方向，或答案。

#### 重複中的完結

一個兒子，不滿父親諸多批評和指責，帶著失望和憤怒，離開熟悉的家鄉，遠離父親為他編排熟悉的路，為要創出一條新的路，確定自己的能力，證明父親對自己錯誤的了解和批評。他放棄了一條很容易舒適通往成功的路，卻選擇了艱辛和滿苛的荊棘，重複不斷的去證明自己的能力，企圖化解對父親怨憤的張力，重複地擺脫父親給予自己的陰影。

## 生命中的完結

從葉先生重複熟悉的詩歌，聯想自己對中國文化的情意結。出身於香港的我，從小被灌輸崇洋的概念，對中國文化禮節，並不認同，反覺古老麻煩，不夠先進文明。初期移民北美，非常認同西方文化，喜歡結交西方的朋友，融入他們的生活文化，模仿他們處事的方式，人際關係的模式。久而久之，開始發現西方文化的限制和問題，重新看到中國文化的優點和親切，從地球另一邊的經歷，使我重新確定地球這一邊的價值！我再回到那熟悉古老的音調中尋回我所鄙視和放棄的詩歌，原來能夠擁抱我所嫌棄的、所忽視的，卻豐富了我的生命，我不再是在地球的這一邊或另一邊，而是貫通每一邊，大大的擴調了視野的角度和層面。於是我帶著地球另一邊的經歷，再回到我的家鄉，我所熟悉的面孔、口音，和文化中，成為他們的一分子，在心深處，我知道現在的我已經不是離開之前的我！

## 重複的再思

那重複的詩歌又使我想到了，人重複又重複的用自己的努力爭取對自己的確定，最終仍然擺脫不了對自己失敗的陰影，每一次的成功失敗帶來更大對失敗的恐懼。然而，如果能夠接納自己失敗的一面，擁抱自己黑暗的一面，那不就能夠把正負面結合，停止了重複的循環！基督的福音皆不道出這個問題的精髓，神的愛和寬恕豈不是給予擁抱自己黑暗 一面的一個轉機呢？

