

我們如何在困境中學習克服恐懼

「是一份臨在，不是靠我們的方法、我們的聰明才智、
或我們的勇氣，而是不斷推動和維繫我們生活的那份臨在。」

親愛的主編：

受您之邀，一起談談您之前專欄提到的「進入新階段：面對緊急衛生事件更專注、嚴肅且負責任」，我想藉此提供一些反思。

很多時候我們就像活在一個泡泡中，以為它能保護我們免於生命的打擊，這樣我們就可以不用用心地過生活，假裝一切都在掌握之中。但是突發狀況經常打亂我們的計畫，給我們一記當頭棒喝，要我們回應並認真對待自己，審視我們現在到底在生活中面臨什麼情況。這些日子以來，現實擾亂了我們還算平靜的步調，它戴上了新冠病毒肺炎的可怕面具，一種新的病毒，引發了國際性的緊急衛生事件。而矛盾的是，正是這些現實中無可避免的挑戰，能成為我們最好的盟友，因為它迫使我們更深入思考身為人的意義。在如今意料之外的情況中，我們從以往麻木無感中甦醒，脫離舒適圈，帶我們發現每一個人和整個群體，在成熟的道路上，建立了多少自我意識，和培養了多少面對生活的能力。我們所有的思想，不論遠大或渺小，我們堅持的信念，甚至是信仰，都受到考驗。那些虛假的安全感產生了裂痕，所有人都被捲入其中，卻也變得更了解自己是誰。

在這些境遇中，讓人理解朱撒尼神父說的：「主體的能量呈現在他自我意識的強度」，以及他了解自己的程度，和使生活有價值的事物，因為我們要對抗的敵人並不是新冠病毒，而是恐懼。當現實揭露我們的軟弱無能，那份一直藏在我們心中的恐懼就會爆發，許多人因為過於害怕，有時會做出極端的行為：封閉自己、不讓自己接觸任何人避免感染、或是屯糧屯貨怕「萬一哪一天用得到」等等。

這幾天我們看見了不論是個人還是群體，都出現不理智的行為，想方設法要趕快脫離這個情況。仔細觀察發生在自己或周遭的人身上的事，每個人都可以看出哪些嘗試能真正面對情況和克服恐懼，而哪些只是火上加油。

這就是危機帶來的價值，如德裔政治理論思想家漢娜·鄂蘭教我們的：「危機迫使我們回到問題本身」，讓我們想要「尋找意義」的個人本質展現出來。我們與現實和人類的自我意識之間的關係，兩者有很大的關聯性，「如果一個人在自己的生活中很少注意到自己與現實事物的接觸，因為他從來都很少用心地生活，那麼他對自己的意識就會缺少敏感性，也很難領悟到自己理性的反應與力量」（《人的宗教性》第十章），此刻浮現一個最重要、最強而有力的問題是：什麼能戰勝恐懼？

或許我們可以想到最簡單的經驗是小孩子，什麼可以克服小孩的恐懼？就是媽媽的存在，這個「方法」適用於所有人，是一份臨在，不是靠我們的方法、我們的聰明才智、或我們的勇氣，而是不斷推動和維繫我們生活的那份臨在。不過，我們要自問：什麼樣的臨在能戰勝我們心底最深層的恐懼？不是隨便一個臨在都可以，這就是為什麼天主降生為人，成為歷史上有肉體的人物，只有降生成人、進入人類歷史的天主，可以戰勝最深層的恐懼，門徒們的一生都能做為見證，「只有這個天主能夠將我們於世界上的恐懼中、對於生命空虛的憂慮中解救出來；只有看著耶穌基督，我們在天主中的喜樂才能達到滿全，成為一份救贖的喜樂。」（本篤十六世，雷根斯堡的講道，2006年9月12日）唯有我們看見此地此刻的人們，那些證明天主勝利的活見證，才會相信這番話，天主真實且存在當下的臨在，讓他們在面對不同情況有個全新的態度，他們滿懷著難以想像的希望和喜悅，並努力不懈的付出。

不論再撫慰人心的演說或精神喊話，我們最需要的是看見一個人真實地過著基督是勝利者的生活，不只充滿挑戰也充滿意義。沒有比這更簡單的了，在現在這樣的時刻，恐慌籠罩，那些人因為非常特別，讓人馬上就能注意到他們，這樣就夠了。最近，有位德高望重的長輩問一群年輕人說：「你們不會害怕長大、變成大人嗎？」，其中一個人馬上回答：「才不會！看著和我們在一起的大人的臉，看著他們怎麼生活，我們有什麼好怕的？」

只有當有一份可靠的希望存在，我們才有能力面對各種情況，不會逃避，才會真正打開理智，與危險和風險建立一個適當且平衡的關係，還有學會利用恐懼（就是字面上的意思）作為工具。否則我們可能又會採取激烈的舉動，或是做一個只用我們狹隘的理性思維判斷的井底之蛙，兩者都完全無法讓我們不再害怕，重新生活。也許我們最重要的使命就是，看見那些過著天主得勝的生活的人，只要和他們在一起，不論在哪裡，都很容易開啟新的生活，可以從惡夢中醒來，一步步重新組織社會的網絡，建立一個沒有懷疑、也不再害怕和他人接觸的社會，經濟也可能因此復甦。

我們現在生活的此刻將成為多好的機會啊！我們要好好把握！