

# 越過山丘重新活

文／沈政男(精神科醫師)

李宗盛的〈山丘〉這麼唱著：「也許我們從未成熟，還沒能曉得，就快要老了，儘管心裡活著的還是那個年輕人。」

## 壯志尚未酬，驀然回首真驚心

年過四十，人生進入後半場，老年期不再遠在天邊，想像自己視茫茫髮蒼蒼，哪裡也去不了的模樣，再對照眼前，人生理想尚未實現的狀態，心裡面那個年輕人開始著急起來。

中年危機的出現，身體的老化跡象經常是導火線。健檢紅字，加上醫生的告誡，很多人開始穿起慢跑鞋，繞著暗濛濛的小學操場轉圈，像小學生一樣聽話——因為「怕死」。

身體健康，人人重視，但若不能接受中年開始的衰退，就會衍生儀式行為，這個不吃，那樣挑掉，在腦中編纂毒物大典，避開一切可能威脅。「老化與死亡逼近」這一關若過得去，就能坦然接受健檢紅字，否則容易落入慮病的泥淖，吃補品，求養生，瓶瓶罐罐，越貴越好之「仙丹情結」。

愛小孩的人，用養兒育女佔滿大半時間的人，當孩子高中畢業，背起行囊，到大學新生報到那一天，哭得比他小一入學，在教室外頻頻回首不忍離去時更厲害。也有人把人生理想寄託在孩子身上，出錢出力栽培，寄望成為驕傲來源，當她愛上一個騎重機滿身刺青的男人，勸都勸不聽，為人父母者才幡然醒悟，知道孩子有自己的人生。

## 人生下半場，別再只為自己活

每個人的人生，到頭來還是得自己面對，中年危機到來，只有自己能體會，別人未必了解。十幾二十年的工作，收入穩定，壓力還好，但要說是夢幻工作也談不上了，每日到了下班時間，總是頻頻看錶等打卡，下了班慵慵



懶懶沒衝勁，然後周而復始，一天過一天。

步入中年的前後幾年，是人生的第二次青春期，腦子再次升起風暴，對自己對未來重新評估與擊劃。我是誰？我要變成怎樣的人？我想做出怎樣的事情？十七、八歲的困惑，再次浮現。中年不一定有危機，但多少會想到：「人生就這樣了嗎？」這樣的問題。危機就是山丘，越過去，新的風景展現；越不過，只好退回原點。

處在中年危機之中，茫茫不見前路的人，會像自我認同渙散的青少年，追逐短暫的感官刺激、小團體認同，自我麻痺。中年外遇，酗酒，追逐名牌名車，賺了錢還要賺更多錢，掌聲還要更多掌聲，其實都填補不了內在的空虛。

度過中年危機的關鍵，在於找到除了自己與家庭之外新的生活目標。中年以後，如果注意力還是聚焦於自己周遭，跟年輕時一樣，人生的衝勁就會疲軟消風。一個人的生命與前途有限，族群的繁衍無窮，雖然自己逐漸老去，但看見更多生命過著更好的生活，就會看見無數個自己，重新年輕、不朽。

