

解憂雜貨店

最近看過電影《解憂雜貨店》，故事的主角是雜貨店的老闆浪矢老爺爺，除了經營店舖外，他閒來最大的興趣就是幫人解憂。最初只是住在附近的小朋友以好玩的心態問一些天馬行空的問題，而他就給予奇怪的答案。漸漸消息傳開了，愈來愈多人寫信諮詢，問題也開始變得嚴肅。浪矢總是不厭其煩認真地回答每個人的問題，解憂雜貨店也因此聲名大噪。

轉眼間來到2012年，浪矢已經過世33年。一個晚上，3個做了錯事的年輕人為了逃避追查，走進早已荒廢的雜貨店。夜深人靜，突然有一封封信從鐵門的信箱

派進來，3個人打開一看，發現這些信來自1980年，也就是浪矢爺爺去世那年。幾段發生在不同年代的故事，就在這間雜貨店中串連起來。

來信者都被不同的問題困擾：有年輕人懷疑自己的音樂夢，有當紅歌手受過別人恩惠卻未能報答，有女孩不甘心只能在酒店上班，有年輕女性未婚懷孕，也有女學生走不出母親過世的打擊……

看到這裏，筆者有很深切的感受。從文字和語氣看來，寫信的人不論是擔心自己的未來還是其他煩惱，都是在無助無望的情況下才鼓起勇氣寫信給雜貨店老

闆。其實，不管回信的是誰，或提供的答案是否真正有用，對這些飽受困擾的人來說，只要有人肯聆聽自己的煩惱就已經是一種安慰，因為他們會發現原來世界上還有人願意嘗試去了解自己，即使那是一個陌生人。

筆者從事心理諮詢治療工作已十多年了，一直努力嘗試幫助前來求助的朋友，就像浪矢老爺爺嘗試透過他的文字去理解和幫助其他人一樣。

筆者相信，對於前來求助的人，最重要是讓他們知道，無論他們面對的煩惱有多重，困難有多大，還是會有人願意聆聽和了解。其實，看看我們身邊的朋友，比起其他的幫助，困惑的人更加需要的，或許只是一份理解。

作者為美國心理學會會員