

心理治療：一念天堂

這是一個20多年前發生在美國的個案。瑞安和丹利是孿生兄弟，他們的父親是個冷酷無情的人，嗜酒吸毒打架傷人搶劫綁架勒索，算是無惡不作，多次進出監獄，因為在酒吧裏看不順眼鄰桌一位醉酒的客人而犯下殺人罪，被判終身監禁。他們的母親同樣嗜酒吸毒，因為運毒而入獄。他倆從小到大都沒有一天安定的生活，更不要說什麼關心愛護。

瑞安跟爸爸一樣有嚴重毒癮，靠偷竊和勒索為生，因犯了一級謀殺而等待判刑，很可能被判死刑。法庭的福利官為他

撰寫背景報告，當會面紀錄快要完成的時候，福利官請他總結一下自己的人生和今日的境況，瑞安說：「我在這樣的環境出生和成長，有這樣的父母，我還可以有什麼選擇？」

瑞安和丹利中學後就很少見面。丹利搬到另外一個州份，他在快餐店工作賺取生活費和學費，冬天更會大清早加班幫人鏟雪，自力更生完成大學課程。兩兄弟3年多沒有聯絡，福利官要求約見丹利，瑞安同意了。丹利是一間大企業的分公司經理，已婚並有兩個可愛的孩子，生活和工

作都相當滿意。會面結束時，福利官提出同樣的問題，得到的竟然是一模一樣的答案：「我在這樣的環境出生和成長，有這樣的父母，我還可以有什麼選擇？」也許因為是孿生兄弟，有着完全相同的基因結構，他們的答案就連用字都完全一樣。

現代心理治療有很多方法，其中一個最常用的是認知行為治療。簡單來說，認知行為治療就是透過幫助病人反省，重新定位自己的思想和信念，從而改變他的感受、情緒和行為，讓生活加點動力，變得開心和實在一點。常言道一念天堂一念地獄，面對同樣的處境，選擇哪一種想法和信念，可以引發完全不同的行為和結果。

作者為美國心理學會會員及
執業臨床心理學家