

放開握緊的拳頭

讓愛流進心裡

「陽光女子合唱團」

財團法人「張老師」基金會李之安諮商心理師及編輯群



你看了嗎？近期一部描寫監獄中一群女受刑人生命歷程、友誼與母愛的電影-「陽光女子合唱團」，為何能突破七億票房，成為史上最賣座國片呢？這部影片並非虐心的悲劇、沒有需要深思的人生哲理，只是描述社會小人物為了朋友、孩子的付出，平凡但深刻的愛。是什麼原因讓我們有共鳴的感動，而在影片結束後，仍留在座位上整理被勾動的情緒呢？

聆聽彼此的脆弱故事，啟動理解與連結：

最初組成合唱團的兩支主力成員是敵對的，帶著對對方的標籤和成見，互相競爭無法合作，在指揮要求下每個人說說自己入監的原因。

對於冒險說出過往傷痛的人，在講述過程沒被評價而是被認真聆聽，這個過程就已經得到療癒了。有時我們選擇武裝自己，封鎖秘密，是害怕他人知道秘密後的反應-厭惡、排斥、瞧不起，不相信自己會被理解和接納，因此啟動自我保護的盔甲，讓人覺得我們像刺蝟般時時警惕難以靠近。

對於聽故事的人而言，當願意聆聽並接納一個人不堪的過往時，對這個人的認識就會漸漸完整，啟發我們從不同的面向去理解這個人的行為和態度，就能夠有較多的包容和接納。

這些原本各自封閉的成員，在彼此更深的理解後，透過歌聲的連結，她們融合成完整的群體。從孤立到共鳴，觸動人類最深層的社會需求：渴望被接納，也渴望成為群體的一部分。





找到努力的目標，看見自我價值：

這些受刑人原本是過一天算一天，刑滿出獄是她們獄中生活的目標，對生活沒有期待，只是被動的數日子。

但是當有了合唱演出的目標，獄中的生活開始有了重心，在不斷精進的練習中，肯定自己仍然值得被聽見，重建了生命的尊嚴。

「一起做一件有意義的事情」，這個目標激勵她們不斷的努力和自我突破，不再只陷在「我是個犯錯的母親」這樣的自我譴責中。當生命有了意義和價值，雖然身處獄中，但是內在的自我價值感已超越圍籬，不受禁錮。



帶著希望，人生繼續前行：

看見自我價值，燃起了內在對未來生活的渴望，點燃生命的其他可能性。過往生命雖然痛苦，但也看見改變的可能。在社福體系的努力下，年幼的孩子有了溫暖的家、得到良好的照顧和養育，媽媽的放手，是為了讓孩子能得到有希望的未來。罹癌的指揮用最後的訓練時光，為生命畫下完美的句點。她的奮力點燃其他人心中的希望，能在人生路上繼續前行。

透過影片被勾起的感動，常常是內心所渴望的投射，雖然故事不同，但是每個人的生命都經歷過高低起伏、悲歡離合。藉由被影片感動之處，試著探索和自己生命歷程、自我價值有關的過往，開啟對自己更多的認識。當你準備好，也可試著對一兩位值得信任的朋友談談過往不敢讓人知道的過去小事件，也許你會發現，現在的自己比以前勇敢不少，也毋需過度擔心不被他人接納。

員工協助方案諮詢專線

委由「張老師」基金會提供服務

2532-6180#136