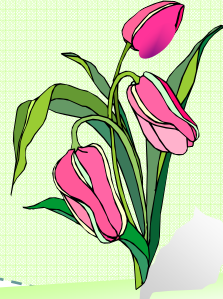


一路走來



J. M. H.

事件發生當時感覺是麻木的，只想逃離這一切，找個地方好好舔舔傷口。做人處事一向中庸，沒有拒絕關心，只是淡然低調，靜靜的處理該處理的事情，包括：葬禮、保險金、遺囑及相關遺產分配(probate)。雖然想帶著兩個兒子搬到沒有人認識我們的地方，但經朋友提醒勸導：事情一件一件來，不要一下改變太多。考慮再三後，決定一切最好維持原狀，多一變不如少一變，讓孩子感到安全穩定最重要。當時老大十二歲，老二只有七歲，跟學校老師、顧問溝通之後，要求一切照常，不要對小孩有任何特殊待遇。

將孩子的事情處理完妥，回到公司繼續朝九晚五的日子，同時接送小孩上下學、參加各類球賽、支付所有帳單、清理家務、料理三餐……把自己忙得沒有一絲空間，也就不會胡思亂想。唯一沒辦法面對的是車庫裡的工具箱、除草機及剷雪機。所幸一般修理維護事宜都可以請工人代勞。

週末朋友們也安排聚會，吃吃喝喝沒有閒著。心想躲在朋友、同事、美食、公事及一堆日常瑣碎事務裡，也許日子很快就會過去了。許多書本及連續劇不都是這麼寫、這麼演的嗎？一塊肉從身上割去後，隨著時間的消逝，傷口不是會自動癒合，表皮不是會重新長出來嗎？但那傷痕是不會消失的，那皮下的痛也只有自己知道。

在一個偶然的機會裡，一位心理醫生問我：「妳快樂嗎？」當時怎樣也沒辦法回答，只能簡短答覆：「我沒有不快樂。」但這個「快不快樂」的念頭卻一直在心中盤踞不散。

知道這一向的平靜，只是表面上維持出來的假象。私底下的惶恐及不知何去何從，只能以不變應萬變來面對。快樂與悲傷是相對的，沒有大悲大慟，何來快樂的感覺？

事有湊巧，為了準備中文學校春節節目，自己投入了民族舞蹈表演。當時只感覺跳舞很自在，沒有絲毫的勉強。隨著優美的音樂旋律起舞，不但陶冶了性情，也鍛鍊出健康。於是前後嘗試了現代舞、交際舞、肚皮舞及踢踏舞，都樂在其中，並體會到「過程比結果重要」珍貴的道理。

準備表演所下的工夫，從選曲、動作、服裝到彩排；準備佳餚從菜單、材料、配色到餐具；浴室裝潢翻新，從磁磚、馬桶、流理台到監工；開闢菜園從翻土、圍籬、播種、灌溉到收成，所有事只要做得用心而無所求，真正的快樂自在其中。現在如果有人問我是否快樂，我會毫不遲疑的回答說：「是的，我很快樂！」

我從舉重裡學到要抬頭挺胸去控制及平衡重量，而不是隨重量搖擺，這是舉重裡訓練自信的第一步。對事情感到害怕是因為不懂及無知，其實只要接受快樂，快樂是可以信手拈來的。凡事只要開始就永遠不遲，就像是擦眼霜，只要持之以恆，即使現在才開始，二十年後已經七十歲的我看起來是絕對不會嚇人的，搞不好還魅力有加呢！

※ 作者丈夫於八年前意外喪生