

第十二章：變幻原是永恆

一切改變，即使最令人期待的，不無傷感的一面；因為我們留下來的是自己一部分；
我們必須先結束一個生命，才能進入另一個生命。
- 安納托·法蘭西 (Anatole France)



消息像火車頭一樣衝著卓弗 (Trevor) 而來，擊倒卓弗。他在這家公司工作了十五年有多。當然，員工之間也流傳著有關財務狀況的謠言，但沒有人真的認為可能會失去工作。因此，當卓弗和其他六名員工被召到老闆辦公室時，老闆的話讓他們目瞪口呆。

接下來的幾天，卓弗難以集中精神做任何事情。錢暫時不成問題——還有六週時間，他的工作才正式告終，然後還有四個月的遣散費。但不知何故，這個消息令他失魂落魄。卓弗從未打算離開公司，他熱愛這份工作，也覺得工作有挑戰性，然而目前就是不知如何是好。整整一個星期，他甚至無法告訴妻子真相。最重要的是，他現在心灰意冷得可怕。即使是最不假思索的工作，也幾乎無法完成。

接下來的兩三個星期，卓弗的同事注意到他在辦公室裡越來越不想搭話，有時煩躁，有時神不守舍。卓弗發現自己的處境如幻似真——幾乎好像懸浮在辦公室上方一片無人之境——冷眼旁觀，彷彿一切與自己無關。

當然卓弗也有憤怒的時刻，尤其是在家與碧 (Pat) 討論的時候。碧覺得受騙，被公司背叛了，力勸卓弗要更積極作最後討價還價。她一直依賴卓弗的收入，卓弗是這個家庭的經濟支柱，一家之主。當碧發現卓弗向自己隱瞞了整整一個星期時，起初十分傷心，後來當卓弗意志日益消沉，碧知道自己需要支援他。應該做甚麼呢？是否要出去打工賺錢？其他人會怎麼想？

卓弗漸漸開始回復正常。日子一天一天過去，事情已成定局，卓弗嘗試集中精神在「接下來怎樣？」的問題上。起初幾乎不知不覺，其後信心越發堅定，勇往直前。雖然後來承認自己低估了往後的悲痛，但卓弗在辦公室的最後幾星期還能做到放下過去，放眼未來。

就在這個時候，一位好友的一番說話觸動了卓弗的心弦，讓卓弗重拾自信，拒絕忽忽接受遇到的第一份工作。馬可 (Mark) 提及從長計議極其重要——需要悉心選擇，探索生命的下一季中最能善用自己資源的方式。

回望過去，卓弗知道這是他一生聽到過最好的忠告。他四十三歲，和碧都有很多顧慮，需要一同解決——其中包括「切合性」(fit)、人生階段和家庭等問題。遣散費免除了後顧之憂，讓他們從長計議，在所有失落及悲傷中，重新展開探索之旅，找出他們最能一展所長服事的地方。大約十二個月後，最終情況跟先前一季截然不同——結果超乎想像，如果不是因為裁員，他們肯定沒有信心去追求這個目標。一年後，卓弗和碧就能看到神按著祂的旨意用那麼巧妙的方法帶領他們。

51 變幻原是永恆——學會接受！

卓弗的情況並非絕無僅有。在西方世界，職業結構正在迅速變化。一生人一份工的固有印像已成過去。現今人們一生可能會多次改變職業，此外每週 40 小時工作的概念也逐漸消失，實情是許多人現在擁有不止一份受薪工作——可能是幾份兼職工作，或者以合約方式提供服務，而非受僱於特定公司，人與人之間的分別可以很大。

在如此急劇變化之中，我們必須懂得如何好好處理轉變期，因為在這些未知領域中，前進的方式勢將影響我們培養靈命標竿的能力。所有變化，即使是熱切期待的變化，都會在每個人內心引發連鎖反應。了解轉變時期可能遭遇的情況將有助我們把遭遇轉化為一種成長的經歷。

轉變會以許多不同形式來臨。有些是位置的變化：搬家、甚至穿州過省。有些是角色的轉變：學生開始工作，母親辭職照顧孩子，父親退休，成年兒子負起照顧父親或母親的責任以報答他們的養育劬勞。

有些轉變是自己安排的，自發的，例如：結婚、生育或轉工換取更理想的工作。有些改變完全突如其來，就好像球場上被人攔截的衝擊，心愛的人突然離世，慘被裁員。工作的危機讓我們赫然發現自己做著的事情是多麼令人絕望難過。衝擊也可以是愉快的：就像沒有求職應聘的情況下得到一份新工作一樣！或者複雜又矛盾的驚喜：意外懷孕，或者調職他方。

有時成熟及個人成長會觸發轉變。我們掌握的技能已變得過於受到所做的工作制肘，或者過去待人接物的方式差強人意，需要找出有效的新方法，又或者既有的信仰生活方式追不上我們的屬靈成長。

轉變的成因可以是倦怠（壓力、工作過勞、作息失衡）、鏽壞（無聊及缺乏挑戰）或者出局（裁員、破產或者備受排擠）。父母、伴侶、孩子或兄弟姐妹的死亡等生活危機可以成為轉變的催化劑，意識到我們現正在做的事情並不真正切合自己的本性，結果也會一樣。

不管面對甚麼的變化，都有是福是禍的可能。轉變令人進退失據，很容易失去方向，不再關注靈命標竿。事情失控了——或者至少感覺是這樣，可能有很多失落及悲傷。然而，禍兮福之所倚，隨之而來的可能是新的領略、新的開始及新的事奉方式。

52 理解生命轉變階段

顧問兼作家威廉·貝力治 (William Bridges) 指出轉變有三個主要階段。¹

首先是捨離/失落 (Leaving/Loss)

- 如果可以選擇改變，改變會始於對處境日益不滿，不滿是推進的燃料，迫使我们作出改變 (當然，我們有時會試圖忽略這種不滿——至少可以維持一段時間。)
- 捨離階段另一個標誌是抽離現狀。抽離現狀讓我們保持客觀，並開始撤退。
- 根據貝力治的說法，這個過程的副作用是迷失方向。事實上，貝力治認為當人開始質疑生活的意義時，就會有一種已經失去鬥志和方向的恐懼。
- 捨離過程會進一步造成身份抽離及失落，主要是由於放下了一個角色、離開了一個地方或一個群體。發現自己的身份和定義完全繫於即將捨離的角色或境況，往往令人害怕。
- 貝力治說，幻想破滅是捨離過程的必然結果——在捨離過程中，我們開始發現事情跟以往想像有出入。縱使茫無頭緒，也要繼續前行。

捨離將我們帶入一個中性區域，這裡的主要特徵是迷失方向。抽身離開了先前投入的工作之後，可能是一個反思的時機。別人看起來我們可能無暇與人溝通，或顯得冷漠，造成這種情況的原因是抽身離開之後我們需要時間思考。在一切轉變中，我們很可能會懷疑神在哪裡，並且會在整合轉變，並嘗試理解時感到一點不安，失落的悲痛也會有一定影響。

貝力治警告大家，儘管大家可能希望匆匆完成這一部分的轉變，但急於求成存在嚴重的危險。因為如果能有足求時間靜待，最後就會發現自己到了一個新天地、新起點，擁有全新視野，抖擻精神，重新確立方向。有些人即使看到新希望，焦慮和擔憂可能仍會持續，但畏縮終會過去，希望很快就能夠回望過去，看到焦慮時所湧現的新希望。

職業週期

卡普 (Caple) 是另一位對轉變素有研究的作家，特別是與改變職業有關的研究。² 卡普表示我們實際上不斷經歷著一個轉變過程——一種職業週期。

卡普注意到週期有下列各部分：

- **不滿** — 正在做著的事情。
- **探索** — 開始尋找機會。

- 矢志改變 — 放下過去，為（通常是未知的）未來揚帆啟航。
- 煥然一新 — 重新感到幸福自信。旅行者精神煥發，精力充沛。
- 鞏固 — 回歸現實，是時候安定下來了。
- 重新承諾 — 承認整個過程完滿結束，並全情投入今後的任務。
- 不滿...週期循環。

雖然貝力治 (Bridges) 和卡普 (Caple) 找到了轉變過程中的重要步驟，卻都沒有表示每個變化都包含每一個步驟。當你根據自己的生活調整這些資料時，請記住每種情況都有所不同。你的轉變時期可能包括一些階段，而欠缺另一些階段，有時可能所有階段都存在。

卡普的建議——轉變，特別是那些與職業有關的轉變，可能具有週期性——與傳道書所記述的季節/時間概念一致：

「凡事都有定期，
天下萬務都有定時。
生有時，死有時。
栽種有時，拔出所栽種的...
拆毀有時，建造有時。
哭有時，笑有時...
拋擲石頭有時，堆聚石頭有時...
尋找有時，失落有時。
保守有時，捨棄有時。
撕裂有時，縫補有時。
靜默有時，言語有時...」(傳道書 3:1ff。)

「有時」——這個詞帶有一種神聖約定的意思。神希望我們作息有時，生命中活躍有時，成就有時，但也要適可而止，韜光養晦，反思過去，作好準備，展望未來。四時有序，萬物有理，活在神恩之下，生命自有規律。

出埃及記 — 一個轉變的範例

正如前章提到，聖經可以被理解為一連串危機及轉變。舊約中一個重要部分——至少就猶太人而言——是以色列人逃離埃及，最終在應許之地定居。

這是一個強而有力的例子，見證一整個民族的轉變，以及神與以色列人的交往。先是求變的呼聲，起初聲音被壓下來，但埃及人的壓迫日益嚴重，激起了以色列人對現狀不滿，提出更

多訴求。神提供了一位領袖，將日漸沸騰的聲音導向要求變革的運動中。

故事的其他元素說明了轉變過程中的許多步驟。有現狀的拉扯，試圖阻止人們改變（法老的決心：「我不會讓你走」）。逾越節之夜代表著決意改變，而過紅海代表著不歸路，然後以色列人進入猶豫不決的中性區域——在沙漠中，對神的供應產生懷疑，問題浮現，怨聲不絕。（「我們要回埃及！」）

接著是新開始的拉扯——應許之地近在咫尺，但是以色列人對未來的考驗深感焦慮和擔憂，探子的報告提及這片土地上有巨人（「這是怎麼樣的應許之地？」）。他們畏縮地回到曠野，漫無目的地遊蕩（看來如此）前後四十年。

然而，以色列人最後仍能再次掌握新的開始，有了全新的活力和視野，越過約旦河，佔領城市土地，安頓下來，建立神的自由子民的生活——這一切需要時間，但實現了。以色列人作為神的子民進入一個新時代，轉變終於大功告成。

繞過一個大大的彎...

我們都希望迅速平穩經歷轉變期，就像在 T 字路口右轉一樣，是果斷、明確而深思熟慮的方向改變。很快就過去了，然後就見到新景象...

有些情況可能確實如此，但正如「轉變」一詞所暗示，大多數情況是一個過程或進化的時期。季節的變化就像在緩慢大彎道上行駛，需要時間（雖然一般不會像荒野中的四十年那麼長！），卻可能非常令人沮喪，因為在駛出彎道之前，都看不到前方的情況。

就像生活中的許多事情一樣，轉變在回顧中看來容易得多，當時缺乏遠見、失去方向的經歷，在進入新領域後最終會被遺忘。回望過去，會發現神的手無處不在——當時卻只能看到當中一片混亂。

53 對經歷著轉變者的有用提示

那麼怎樣才能好好處理無從預計的變化呢？

只要知道大多數轉變包含三種不同的體驗（結束、中性區域和開始），就很有用兼且令人放心。然而，這裡有一些關於旅程的其他建議，是我們根據威廉·貝力治（William Bridges）的清單制訂的。³

務必保留一些熟悉的生活常規

我們在任何時候只能應付有限的變化和不測，因此在轉變期間保持一些安排及常規不變可能會有幫助，可以是朋友之間定期會面、家庭慶祝活動、簡單如日常散步的例行公事等等。

提防急於求成的誘惑

人在旅途，有時總會因嚮往安穩而企圖重回舊路，或者急速前進——抓住任何似乎帶來同樣安全感的未來，這個時候能沉著面對看不清、猜不透的未來就變得重要。

請記住，你正走在一條很多人都走過的道路。在轉變中出現急於求成的誘惑十分正常，不要僅僅因為離開了熟悉的環境帶來不安而重回舊路，同樣道理，小心不要為了感覺良好便不顧一切向前衝。反省的時間可讓你先總結經驗，才做出影響未來的決定...只因為熟悉或安全的感覺而不顧一切向前衝，可能會把你推向類似你要離開的處境。

了解不安的根源

轉變通常不會是舒適的體驗！結果你可能很容易誤將轉變當成令人心煩意亂的事情，很容易將穩定安全等同「敬虔」。但當你拋棄舊的行事方式，擁抱新思維時...突然會有地動山搖的感覺！

還要注意，你經歷的轉變可能會令親人不知所措。他們習慣以某種方式與你相處，隨著你改變，你的反應也不再一樣，家人和朋友有需要學會適應，起初可能會帶來一些可以理解的不安。

轉變期甚至可能會暴露一些經不起考驗的友誼。請記住，你的轉變會影響身邊的人，請準備接受（並理解）他們的反應，當中可能包括傷害、怨恨及拒絕，另外一些關係卻可能因你的轉變更趨穩固。

於轉變期間要善待自己，並認清自己的弱點

一些昆蟲在舊皮脫落，新皮生長期間會急速長大。轉變期間牠們卻特別脆弱，容易被捕食。同樣道理，轉變時期給我們巨大的增長潛力，但這個時期我們也特別脆弱，認識這一點將有助你體諒和容忍自己。

為自己預留空間，以自己步伐應對變化。這包括一些實際的東西，例如：睡眠、飲食、新鮮

空氣、運動、休息和娛樂...以及自己的時間。

思考轉變的利弊

只見利而不見弊，很容易欺騙自己作出轉變。同樣道理，只見弊而不見利，你會抗拒轉變！所以要忠於自己，思考時要嘗試超越目光所及的利弊。

如果你刻意求變，請探索潛在的弊端，才可能避免突如其來的打擊，徒惹悲傷。(任何結局都難免帶來悲傷。) 如果自非甘願改變，不要著眼目前的弊端，嘗試放眼未來的機會。一開始未必做得到，但漸漸就應該可以。請記住本章開頭卓弗和碧的故事，你會適應。

與可信的人傾談

我們都需要別人的傾聽。找一個願意聆聽的人——一個在你有所發現時為你喝采的人。這樣的朋友還可以幫你看清楚轉變帶來難以察覺到的得失。當處於轉變期當中，你可能只會糾纏於度過難關的日常細節，而其他了解你的人(但較少牽涉其中)可以從旁提點，幫你看清大局。在你穿越未知領域時，摯友可以為你祈禱，願意聆聽，這種支持是無法估量的！

反思可以從中學到甚麼

有些人作出改變以擺脫困境或者惡劣關係...結果只是踏入似曾相識的困境。應該從長計議，深思熟慮，以免重蹈覆轍。這裡再說一次，摯友或輔導/牧師/職業顧問的智理忠告可以幫你面對真我，忠於自己。新的開始，只是重演舊的情況，還是真正新的開端？

54 審視生命：轉變時期

1. 選擇過去五年經歷的一個轉變，思考以下問題。(請記住，每次轉變都是獨一無二的，貝力治和卡普提出的模式，用意並非要作出全面涵蓋或任何規範。即使模式的某些部分與你的經歷不符，不要緊！)

- 這次轉變的原因是甚麼？
- 是你推動的還是外在環境的結果？
- 在貝力治和/或卡普所確定的過程中，哪些方面在你的轉變中出現？
- 回望過去的轉變中，神做了甚麼工作？是甚麼讓你相信神在工作？
- 轉變怎樣為你的生命帶來新的開始？(在這裡特別考慮連結、切合性、事奉、平衡和

鼓勵——見第一章)

- 如果再次經歷同樣的轉變，你的做法會有甚麼不同？
2. 回顧你在第十章中構建的時間線，現在再加上你生命中的轉變時期，一些不屬於正常發展及成長的轉變時期，為每個轉變時期選一個標題，說明從中汲取的教訓，對於還未能接受的轉變時期畫上記號，為這些未如理想的轉變開始祈禱，如果你決定與可信的人討論這些問題，應該會有幫助。
 3. 到目前為止，你可以怎樣確認生命中的「季節」？每個季節有哪些重要特徵？在這裡想想這些季節如何挑戰你的極限，令你成長，改變你的信仰，幫你取得了甚麼成就等等。
 4. 想想你當前的季節/時間。傳道書三章的哪幾節與你目前的處境特別相關？

朋友的回饋意見：小組中的個人反思

選擇小組分享上述練習中的四個問題中的一個或多個。然後在你的小組會議中讓成員有機會解釋他們的經歷。向每個人提供小組的支持和幫助，幫助他/她更全面地了解所汲取的教訓和經歷的轉變。

需要進一步討論的問題：發生轉變的一些主要原因是甚麼？哪些原因主要是外部的，哪些是內在的？

資源

William Bridges, *Transitions: Making Sense of Life's Changes* (Addison-Wesley, 1980)

William Bridges, *Managing Transitions: Making the Most of Change* (Addison-Wesley, 1991)

J. Caple, *Career Cycles: A guidebook to success in the passages and challenges of your work life* (Prentice Hill, 1983)

Gail Sheehy, *Pathfinders: Overcoming the Crises of Adult Life and Finding Your Own Path to Well-Being* (Bantam, 1981)

-
- ¹ William Bridges, *Transitions: Making sense of life's changes* (Menlo Park, CA: Addison-Wesley, 1980).
 - ² J. Caple, *Career cycles: A guidebook to success in the passages and challenges of your work life* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1983).
 - ³ "Love and Work: a transition checklist" in Bridges' book, *Transitions*.