
害怕錯失機會和逃避自由

余創豪 chonghoyu@gmail.com

提起壓力、焦慮、不安，你會聯想起什麼事情呢？我們可以參考一下「福爾摩斯和拉赫壓力量表」（Holmes and Rahe Stress Scale），顧名思義，這心理測驗是用於衡量一個人受到壓力的程度，此測量表是由精神科醫師霍姆斯（Thomas Holmes）和雷赫（Richard Rahe）於1967年研究而成的，他們檢查了五千多名病人，最後歸納出四十三種可能引起生活壓力的事件，例如離婚、家庭成員死亡、財務狀況出現變化……等。但你可能意想不到，其中一項會導致壓力、焦慮的事件是休假！



對於忙得不可開交的人來說，「休假構成壓力」好像是風涼說話，但事實確是如此。首先，現在通訊科技發達，即使休假期間，人在千里外，你可能仍然參加Zoom會議、回答電郵、處理工作、傳送文件。有些人不願意參加「鴨仔團」，而是喜歡自由行，但自己安排行程、交通、節目，真的是大費周章，若果出現狀況，便需要自己想辦法解決。筆者正是屬於上述的兩種人，但我還有一個額外的負擔，我喜歡攝影，故此每次出門前都好像要行軍佈陣，我要配備超長鏡頭去拍攝野生動物，要攜帶廣角鏡去拍攝風景，又要魚眼鏡去拍攝建築物，亦需要微距鏡去捕捉花卉和微小物件的風貌，還要預備林林總總的配套，包括了大小三腳架、濾色鏡、照明系統……。

有時候機場安檢人員要求我將所有攝影器材由行李裏面拿出來逐一檢查，你可以想像到這是多麼不方便。不消說，無論我到什麼地方，滿身都是掛滿大包小包，有朋友曾經取笑我說：「你好像是特種部隊的成員。」自己搞了那麼多「大龍鳳」，只是因為害怕錯過了一生中可能只有一次機會見到的良辰美景。

「害怕錯過」（Fear of missing out）將本來是令人神經鬆弛的休假變成了壓力的源頭，這概念是由行銷策略師赫爾曼（Dan Herman）於 2000 年提出來的，原本的意思是泛指錯失任何機會，隨後麥金尼斯（Patrick McGinnis）稱這概念為「害怕錯過」，這類似中文的「蘇州過後無艇搭」。社群媒體興起之後，這個詞通常用來描述在社群媒體中人們害怕錯失與人互動的機會。後來這概念延伸到旅行，這是形容旅客經常會因為在行程中遺漏了景點而感到焦慮，有時候旅行焦慮比工作壓力有過之而無不及，因為你可能一生中只會到某地一遊，但在工作崗位中你會有第二次機會補救遺漏或者錯誤。

面對數量龐大的景點而難以取捨，再加上繁複準備的重擔，我當然會感到疲累不堪。有時候，我反而會因為別人為我做了決定而感到高興，也許這就是心理學家弗洛姆（Erich Fromm）所描述的「逃避自由」，他認為，雖然一般人都嚮往自由，但自由也可能成為焦慮的根源，於是乎，人們有時會試圖逃避選擇所帶來的責任。我經歷過很多次這種心理狀況，以下是幾個例子：

許多年前，我和太太參觀了赫斯特城堡（Hearst Castle），這是一座位於加州中央海岸的歷史建築，這座超級豪宅是出版業大亨威廉赫斯特（William Hearst）的宅邸。在出發前我構思要採用什麼器材和角度去取景，隨後知道赫斯特城堡是不准拍照的，我心想：「真好！他為我做了決定！」

兩年前，我和太太到阿拉斯加旅遊，旅程的其中一站原本是去卡特邁（Katmai）國家公園觀賞棕熊捕獵三文魚，但遊客只能夠乘坐小型飛機，才可以到達這偏遠地區。太太與我發生了爭論，她對乘坐小型飛機有點懼怕。幸好後來飛機師通知我們，因為天氣狀況欠佳，飛機不能起飛，我們當然無需要爭論下去，天氣為我們做了決定！

去年我們到夏威夷茂宜島旅行，其中一天我們參加了一個觀賞鯨魚之旅，出發時間是早上六點，在同一天我們原本又參加了一個觀星之旅，出發時間是下午，回程時間是半夜。在觀鯨之旅結束之後，我們互相嘆氣，說這將會是艱苦的一天，明早又要清晨起床，去追趕下一個節目。突然之間，觀星之旅的導賞員向我們發出短訊，說因為山頂大霧，所以必須取消節目。我們不但完全沒有掃興、失望的心情，而且感到如釋重負。再一次，造物主為我們下了決定！

慢條斯理和走馬看花是兩個極端，老生常談的說法當然是取得平衡，但這談何容易，每個人都會受到自己性格傾向的催逼，若果我不能自制的時候，那麼別人為我做決定也許是好事。有時候，失去了選擇的自由，可能會重獲自由！失去了觀賞良辰美景的機會，也許是上帝給予我休息的機會！

2024年6月28日

原載於香港《有情無國界》

