

那時候我只剩下勇氣

筆者最近看了一套真人真事改編的電影「狂野行」，故事講述女主角因母親病逝，人生頓失方向，因而變得墮落，透過濫交及吸食毒品來麻醉自己，她的生活變得一團糟，最後丈夫也離她而去。身心受創的她，為了走出陰霾，決定以苦行療傷。

萬念俱灰的她剩下的只是勇氣，就是這微弱的力量驅使她揹起巨型背包，徒步行走太平洋山脊徑超過一千英里，希望藉此令墮落的自己回歸正途。當她開始這旅程，每兩分鐘就出現一次放棄的念頭。她把自己迫上大自然最崎嶇的路，這種破釜沉舟的鬥志，反而再一次令她點燃出不同的正能量。

在她徒步千里的過程中，令她產生從未有過的堅毅精神，慢慢地她在大自然裡過五關斬六將，心靈與身體變得愈來愈強。她以汗水來洗滌心靈，她於千里步行中重覓愛的真諦。筆者也曾見過一些患者因遭逢巨變，而變得自暴自棄及一蹶不振，繼而濫用藥物來逃避現實。要成功戒斷毒癮，勇氣是很重要的元素，因為勇氣能引發出其他的正能量，如信心、鬥志和勝利感等等，而這些正能量就是步向成功不可或缺的基石。

治療心靈創傷，踏上康復之路，如千里之行是需要勇敢地踏出第一步。每個人都有屬於自己的問題，要切記問題是會隨著時間而改變。當走不出困局時，選擇到大自然走一趟、感受當下的一切，或許能再一次讓自己領悟人生、重獲自信，並找回人生目標。如果巨變源於親人離世，那就更應該選擇好好地活著，選擇活出自己最好的一面，這才是對已離世的親人最好的答謝！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>