

失戀後重新振作

失戀者：「我想忘記他，想重新振作，但總是提不起勁！」

醫者：「忘不了就不能重新做人嗎？多少患過創傷後壓力症的康復者，仍記得死裏逃生的情景，一樣活得好好！還是你偏執着這種想法，自虐地把自己拖垮下來。只看到這個男人，而看不到這個世界，並讓這個男人在你的宇宙裏無限地擴大，並將自己狠狠地，毫無憐憫地踢進萬丈深淵，最終甚麼也看不見。其實只要退後一步，便會發現這個世界還有很多美好的東西。既然已經和他分開了，還值得為他錯過這些東西嗎？再退後十步、百步，你仍會看到這個男人，但也看到更加多的事情。相比之下，這個男人在你眼中已經縮小了。你沒有忘記他，但這也不再重要，因為他已不能妨礙你去尋找生命中更美好的事情。」

「每天都對自己說：『我要忘記這個人！』結果就每天都提醒自己記得這個人！這是小學生都明白的事情。不需要刻意忘記，亦不再對這過去的事兒有任何的批判、意見或回應，只是單純地視它為一段記憶，一段已經逝去的事情。把焦點放得廣闊一些，看得遙遠一些，發現身邊還有很多美好和糟糕的事情（很抱歉，現實世界真的有很多糟糕的事情），原來他是否在你身旁，你有否忘記他，生命也是要繼續下去。」

「重覆又重覆地回想過去，內心還停留在當年，生活就停滯不前。為自己的將來打算，想想明年今日自己希望有怎樣的生活，會變成怎樣的人，便要向着這個方向計劃。想家人不再為自己擔心？希望和朋友有定期聚會？學習新的嗜好，如獨木舟，品味咖啡，音響？工作上更進一步？還是有其他的目標？啊！原來世界是這麼大！可以做，和值得做的事情太多了！今天就要開始訂下新的目標，為人生打開新的一頁。」

「幻想自己坐了時光機到，看看未來自己過着怎樣的生活，未來的你想答謝今天的你作了甚麼決定，心裏不其然便有動力好好活下去了！」

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 鄭志樂

Email: drcchang@gmail.com

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