

等一個人..... 咖啡

筆者最近看了一套城中熱話的愛情電影「等一個人咖啡」，故事中的每個人，都在等一個人。在現實生活裡，大家也有可能同樣地在「等一個人」，在等待想出現的人之前，我們或會將情感無意識地、莫名其妙地依附在身邊的物品上，如戲中的「咖啡」。

從心理分析角度看，物件如戲中的「咖啡」之所以如此特別，是因為當時人的潛意識採用了「轉移」的心理防禦機制，當時人將一些情意結或強烈的情感「轉移」到物品身上，被「轉移」的物品可以是任何人事物。從另一角度解釋，「咖啡」在意識層面上真的是咖啡，但「咖啡」在潛意識層面上就等同於一直要等待出現的那個人。

睹物思人，回憶是人之常情的事，偶然偷偷想想不可算是什麼罪過。縱使發生了的事情難以忘記，可是有些人像咖啡店老闆娘一樣，長期沈浸在過去的日子，這無邊的思憶足以令一個人變得沮喪抑鬱！因此大家會發現丟東西比買東西更困難，因為丟掉的不是一件破舊物品，而是物品背後所附帶著的一份情感或一段記憶！

對於一個曾經失戀的人，或許他們還在等待一個只存活在過去的戀人，或許他們還緊緊握著被「轉移」的物品不放。可是只有放下這份執著、放下這份屬於過去的情感，新的景象和新的戀人才可出現。對於經歷過「失去」的人，應該學識放下，像咖啡店老闆娘一樣放下哀傷，跳出咖啡館的框框，重拾消失已久的笑容！當大家在悠閒地品嚐咖啡的時候，不妨撫心自問，或許你會會心微笑地發現，你身邊的物件背後都有著屬於它們自己可歌可泣的故事！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生林震
原文刊載於太陽報 2014.10.5