

從故事到療癒

最近有一位患有哀傷的病人，因年紀老邁的父親過身，令情緒變得抑鬱。有趣的是，他陪同孩子看了近期最窩心的電影「大英雄聯盟」，之後她的情緒突然好轉起來。她不明白箇中玄機，希望筆者能作出分析。

當遇上問題時，我們很容易認定是自己的錯誤，把自身與問題之間劃上了等號，認為自己便是問題。在「大英雄聯盟」裡面，主角阿廣因壞人所害失去了哥哥，變得孤立無助，在失落之時，阿廣發現了哥哥發明的機械人醫神。脹卜卜、肥大肉厚的醫護機械人醫神，性格非常善良可愛，他的任務就是要醫治好阿廣的哀傷。

一切從哀傷開始，我的病人與阿廣同病相憐，他們也是因喪親而導致抑鬱。阿廣的無助感、自責、內疚和憤怒的情緒，令我的病人產生共鳴。機械人醫神，醫治阿廣的同時也為我的病人進行療傷。在看電影的期間，我的病人將自己的哀傷問題投射到戲中的阿廣身上，這樣能讓她將自己與哀傷問題暫時分開，跳出原有既定的思想框框。在聲討壞人的期間，阿廣起初充滿著憤怒的情緒，但最終也被醫神轉化為寬恕，我的病人也潛移默化地將怪責自己的情緒轉化為寬恕自己。

故事伴隨我們成長，故事反映了人類生存共通的問題，而這些問題在故事中是有解決方法的。因此，不同的故事能觸動不同人的心靈。這套「大英雄聯盟」，無意識地改寫了哀傷病人的故事，也為他們的生命注入正能量，令人生重燃希望，同時讓他們明白自己不等於問題，問題也不能代表自己。除了看電影之外，有時看故事書或一些勵志書籍，也有異曲同工的效果。這次看電影療癒，可說是一次另類的「故事治療」！

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/>