

筆下心澄：【駕馭人生】無法依靠Google Map 今次卻首度體會到掌控感

今天是Eunice上駕駛精進課程的第三堂課，她沒有被扣分，也沒有遇到甚麼意外，只是一直深信自己不懂開車。在過去的五六年，她每天也開着米白色的Mini Cooper上下班，每天如是，未曾發生過任何交通意外。

過往Eunice開車的時候，男朋友總是在她身旁指點她、提示她。儘管她因而有點壓力，但也感到安心一點，所以在作出駕駛決定時，心裏也在盤算着男朋友會想她怎樣做。

同樣，Eunice也時刻猜想着路面其他駕駛者的想法，每當有車駛近，她會過分地收慢行車速度，有時甚至偏離自己的行車位置去遷就其他車。「我應該點配合好呢？」不僅是開車，Eunice的人生也像在「踩地雷」一樣，常常猜想別人對她的看法及期望，並據此塑造出自己的形象，去走一條「不會觸碰到別人神經」的路，結果在不知不覺間埋沒了自我也不自覺。在人生的旅程上，Eunice從來沒有跟自己迎頭相遇過。

這兩三年來，Google Map一直是Eunice開車的好夥伴。但是，今天她的網絡數據剛好用完，沒法子用Google Map導航，但剛巧又要回公司出席一個很重要的會議，叫的士又沒有司機接單，坐地鐵又一定遲大到，Eunice此刻心想：「唔可以遲到，唔係老細同啲客一定鬧死我！」就因為這個念頭，她鼓起勇氣，在沒有任何提示的情況下，自己開車準時回到公司，而會議最後亦順利完成。「Well done Eunice!」一如以往，上司對Eunice使命必達、超額完成的工作表現報以滿意的微笑，但他沒有留意到，Eunice手心的一把冷汗。

為甚麼這天Eunice可以做得那麼好呢？她發現，原來她開車的時候心神集中，心裏想着的只有目的地，腦中已無空閒去想其他駕駛者怎樣看自己，不再像過往一樣，給那些「路上其他司機點樣睇我」的猜想干擾自己駕駛，心無罣礙令她倍感輕鬆。Eunice亦發現，只要認清路線、看清路面情況，維持正確的行車位置，「cut線」時當機立斷，便不用再擔驚受怕。今天，是她人生首次體會到駕駛的掌控感。

人生亦如此，認清自己想過怎樣的生活，感受甚麼是自己喜歡感受的，建立自己並維護這個完整的自己，心裏有了迎接無常的準備，不排斥轉變，亦接納要有「cut線」的可能，人生，是可以變得自在的。其實，每個人都有駕馭自己人生的能力，不須太介意人生路上其他「司機」對自己的看法，知道在路上各有各的位置，記好自己要行的方向及目的地，這樣的一刻，就是自己最好的模樣。可能，你會在人生的某個時刻，才驚覺有這樣的自己存在，你會選擇去擁抱自己，還是用其他理由（如為世所迫、遇人不淑等等）去迴避面對自己呢？如果你選擇迴避，是否代表着你還未有勇氣接納自己，未夠愛自己呢？

正值秋高氣爽，在這個微涼又陽光普照的週末，Eunice放下地圖，憑着感覺，載着她的貓貓，輕輕鬆鬆地駕着她的Mini Cooper到郊外野餐。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2020-12-08)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/558030/%E9%A7%95%E9%A6%AD%E4%BA%BA%E7%94%9F-%E7%84%A1%E6%B3%95%E4%BE%9D%E9%9D%A0google-map-%E4%BB%8A%E6%AC%A1%E5%8D%BB%E9%A6%96%E5%BA%A6%E9%AB%94%E6%9C%83%E5%88%B0%E6%8E%8C%E6%8E%A7%E6%84%9F>