

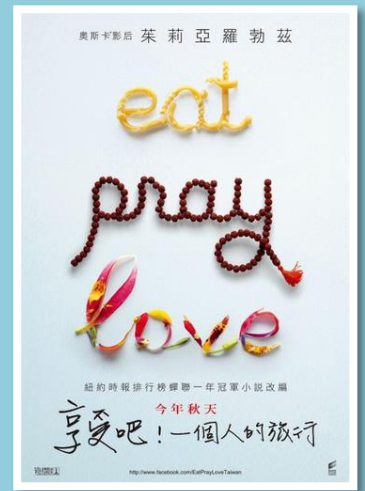
# 《享受吧！一個人的旅行：在旅途中與自己真誠相遇》

學生諮商中心 嚴靚 實習心理師

《享受吧！一個人的旅行》這部電影是同名書籍改編而成。

由 *Julia Roberts* 所飾演的 *Liz*，她是個專欄作家，有一個愛她的丈夫，一起住在他們用心裝修的房子中。這樣的生活看似完美，但 *Liz* 卻不快樂，她已不像過去那樣愛他的枕邊人，因此她做了離婚的決定，十分痛苦的……。

在等待丈夫簽字同意離婚時，她遇見了 *David*，並且馬上墜入愛河，但她和 *David* 的生活方式截然不同，在激情退卻後，他們不得不承認配合彼此是很辛苦的，所以她和 *David* 決定分開。在經歷了失敗的婚姻及感情之後，*Liz* 精疲力盡，她和朋友說：「我需要改變，十五歲起我不是在戀愛就是在分手，我從沒為自己活過兩個星期，只和自己相處。」因此她決定暫時放下在美國的一切，藉由一年的旅行尋找真實的自己。



她去了三個國家，分別是義大利、印度及峇里島。

在義大利，*Liz* 開始一個人的旅程。她品嚐美食、和朋友開心地大笑、暫時忘卻衣服的尺碼，學習義大利人「享受當下」的精神。在印度時，她去到了一間寺廟，學習靜坐，與自己同在。但她一開始完全坐不住，十分的焦躁，無法和自己相處，後來她試著與自己和解、原諒自己，而找回屬於自己的平靜。最後，*Liz* 來到峇里島，找尋一年前她遇到的智慧長者 *Katut*。*Liz* 的旅程有一部分也是因為 *Katut* 的預言而展開。在峇里島 *Liz* 遇見了 *Felipe*，他們很快地墜入愛河，但同樣離過婚的兩人，對愛情都是既渴望又畏懼，擔心會失去好不容易找到的平衡……。

我們常常按照社會安排的路徑走，為工作而活、為家庭而活，卻忘了為自己而活。夢想與現實總是不斷在拉扯，但我們多半還是得臣服於現實。只是過分壓抑的結果，讓我們的快樂一點一點從身邊溜走，就像 *Liz* 一樣，她花了好大的力氣，去構築她所擁有的一切，但卻快樂不起來。當她在義大利和友人共進午餐時，友人問道：「什麼單字可以代表妳？」她回答：「作家」，友人笑著說：「那是妳的工作，並不代表妳。」這讓我有些感慨，當拿掉了所有附加價值時，「我」到底是誰？



對我來說，一個人旅行的經驗是很特別的。和一群人旅行的歡樂不同，一個人旅行時，會有很多獨處與思考的空間，想吃什麼、要去哪裡，都得自己決定。我們不必迎合別人，只需要聽從自己的心意，透過這樣的思考，我們練習貼近自己的心，學習辨認自己要的是什麼。在旅途中，常會遭遇許多不同的挑戰，這些大大小小的突發事件，需要我們獨自面對，並學會自己解決問題。當我們突破舊有的窠臼時，才發現原來我可以這麼不一樣；原來我可以活的這麼自在、這麼出色；原來我過去都沒有好好的認識自己……。

藉由一個人的旅行，我們學習貼近自己、陪伴自己、開創自己，看見自己最真實的樣貌。所以，如果有機會，可以嘗試一個人的旅行，我想你也能夠在旅途中與自己真誠相遇。