

《那時候，我只剩下勇敢》

從人生絕境裡甦醒 再一次擁抱生命

學生諮商中心 蔡孟璋 實習諮商心理師

坦然面對自己的心碎，是勇敢；接受自己的一無所有，是勇敢；
在絕望中堅持下去，是勇敢；決定原諒自己，是勇敢；
找回一個被愛的自己，愛回一個真實的自己，是一種勇敢。



她幾乎失去了一切，只剩勇敢。

《那時候，我只剩下勇敢 (Wild)》是一部的傳記冒險劇情電影，改編自美國作家雪兒·史翠德的真實故事。雪兒自幼目睹父親酗酒及家庭暴力，在年紀尚小的時候，與母親和弟弟一起逃離了父親，在這之後的生活，雪兒與母親有著無法分割的情感連繫，彼此相依為命。在雪兒二十二歲這年，母親因病去世，她和弟弟都經歷了很重的悲痛與心碎，也因為無法面對

婚姻瓦解、真正愛她的伴侶也離去，她才驚覺自己幾乎失去了一切，也失去了自身最真實的靈魂，就在即將徹底崩毀的那刻，她決定關係中的彼此而漸行漸遠，不再聯繫。隨著愛的失落和親情的消失，讓雪兒開始意志消沉，並且在海洛因及和陌生男人的尋歡中尋求片刻慰藉，直到自己的背起行囊，踏上一場只剩下勇敢的旅行。

走進世界的荒境，走出人生的荒蕪。

雪兒走進太平洋屋脊步道，一路上的寂靜和全然的孤獨，讓雪兒開始誠實面對自己，也重新回顧了許多與母親之間的對話和互動，在這趟伴隨著回憶的旅途，她真真切切的感受著每一刻，偶爾驚喜、偶爾悲傷、偶爾懊悔，也偶爾感覺遺憾...。直到完成艱難的孤獨之旅，她終於能夠坦承的面對自己對母親的愛與思念，也終於重新擁抱了情感，以及自己。



如果是你，你會如何擁抱生命，愛回自己？

「我們全都會受苦、我們全都會心碎、我們全都會有難題，它們是人生的一部分。」—Cheryl Strayed

也許現在的你身陷泥濘，經歷著他人無法完全理解的挫折與悲傷，在這些好不容易的時刻裡，你或許抱怨過世界，也羨慕過路邊的小狗小貓，像雪兒一樣沉淪、黯淡、悲傷.....但在故事的最後，雪兒透過一個人的旅行重新找回了自己，那麼你呢？此刻的你，會如何重新擁抱生命，愛回自己？



願你在你的人生裡，以勇敢，愛回自己，以愛，繼續擁抱生命。