



# 眼淚流下那一刻， 才發現自己其實早已站在懸崖邊緣

曾經的我從來沒有想過自己會有需要諮商的一天。

一直以來都自認為活得很開心且幸福，就算人生中真的遇到什麼挫折，也都是撐著撐著，慢慢把事情解決，就這樣開心的過日子。

直到前年，23歲，因為研究所念的不順利，教授給的精神壓力、課業壓力、失戀等，各種事情砸在身上，那陣子忽然無法承受了自己的情緒，明明是各種微不足道的小事，卻會無意間的被自己放大，被黑暗籠罩著，每天只想睡覺，好像睡著了就能逃避一切的不安跟憂慮，日復一日，開始討厭、懷疑自己，跟朋友們訴說著我的痛苦，卻好像無法獲得解答與出口。

「考慮看看諮商吧，學校的諮商不用錢，可以試試。」我的朋友這麼告訴我，「不要，我又沒有憂鬱，只是目前稍微不順了一點。」我不服氣的回應，好像一直以來，都對「諮商」這件事情非常反感，好像是自己去了就代表自己有問題，明明這些都只是小事、大家都會遇到，為什麼我就像爛草莓一樣撐不住甚至要去諮商？各種疑惑的聲音在心中響起，但又不想看到自己持續糜爛的樣子，所以還是在沒有人知道的情況下，偷偷地預約了。





「我其實沒有什麼大問題，也不會想死，這樣會不會佔走更需要的人的名額？」第一次去諮詢時，我直接了當的問了諮詢師，我依舊「自認為」自己還撐的下去，雖然痛苦，但還是可以努力著完成該做的事情，但當開始訴說著自己的事情，眼淚不自覺地流下，才發現自己其實也站在懸崖邊緣。

經過了好幾次的諮詢，諮詢師會和我一起一層一層的分析自己的困境、情緒，讓我知道在這些負面情緒又衝上來的時候，該怎麼冷靜，以及事後分析造成這些情緒的真正原因是哪一個部分，到底是不是自己的問題。這部分可能是非常初階又微不足道的，卻對我幫助甚大，讓我了解原來這些黑暗籠罩時，能慢慢釐清到底根本原因是什麼，諮詢師不會幫我解決問題，但卻帶著我慢慢的分析出了根本原因，像是在黑暗中開了一盞燈，讓我看的清楚自己，繼續前進著。

慢慢的 我已經開始學會冷靜、分析，雖然情緒來的時候還是會忘記這些，但事後冷靜下來時，還是會照著諮詢師教的方法一步一步來，減少自己的痛苦，後來畢業了，也離開了諮詢師，但這些方法，帶給我很大的幫助，提到了這些事情也不在傷痛。

**「不是只有憂鬱才能諮詢。」**我開始認知到諮詢並不是只有真正重度憂鬱的人才能去的，開始認知到諮詢的好，所有人都能去諮詢，就像是在保養自己一樣，開始會跟朋友們推薦，也想跟過去的自己說「太好了，好險你有選擇諮詢。」

謝謝推薦我諮詢的朋友們，真心感謝。

小張

