

直到我發現了生活留白的意義

28歲那年，我大膽地決定為了愛離開從未離開的台北，沒想到這個決定讓我痛苦了3年。我搬到不熟悉的城市，無法習慣新單位的工作文化，由於自認為是一個適應力很好的人，我沒有意識到龐大的壓力及缺乏人際支持網，讓我內心的焦慮無法紓解。我變胖、不快樂、開始生大大小小的病，皮膚出疹、掉髮、各種發炎、睡眠變得斷斷續續，沒上班的日子，我都在看醫生。直到有一天，一如往常趕車上班的路上，突然有個聲音說：「如果就這麼出車禍死掉就好了。」這樣就不用承受無止盡的痛苦了吧，啊，我怎麼會這麼想呢？我發現自己再也快樂不起來了，世界變成灰色的。測了兩個禮拜的心情溫度計，一直都在12以上。我怪怪的，想哭、看不到希望。我想要想起快樂的日子、無憂無慮的感覺，可是我不知道誰可以幫我！

在這個時候，因為工作的關係，我接觸到許多心理諮商相關的訊息。想起妹妹的躁鬱症，全家曾經一起諮商過一次，我反覆想著，也許有用、也許沒有，也許有人知道我去看諮商會覺得我心理出問題了、我終於被壓力打敗了……可是，這是最後的希望了。我不想要繼續討厭自己、討厭眼前的僵局。我鼓起勇氣去精神科診所先掛號，想知道我怎麼了：「就跟身體生病一樣，如果是心理生病了，就請精神科醫師或心理師幫我看看吧。」

精神科診所意外地溫馨，牆上掛著各式各樣療癒的課程，了解自己、療癒自己，對，這都是我想要的。而且掛號的時候發現，其實蠻多人的，我並不奇怪。





精神科醫師說，我得了焦慮症及輕度憂鬱症，加上家族病史，若沒有妥善處理，也有可能演變成躁鬱症。想解決目前的問題，有三種方法：吃藥、吃魚油、看諮商：「諮商會比較慢，不過它可以幫助你處理內心的問題，是比較長久的方法。」

我選擇心理諮商，因為我覺得，我的心理生病了，我想知道真正的原因是什麼。所以，我從心理師名單裡，挑選專長比較符合我預期的諮商師。

一般諮商療程大概會進行6-8次，不過因為我很積極配合挖掘自己，所以5次我就完成了。諮商師陪我深入瞭解自己的「設定」，她請我聊聊我發生了什麼事。**第一次諮商，我哭著說「我覺得我快樂不起來了，我的工作讓我陷入絕望，可是我沒有路可以走」**，諮商師透過聊天一步一步陪我檢視真正不快樂的源頭，然後我發現，原來是因為我這幾十年來，不斷地透過壓榨自己表現傑出，以獲得自我價值的安全感，因而忽視了舒壓、休息的重要性。在沒有紓解管道的同時，因為換了環境，缺乏可以陪伴說出心事的人際網，導致我沒辦法調節自己。當焦慮逐漸佔據頭腦，我陷入負面思考的迴圈走不出來。諮商師首先教我透過「冥想、接地、身體掃描」找回我和身體的連結，降低大腦噪音對我的影響，我慢慢找回「活在當下」的踏實感：「活在當下就是，不後悔過去、不擔憂未來，感受當下的感知，身心合一的時刻」。我終於可以忽略心裡不斷反芻爛事和抱怨的想法，跳出那個迴圈陷阱。我開始看心理舒壓的書，開始放鬆。第四次諮商時，我隔了一個月看她，神清氣爽，她問我做了什麼。我說我什麼都沒做。





她微笑：「所以妳發現了留白的意義，可以多分享一些嗎？」

「我發現，我不需要把自己排滿來感到安全，我開始可以慢下來，甚至會請假早上在家泡澡。我以前覺得那是浪費時間，現在覺得我可以更善待自己、多花時間照顧自己。我值得自己的時間，留白不是沒有意義，留白是必要的休息。」

現在的我很感謝這段痛苦的經歷，因為心理生病了，讓我有機會停下來，和諮商師一起檢視自己的人生卡在哪裏、檢視過去的自己有沒有要修正的地方。當我學會和自己相處的方法，深刻明白照顧心理和照顧身體同樣重要，我變得更勇敢、更篤定，也更有信心繼續在人生中前行，不畏風雨。

我選擇心理諮商，因為我覺得，我的心理生病了，我想知道真正的原因是什麼。所以，我從心理師名單裡，挑選專長比較符合我預期的諮商師。