

# 我主動踏入了學校的諮商輔導中心， 那一刻，我混亂的內心潰堤

過去有段時間，我陷入了自我認同混亂...

那段時期的我，強烈感受到自己本能地對於關係的渴求，近乎瘋狂的緊抓著身邊的好朋友，深怕他們會拋下我、不要我，同時對他人的一舉一動極度敏感，每天過的神經兮兮，稍有不慎就會與朋友產生激烈的摩擦。這杯弓蛇影的我，想當然爾，將身邊愛我的人折磨得苦不堪言，見到我都避而遠之，但這又讓我再再驗證了自己腦中的幻想—『果然大家都不要我！他們都討厭我』，這種「心痛」的滋味，彷彿拿刀剜心般令我顫抖，拔起刀子的瞬間鮮血噴湧而出。我總是不由自主地落淚，無論在心裡多用力嘶喊也無人理解，感覺正一步步將自己推入深淵，卻沉浸在泥濘中無法自拔。

頻頻發生人際衝突的同時，原先課業表現中上的我，竟開始出現報告時一句話都講不出來的窘境。每當我想開口，張嘴的內容卻總是斷斷續續、毫無邏輯與組織性可言，我的腦袋會無法控制的跳出許多崩潰的思考：『我要是說錯了，好像就是個沒用的人？我如果做得不好，還是個好學生嗎？我值得被他人喜愛嗎？』如此高張的焦慮感，將我腦中所有的認知空間都盡數佔滿，迫使我呈現著戰逃反應中的「僵直(Freeze)」狀態。每每我說不出話時，自我責怪的聲音就會立刻跳出，讓我下次更不敢隨意說話，思緒也更加破碎與僵化。





就這樣，持續的高度緊張、身體緊繃、精神警戒，時常半夜被惡夢驚醒，課業一落千丈，人際關係衝突更大大升級。我想，可能需要尋求專業的協助了！但與此同時，我的內心又有股阻力抗衡著：『我真的有嚴重到需要看醫生？還是把資源讓給更需要的人？搞不好多休息、不要想太多就會好了？以後留下紀錄不好找工作怎麼辦？別人會怎麼看我？我到底要跟醫師說些什麼？不然我就先再想想好了…』我與矛盾拉扯許久，直到偶然在網路上看到了某位臨床心理師所分享的治療經驗，其中有一句話讓我印象深刻：「每個人的痛苦，都是無法也無須比較的，每個人都值得被好好呵護與傾聽。」這句話如同一束陽光，穿透了我心中烏雲密布的世界，堅定、溫暖又平靜的接納了我尋求協助的想法。

我主動踏入了學校的諮商輔導中心，臨床心理師溫柔且堅定地傾聽著我的每字每句，那一刻，我混亂的內心潰堤，但奇妙的是，每哭完一次，胸口中的沉悶就莫名輕鬆一些。臨床心理師陪著我從人際關係的衝突，一步一步回溯至原生家庭的矛盾，我看見了內心那個孤單的小男孩，他拼命叫住不斷遠離的父母，不停哭喊、不停地表現，只為了換得父母的一點注視，直到最後筋疲力盡，轉過頭靜靜地坐在原地，不願意再多做些什麼，也無力改變些什麼，對父母不再有任何的期待與渴求，失去了真實的自我，如同提線木偶般。原來，這些過往的存在，讓我無法再次信任別人，想遠離關係所帶來的傷害，可內心仍不停湧出對親密感的渴望，讓我本能地尋求關係的慰藉，從而形成了矛盾的人際互動模式。





選擇封閉內心，讓我對於「承諾」充滿焦慮與不安，在面對關係中有可能引發對方生氣的情境時，我會下意識地將過錯推給其他人，藉此逃避與消除自身的焦慮感，可我卻沒想到這樣的行為模式，除了不敢為自己所作所為負責外，更不敢接納自己的脆弱，經常逞強地說著「沒什麼」、「不是我」，離真正的自己越來越遙遠，內外矛盾的矛盾與不一致也越趨嚴重。

現在的我，透過諮商與心理治療重新學會了如何接納自己的情緒，我開始了解這些傷痕都是有意義的、是一種身體保護自己的功能，無關對錯，傷痕就只是傷痕，但人生終究可以重新做選擇。漸漸地，我找回屬於自己真實的感受與想法，對於自己的行為、想法與感受都充滿好奇，積極地想弄懂背後的原因與意圖，越來越不受到矛盾與害怕的阻撓。我開始學習真正做自己，真正認識「關係」不是死命地抓住，而是有彈性且尊重彼此的決定，適合自己的關係無須過度地緊握，強抓住的關係也無法長久，只需貼近自己的內心真誠待人，相互分享彼此內心真實的想法與感受，必能感受到「愛與溫暖」在彼此之間流動。

心理治療，其實沒有大家想像中的可怕與嚴肅，只要我們願意勇敢踏出去，反而能深深感受到何謂被人認真看待。被放在心上用心理解的溫暖，讓我重新找回面對人生的力量與勇氣，因為我知道，無論這個世界怎麼變，總有個人願意聆聽我的心聲。這段奇妙又感動的旅程，由衷感謝有臨床心理師的存在，也感謝當初那個勇敢面對傷痕的自己，才能開啟了新的人生，願這世間的痛苦與傷痕都能被好好地聆聽、好好地治癒。

擁惟

