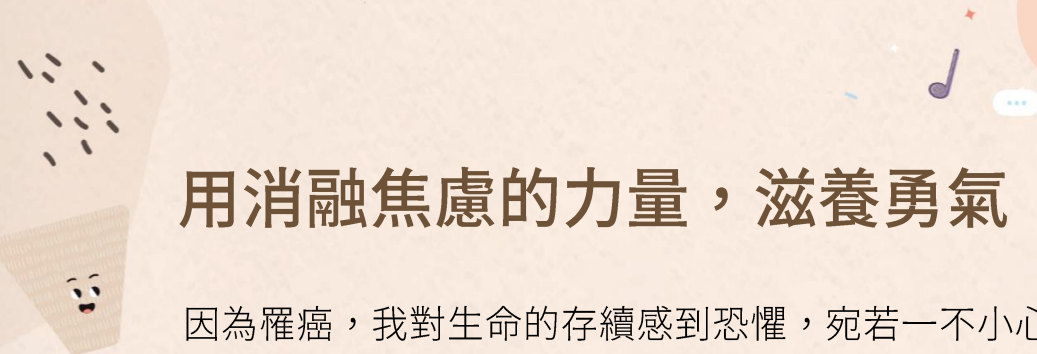




用消融焦慮的力量，滋養勇氣

因為罹癌，我對生命的存續感到恐懼，宛若一不小心就會被死亡的黑洞吞噬。

在諮商室，我問心理師：「我好害怕，我不知道我還能怎麼辦？」

她請我感覺一下那種害怕、焦慮、恐懼的情緒是什麼？它會帶給我身體什麼樣的反應？我閉眼沉思，用心體會後，我覺得害怕讓我心跳加速，恐懼讓我手腳開始冰冷，焦慮讓我血液沸騰，我全身上下都感到不安。

她請我暫時放掉那些感覺，轉而把專注力放在令我感動的人、事、物上。她問：「請妳仔細回想一下，在妳腦海中，有沒有什麼令妳覺得很感動的事呢？」

我順隨著她的帶領，腦海中的螢幕像電影畫面快轉，最終停格在我與好友的對話。

好友在購置新屋時，向我描述她新家的設計藍圖，她說：「我跟老公討論過，如果妳不嫌棄，我們會留一間房間給妳，妳可以住進來陪我們啲！這樣我們都能彼此有個照應。」我聽了很感動，因為朋友並不認為視障且單身的我是個麻煩，這樣的接納讓我的心暖暖的，灌注滿滿的愛。





心理師問我：「體會到這股愛的能量，讓它從頭頂開始，慢慢地向下延伸，讓愛之光照進妳全身。告訴我，妳的身體現在有什麼樣的反應呢？」我驚訝地發覺，我的心熱烈地跳動著，但是很暖很舒服，有一種充電充飽的感覺，我的全身熱熱的，身體的反應變得跟剛開始不一樣了。她請我記住這樣的感覺，然後，她提醒我，每當我開始有焦慮或害怕的情緒，就要記得把這種愛的感覺召喚回來。她問我：「現在，妳再帶著這種愛的感覺，回過頭去看一下妳焦慮的事情，然後，告訴我，妳感覺到什麼？」

我在愛裡充滿能量，焦慮好像變小，害怕好像變小了。

結束諮商，我彷彿漸漸找尋到我失落已久的勇氣，讓我在愛的包裹下，勇敢地大步邁向未來。