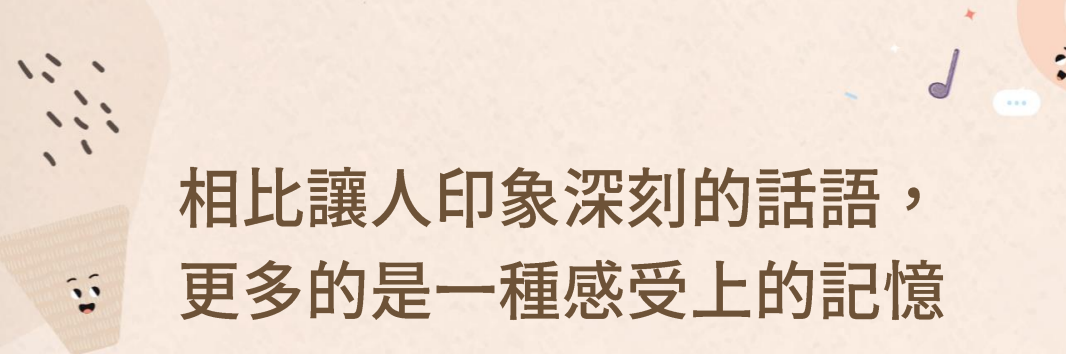




## 相比讓人印象深刻的話語， 更多的是一種感受上的記憶

幾年前預備進入人生下一個階段的時候，一個突如其來的意外發生，打亂了原本的規劃。看似光明的未來瞬間消失，取而代之的是每日每夜的身心疼痛。無法走動也難以睡眠，幾乎每日癱軟在床上，什麼事也無法做。

最開始想說只是暫時的情緒起伏造成，也許撐過幾天就會好很多，但狀況持續惡化。不只是心情變差，而是不斷有下墜感和掉入到黑暗中，同時還有嚴重的頭痛。已經到了難以負荷的程度。剛好身旁有朋友曾有過類似的情況，向他分享了自身的狀況後，便在對方的推薦下走入身心科診所，接受服藥和諮商的治療。

諮商的過程回想起來蠻有趣的，相比印象深刻的話語或是互動，更多的是一種感受上的記憶。每週一次的見面是種穩定的心靈支持，跟一般吃藥幾天後立即見效的治療不同，特別是在剛開始和過程中並沒有感受到非常明顯的效果，就好像只是每週有一個精緻的對話而已。但也許這就是心理治療的奧妙之處，在不知不覺中，非常自然且舒服地，協助人從身心低潮中逐漸找回自己。





其實每週都有一點點的改善，只是可能太微小很容易忽視。每次的對話都像在黑暗中點一根蠟燭，一開始覺得只能提供微弱的光芒，或是根本沒用。但到了治療後期，甚至結束治療好幾個月後，才發現原本黑暗的空間已經被無數的燭火照耀，甚至照出了一條新的道路等著我去探索。

治療不只是幫助人恢復到所謂的常態，更美妙的是開創出一個新的可能。從更深的視角探索和反思自己的人生。非常感謝親友們的支持，以及自己並沒有放棄。也很幸運遇到好的心理師，可以陪伴我走這一段生命探索期。雖然過程有點漫長疲憊，而且現在好像仍在路上，但覺得這是必要且值得的過程。讓人活得更踏實完滿。

陳先生

