

解放真的很努力的自己， 反而更能感受到踏實

在政府推出心理衛生方案的時候，我鼓起勇氣申請了諮商。在那之前，遇到困難的我，即使有許多難過的情緒，也總是自己消化吸收，我總是想著不要讓別人擔心我，也不想讓別人因為我的情緒而受影響，在大家面前，我看起來無憂無慮。

在踏進諮商室時，心情是有點緊張的，幾乎不會與人分享心事的，我，剛開始也講著我認為安全的話題，不過心理師總是能帶我看到我背後想表達的意思。在心理師的陪伴下，慢慢的講出我的難過、我的無助。印象很深刻的是心理師回應我「你真的很努力了對吧」，在那當下有一種真的被理解、被看見的感覺，過去自己默默承受的委屈和辛苦，在那個瞬間默默地被釋放。

儘管要在心理師面前展露我脆弱的樣子還是有點彆扭，不過心理師的態度讓我覺得安心，也讓我了解表達情緒並不是一件羞恥的事情，過程中的淚水也讓我釋放了我多年來壓抑的感受。

在這幾次的諮商過程中，雖然要去觸碰自己不願面對，或是尚未意識到的自己是很煎熬的，不過也讓我對自己有了更深的體會，好像與自己多靠近了一些。也讓我發現在了解自己的路上並不是充滿幸福，而是會伴隨著一些荊棘，但通過荊棘後也讓我看見陽光，看見不一樣的自己。

現在的我正在慢慢練習釋放自己的情緒，學習找人訴苦，也慢慢接受情緒對自己的影響，練習接納自己。

