

我也能先照顧好自己！

從小面對媽媽常常毫無理由的生氣，我總是不知所措，常想著是不是我表現好媽媽就不會生氣了，長大後才發現原來媽媽是生病了，「躁鬱症」這個名詞第一次出現在我的生命裡，也才發現原來媽媽的情緒起伏跟我的表現毫無關係，然而多年來求表現好的我卻養成了習慣性討好他人的性格，直到大一時學校對新生做心理測驗，發現我的壓力指數非常高，就此我開始我第一次的諮商。

前幾次的諮商我不認識我自己的情緒，只能用哭來表達，後來才發現原來我內心的情緒是對家人感到生氣，因為很愛他們，不希望他們受傷害而生氣，諮商心理師的一句：「要好好照顧自己。」點醒了我，當時的我精疲力盡而且滿身傷痕，卻還是想照顧別人，我忽略了我自己也要好好愛自己、照顧自己才有辦法去照顧別人、保護讓別人不受傷。曾經有次諮商時，心理師問我如果有機會可以跟過去的自己對話我會說什麼呢？我想對過去的我說：「謝謝你熬過那段讓你很不舒服的時候，儘管大人都跟你說你好乖、好成熟，不像這個年紀會有的表現，但只有你自己知道，你的成熟是因為你承受了很多這個年紀不該出現的事情，逼不得已才讓自己強迫長大，所以你辛苦了，也表現的很棒了哦！

❤️加油加油，再過幾年成年之後，可以由你自己創造你想要的未來哦！」





經由諮商我覺得我最大的轉變是我更認識自己的情緒，也開始學會照顧好自己之後再去照顧別人，身邊的人也會反饋我說：「你變得比以前更開朗了欸。」現在的我在做任何決定之前會先停下來問問自己：「這件事是我願意做的嗎？這個決定會不會讓我覺得不舒服？如果會讓我不舒服我可以如何排解呢？」感到累了的時候我也會抱抱自己跟自己說：「嘿！小籠包，你已經很棒嘍，辛苦了！」

儘管諮商結束了，但認識自己這件事永遠不會結束，我可以藉由之前諮商時學到的技巧繼續認識自己的其他層面，也有勇氣繼續面對未來的未知。



小籠包