

可以踏著黑暗的浪潮，也可以伸出手接住希望

感冒了，我們知道要去看醫生，但心裡生病了，有多人願意鼓起勇氣去面對呢？

今年我20歲，也是得憂鬱症第5個年頭，高中期間儘管知道自己心裡生病，但從來沒有人告訴過我心裡生病怎麼辦？所以只能獨自在深淵裡對著空谷吶喊，可是聽到的除了自己的回音，就再也沒有其他了。這五年間我間斷性的尋求過外界的幫助，18歲那年我進入重考班，在無學校的資源下，我嘗試透過寫信的方式和高雄的張老師來往3個月，張老師的回信如黑暗裡的一束光，支撐著我走過那踽踽獨行，清冷寂靜的冬天。

成年後，上了大學，有一次體育課，那天陽光明媚，風和日麗，同學們有說有笑地打鬧著，本該是享受爛漫青春的年紀，可是那一刻，我感到深深的絕望，那是站在太陽底下，心裡卻是一片漆黑的絕望。對於生活，我依舊笑臉迎人，依舊努力做好學生的本分，可是回到一個人時，總會被黑暗的浪潮淹沒。那一刻，我想知道，我怎麼了？我並不是不清楚自己陷入憂鬱的原因，而是那些原因的種種來自於童年長期累積的陰影，陰影在日積月累下形成一座冰山，冰山大到自己也無法掌握其輪廓，當下的小小孩無力去面對那些場景和情緒，而今到20歲，我想我更有力量去面對過往的傷痛了。於是，我走進了學校的「心輔中心」。





走進心輔中心後，輔導老師除了會談以外，也透過許多治療的方法帶我重新梳理過往，讓我印象深刻地除了老師的專業，我想是那一次一次聽完分享後不做任何批判，留下無聲地共感，那是一種無聲卻能撫慰人心的陪伴。現在，我依舊有規律地與輔導老師進行洽談，那怕這個過程要一次又一次地掀起已結痂的傷口，一次又一次地觸碰敏感地情緒神經，但我想這是我「為自己」主動做過的最好的選擇，因為透過專業老師的引導，在生活中，我可以練習去覺察和接住自己的情緒，也由內心生出力量去擁抱過往，進而有勇氣讓生命繼續鋪展開來。若我有機會遇到過去的自己，我會跟他說：「心裡生病了沒關係，生病了就去看醫生，或許會是一段艱辛的旅程，但你絕對不是孤單的，相信專業的老師們會帶你走過，也要相信自己有痊癒的能力，加油！」



王同學

