



克服不習慣談感受的自己， 反而越能活出真實

諮商的前幾週，要和我的心理師，單獨待在一個空間談我的感受，真的好痛苦。她一句簡單的問題，時不時勾起我最害怕的感覺，有幾次我甚至叫她不要問了，我痛苦到只想離開。

每次到了諮商時間，我都莫名焦慮，甚至想直接中斷。我坐不住，需要站起來，談感受我好像快要死了一樣。我的心理師，既溫柔又敏銳，也感謝我自己的勇敢，她跟我討論怎麼談我會比較舒服，也讓我我知道，如果我想中斷，她會在我需要的時候，等我回來。後來我們協議，就讓我先說，或是我也可以沈默，她再試著回應我，我也可以隨時喊停。

就這樣，我克服了一段想逃避又感受到愛，以及不放棄我，一直拉著我的一個溫暖的存在，這是我以往沒有過的經驗。接下來，心理師陪著我，我哭了半年以上的時間，像孩子一樣嚎啕大哭，每到諮商時間，我就把所有痛苦和委屈宣洩在治療室，同時受到撫慰，應該就是被同理吧。

慢慢地，才開始整理我自己怎麼了，身邊的人怎麼了。開始思考怎麼回應週遭的人，以及我自己的責任。原來我的感受很重要，原來長大後的我，是可以選擇怎麼讓別人對待我的。





漸漸地，我越來越可以知道每一個痛苦感受是怎麼被勾起的，也越來越可以穩住自己。同時長出力氣，可以對抗那些不公平對待我的人，也讓生活取得一個新的平衡，調整出一個新的人際模式。

長大的過程本來就是辛苦的。我很感謝我的心理師，也感謝自己的勇敢，不間斷地諮商，才讓我的力氣用在對的地方，成長與蛻變。

我越來越有自己的形狀了，走在成為一個人的道路上，我也仍然持續走下去。把埋藏在身體裡的傷慢慢整理，不確定有沒有整理好的一天，但確定的是，活成我越來越喜歡的樣子。