

我陷入一個名為「努力」的漩渦中

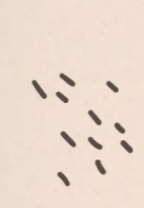
不知道從什麼時候開始，我陷入一個名為「努力」的漩渦中。

也許是整個社會的風氣？父母對我的期望？又或者是我的毫無成就。我還記得那張15分的考卷，拿回家簽名時，媽媽沒有罵我也沒有揍我，她只是深深嘆了口氣問我：「你這麼聰明，為什麼就是不肯好好用功呢？」那個當下，我不知道該怎麼回答，數學本來就是我很不擅長的科目，儘管我真的有認真用功，但我沒有任何辦法去證明，15分的考卷就攤在陽光下，再多的解釋都難以說服說這是努力過的成績。

從那之後，我督促自己更加努力學習，可是好像越努力越無力，我的成績節節敗退，本來優秀的國文能力也變得平庸，老師講課的聲音模糊不清，整個世界也變得朦朧，無論我多用力都聽不進任何一字一句，我無法理解到底發生了什麼事，腦袋被未知的東西塞滿，整顆頭漲得不行，我開始白天昏睡晚上緊繃的生活，頻繁的遲到讓我被老師、同學討厭，本就因為外表不受歡迎，如今又被排擠，這一切讓我失去了活力，所有的所有都在往最糟糕的情況狂奔而去，可為什麼會這樣呢？我明明很努力啊。

抱著這樣的困惑我一路求學到了研究所，我依然十分努力，不論是交友還是求學，我都拼了命的想獲得好成績，被關注、被重視，但就如同以往，我的努力最終換來的是我完全無法好好生活，我翹課、不洗澡、不吃飯，除了滑短影音就是昏睡，我愈發痛恨這樣的自己，我好想努力！可是我好痛苦！



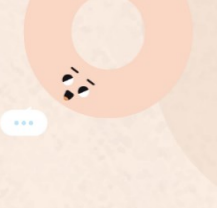
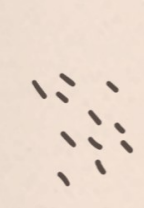


最終，我在家人的建議下前往學校的諮商中心尋求幫助。起初，我真的很抗拒踏入諮商中心，過去的求學過程中我也曾尋求過輔導室與諮商中心的幫助，可因著許多原因，我沒有從輔導老師、心理師身上得到治癒，反而讓心情更加糾結、崩潰，這樣的過往讓我感到恐懼，但事已至此，痛苦的我別無他法，只能再次選擇相信心理師。

幸運的是，我遇見一位適合我的心理師，他耐心地聆聽我的想法，他從不反駁也不批評我的思想，他從未想過『指導』或者『灌輸』任何觀念給我，不論我說了什麼他都嘗試去理解，用我的觀點去瞭解我的世界，在他面前我願意卸下心防與他對話，我們從我如今的生活往前推，一步步慢慢釐清，究竟這些糾纏我許久的思維從何時開始？又為何會有這些情況？

透過每次對話，我漸漸意識到，原來我會越努力越無力，是因為我的所有能力都被情緒所掌控，我的腦袋充斥焦慮與壓力，自然沒有多餘的空間可以容納知識，而我會如此渴望被關注、如此拼命搞到自己被壓力壓垮，都是因為我始終期待被父母認可，我們聊到過去父母對我的評價，聊到在他們心裡我是多麼不堪、無用，聊到我為了讓他們認可做了多少努力、削去多少自己，我忍不住失聲痛哭，我意識到我已經為了這份期待失去了自己，我不知道自己是誰、我不知道自己要什麼、我不知道自己能做什麼，除了被看見，我什麼都沒有。





從那之後，我更敏銳的重視自己的想法，每當我又再次陷入『努力』漩渦，再次渴望被關注時，我開始會問問自己，這是我想要爭取的成就嗎？這是我自己想受到的關注嗎？我開始將自己與父母拆開，不再變成他們想要的模樣、不再為他們的期待而努力，轉而為自己的理想拼搏、努力變成自己想要的樣子，我也慢慢停止了焦慮，不再讓情緒掌控我的腦袋，我將生活放鬆，將每個決定都變得隨性，出乎意料的是很多事情迎刃而解，許多問題都不再是問題，就連情緒也變得更加平和好相處，原來當思緒清明了，一切都變得有希望了。

我的身邊也有很多朋友對諮商不信任，他們或多或少都跟我有過類似的諮商經驗，也有一部分人對諮商抱有偏見，但我認為這就和感冒要看醫生一樣，心靈感冒了一樣需要尋求幫助，遇到糟糕的醫生我們就換一家看，總會遇到一個適合且願意聆聽我們情況的心理師，不逃避不自我壓抑，直面內心狀況尋求幫助，就是最好的治癒。