

邁出心一步的勇氣， 才知道原來我的心可以好好的被接住

印象中在我們小時候（大概是國小階段）一直到我出社會工作，父母親因為錢的爭吵伴隨著砸東西的聲響，長大了才知道，原來我是目睹兒，一個已成年的目睹兒。深知改變不了什麼，也無法好好面對自己被影響的情緒，發現自己需要求助，是在一次爭吵中，我開始瘋狂的打自己，只希望當下的一切可以停止……我以為：比對方更瘋，失控的場面就可以停止，殊不知我的身心變得更破碎了。

夢裡可以夢到那些情境、回到事發地點，我有好一陣子呆掉了，情緒會被牽動，察覺這些不對勁，我決定找諮商心理師談談，第一次晤談我大哭，原來我可以好好的被接住，不被評價的緩慢述說自己想說的，諮商師教了我很多技巧，讓我再遇到那些負能量滿滿的情境，我可以怎麼做，我最印象深刻的是：對不起，請原諒我，謝謝你，我愛你。這四句話很日常卻非常有能量。經過六次諮商後，我像是重新整頓了自己的思緒，我學到愛自己、照顧好自己，與拉起界線的重要，謝謝自己勇於踏出那一步，真的很難也真的很重要的一步，即便深陷憂鬱與焦慮的情緒，也在有餘力的時候積極找資源、勇於求助。

