真正的我 請站起來

心靈花園

文／諮商輔導組提供

「好累……好無奈……無力感不斷地襲來……我知道我有情緒……想罵人……但不知道要找誰……我好孤單……好孤單……」，你我多少都有這樣的情緒，甚至與它共處好久。

在人生的某些時刻，常因一些意料之外的衝擊，使得原本熟悉的生活模式被打斷，令人徬徨，不知該如何自處，陷入困境，生活變得一團糟，這時，請跟自己說：「真正的我，請站起來！」但到底該怎麼做呢？我，是誰……？

我是誰？請別急著回答。

《失物之書》曾提及一句話：「每個大人心裡都住著一個孩子；而每個小孩心裡都有個未來的成人，在靜靜等候。」我們都是從孩子一步一步長大的，但心中仍有個小孩，希望有人看見、疼惜，會跟著過去的經驗成長，也會藉著跟隨別人的價值觀，讓自己得到愛與肯定，但也因此找不到自己的立場、迷失了方向，這時千萬要記住：沒有人能完全了解另一個人，尤其在他也不了解自己的時候，不要因為一個人的評判，而將自己打入地獄，包括你自己！找個時間和真實的自己接觸，好好問問自己「這是真的嗎？」

人有四大範疇：「掌控感」、「看起來是好的」、「我是對的」及「安全感」，一旦失去其中一項，就會讓人緊張、失落、生氣、苦悶……，但別害怕，這是正常的，因為這是我們保護自己的方式；你很健康，因為你的身體懂得保護自己，注意不讓自己受到傷害；只是有時候，往往因為這樣的反應而感到受傷。覺得自己是完美的人，會因為一點點不完美而感到自責；覺得自己是理智的人，會因為一點失序感到挫折；覺得自己是有無限可能的人，不論當時的情境是什麼，會告訴自己這是正常的、一時的，他面對的，只是當時狀態的自己，你願意接受這樣的自己嗎？如果不能接受，為什麼呢？我是誰？請別急著回答，因為你的未來，還有無限可能。

答案就在我們的心中，你只是還沒發現。

真正的敵人不是內心的黑暗，而是去拒絕與否認它。人們完全不曉得真正的我是什麼模樣，揠苗助長的故事，告訴我們要有足夠的耐心等待它的成長；相同的，我們處在

逆境下，是否也缺乏耐心等待自己的成長呢？你可以選擇怎樣看待自己，也可以選擇怎樣看待外界；很多事情都有他的意義，很多機會都有他的徵兆，或許說太多你會感到厭煩，選擇你所相信的會比較舒服，去看一下你現在擔心什麼、想什麼？害怕的是……改變嗎？給自己一個機會吧！放慢腳步，你會看到緩慢成長的等待，才能結出更豐纍的果實，你願意去相信嗎？

「好累……好無奈……無力感不斷地襲來……我知道我有情緒……想罵人……但不知道要找誰……我好孤單……好孤單……」，別怕免驚！商管大樓B413室諮商輔導組有專業老師願意與您作伙，傾聽您的好累、無奈及無力的心聲，紓解您的情緒，陪您度過那段孤獨的歲月。現在很痛苦，等過陣子回頭看看，會發現其實那都不算什麼。也學會放棄，因為拽的越緊，痛苦的是自己。