# 門縫中的陽光

第一次走進諮商室時，一句話都還沒說，眼淚就掉下來了。我一直以為自己只是比較敏感，直到那一天，我才知道，原來恐懼也會累積。升大三的那個暑假，我面臨到人生最重大的變故。那個暑假，媽媽因為帳號安全事件陷入極大的恐慌。我一直以為，只要陪在她身邊一起找解決方法，就是我能做到的全部。直到她問我：「妳都沒有話想跟我說嗎？」。這句話像一把利刃，狠狠地刺進我的心裡。我一直相信，陪伴、分擔、一起找方法，就是我表達愛的方式。可是那一天，我第一次懷疑：是不是我怎麼做，都不夠。那一刻我才意識到，她沒有感受到我的愛。這個發現，觸動了我內心深處的恐懼：「我是不是不夠好？」、「是不是我怎麼做都是錯的？」也是從這個時候開始，我意識到：我們對愛的表達，始終沒有交集。那不是當下的害怕，而是那些曾經被否定、被誤解的記憶，再一次被喚醒。事情最後平息了，但我的恐懼沒有。

自此之後，我開始害怕醒來。每天起床睜開眼，門外的氣氛是風平浪靜還是雷雨交加，全是未知數。我開始注意門外每一個腳步聲。原來，人真的可以一直活在警戒裡。那次事件像一把鑰匙，打開了我一直不願面對的記憶。我想起童年時，媽媽一次次和我談離婚。那不是聊天，而是我第一次意識到，自己長年承接了不屬於孩子的重量。我看得越清楚，就越感到痛苦和窒息。 我甚至覺得，如果我沒有那麼「懂事」、那麼有同理心，或許我就不會被選中，來承擔這一切不屬於我的責任。

事情發生後，我的身心狀態產生極大的變化。因為長時間浸淫在恐懼與不安定的環境當中，我感受到內在的能量日益消耗。身體還在向前走，心卻停留在那個暑假。內心的情緒無從宣洩，壓得我胸口發疼、喘不過氣，感受到痛苦蠶食著我的意志。我意識到：這件事已超出我的能力範圍，我沒有能力獨自消化。再不採取行動，我很有可能會被內心的憂鬱吞噬。在那股不願被現實擊倒的動力下，在開學來臨之際，我做了人生中最重要也正確的選擇-去預約校內的心理諮商。

十二次晤談，不是讓恐懼消失，而是讓我開始知道，恐懼來臨時，我可以怎麼陪伴自己。初談中在事情才描述到一半，我早已泣不成聲。原來我自認為的堅強，只是外強中乾。在諮商的過程中，隨著諮商師的帶領和抽絲剝繭下回顧，一步步梳理自己的感受與想法。當我跨出那一步去尋求協助時，才赫然發現：「真正困難的不是發現事實，而是接受事實。」由於經歷過重大的心理浩劫，我不再像過去一樣隨時都能打起精神，生活也不同於過去那樣安穩。心理創傷帶來的後遺症，就像不速之客隨時會找上門。有可能平靜的走在路上，下一秒它就會入侵到腦海裡，破壞原有的好心情。

大三上學期，腦袋隨時要開多個視窗同步處理現實生活的問題與內心的波動。背負著

學業的沈重以及創傷帶來的痛楚，讓我一度想要放棄。書寫，是讓我走過幽谷的動力。每當我心亂如麻、焦躁難安時，便將感受寫在手帳本。一字一句，讓抽象的痛苦化為有名有姓的來源。隨著筆尖在紙上摩擦，那些無以名狀的的焦慮與不安也跟著墨水被紙張吸入。開始寫下自己的感受後，那些令人胸悶的不速之客仍會出現，但不再讓我感到那般痛苦。直至今日，我還是會做夢。還是會因為熟悉的聲音而心跳加快。我知道，它不會離開，只是，它不再主宰我的生活。那些刻畫在紙上的痕跡，像一道從門縫透進來的光，不足以驅散所有黑暗，卻足以讓我看見前方。