

## 諮商室的絮曲

心理健康與諮商輔導組 廖聆岑臨床心理師



一樣是溫暖和煦的午後，陽光灑落在雲平大樓前的小葉欖仁，一大片的綠透過諮商室的落地窗映入眼簾，也陪伴著一顆又一顆需要撫慰的心靈。

有人夜夜失眠、渴求一覺天明；有人不斷與自己的焦慮作戰，可是一再節節敗退；有人的愛情上演著愛恨情仇，卻剪不斷理還亂；也有人為愛傷了神，但愛神的箭總是射錯了方向；有人在關係中既期待又怕受傷害，只好變成刺蝟，讓別人不靠近自己，就不會在關係中受傷；有人在做自己與父母的期望之間拔河；有人在生命的長河中找不到自己的方向；更多

人只是渴望被理解、被支持。

生命的長河中，我們總會碰到大大小小的石頭，有些流過水無痕，有些會激起小小的漣漪，有些會濺起大大的水花，有些則迫使生命轉了彎，有些甚至會阻斷河流繼續前進。若是不停下來檢視障礙，或把石頭好好搬開，久了就成為堰塞湖，只待某個時機，潰流而下，掀起巨大的波瀾。

諮商的意義便在於此，讓我們有機會好好停下來檢視自己生命的石頭。我們花了許多時間，經歷許多故事，才來到我們所在的位置。沿途的故事與風景，都影響著生命河流的前進，也孕育河流的不同內涵。流得快、流得順時，一眨眼就來到下一站，只有當生命的長河受到阻隔停下來時，我們才有機會去檢視到底發生了甚麼事情。

所以透過諮商中的對話，我們可以好好檢視我們的困境，看見不同的風景，並沉澱自己的感覺與思緒。當我們再度啟程時，內心會更澄淨透明，更能真誠面對自己的生命。當你覺得生活卡住了、停滯了，不妨給自己一個機會，為自己做一些改變，看看生命更多的可能性。



我們給自己最珍貴的禮物之一，  
是允許自己帶著不安與恐懼去面對挑戰，  
然後看到生命中更多不同的可能性。