

〈你所有的痛苦，都來自於不懂得心疼自己〉

以前我聽到這首「年少有為」，總會不自覺的掉下淚來，那時候我一直不知道為什麼，畢竟我又沒有什麼遺憾沒有辦法結婚的人，到底在哭什麼哭呢？直到今天早上驅車到學校上課的時候，彰化稻田的風吹過旁，霎時間，突然懂了些什麼。

給你形容 美好今後你常常眼睛會紅

原來心疼我 我那時候不懂

### 心裡的房間

原來在我的心裡面，有一個房間。這個房間裡面住著 2 個人，男子每天早上打起領帶，出去賺錢，女子看著他辛苦日夜顛倒的臉龐，覺得很心疼。男子常常會跟她說，我們再撐一下子、再多努力一點點，等到「某天」，就可以過舒服的日子了。女子沒有反駁，只是看著他，點點頭，可是她心裡面知道不會有這一天的，可是他繼續這樣下去，只會越來越憔悴而已。

這男子在等待那一天呢？他在等待自己被看見、被肯定的一點；他在等待，身邊的人可以好好照顧自己，不用他再操煩的一天；他在等待，那個永遠不會到來的一天。女子好想跟他說：「嘿，寶貝，你知道嗎，你可以不用這麼努力的。就算你不再日夜顛倒、就算你停下來，我也一樣在這裡，永遠的愛你。我只希望你多一點時間可以待在這個房子裡面，陪陪我。」

這裡面的那個男子與女子都是我。我之所以會這麼難過，是因為我一直覺得「不夠」，一直花好多時間在照顧別人，可是卻忘記回過頭來好好心疼自己、和自己在一起。所以很多時候，越努力越空虛，因為男子賺來的東西都給出去了，心裡面只剩下空空的一個房子，還有那個孤單的、心疼我的女子。

答應我，在成就他人之前，

別讓自己委屈好嗎？

——心理師 慢慢來

你不改變，只是因為你不夠苦  
說得容易，但改變好難。

直到前幾天我回學校幫學弟妹上課，卻意外的讓老師上了一課。

稍微前情提要一下好了，開始來彰化唸書之後，表面上是博士生，實際上卻是「兼職學生」，大多數的時候在忙著各種外務，論文拖拖拉拉，投稿的東西收了好多資料，卻沒有真正坐下來完成。各種債台高築，連走在系上的走廊上都會覺得很慚愧，所以今天看到老師的時候，我本來想「天啊！該怎麼辦，我們還有一篇稿子沒投～」結果老師跟我說了一段話，真的是一語驚醒我孟宗竹！

「你之所以選擇在原地繞圈圈，那是因為現在的你有一套賴以生存的模式，這個模式雖然有些痛苦，但還沒有苦到地獄的程度，讓你得以可以一邊抱怨，一邊又不做任何改變。」老師說。

楊嘉玲心理師說，改變意味著你得捨棄掉一部分的自己，放掉過往的生活模式\*，許多人之所以看好多書沒有太多改變，並不是因為書本身沒有幫助，而是他沒有勇氣去實踐，我們常常說要「走出舒適圈」、「畫出界線」，講起來好像是有種正向的、快樂的改變，殊不知真實的情況是也必須承擔那個改變的痛苦。也因為這樣，當你不夠痛苦的時候是不會想要改變的。

就像我的老師說的一樣，由於我目前的生活模式也是一種方式，所以我剛好可以在這樣的方式當中，苟且偷生。是啊，保持原樣也是一種選擇，一種留在舒適圈的痛苦，但如果要離開這個舒適圈，也意味著要斬斷某些人際關係、翻轉一直以來你習慣的生存模式，甚至，面對內心深處你最害怕的恐懼。

所以，一種可能是，當那個無法忍受的痛苦來臨時，你就不得不改變；還有一種可能是，當你找到一些社會支持可以稍微減緩你的痛苦，那麼也改變有可能成真。

回到一開始的故事，所以為了避免我的懶惰，也希望能夠獲得社會支持，我開始暫停了這學期的校園講座，減少奔波的身體耗竭，專注在幾件重要的事情上，然後更重要的是，加入了論文寫作小組。

我不知道這樣的改變能夠帶來多少的轉變，但期許同樣也試圖想要有一些改變的你，開始願意忍受一點點小小的痛苦，然後心疼自己，願意為自己真正作點事情。