115 年第 8-2 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊



HEALING & REFLECTION

思念，不必靠痛苦延續

「真正留下來的愛，不是讓你永遠受苦，
而是陪著你，好好活下去。」



蘇韻心

諮商心理師

✦ 溫柔相伴 · 和解與前行 ✦

你曾經有過一種感覺嗎？

明明很想好好生活、好好快樂，卻總覺得自己對不起某個人、某件事，於是那些愧疚沉甸甸地壓在心裡，讓人始終無法真正心安理得地幸福。

有時候，我們會因為某些經歷，很難理所當然地活著，彷彿那些負罪感太重，重到自己難以承擔。這樣的愧疚，總會在生活中不知不覺地浮現，提醒著我們：有些傷痕、傷口，我們還沒準備好承認與面對。

也許是一段過去的失誤、一次再也無法挽回的道別，或是一段回不去的曾經，我們悄悄在心裡替自己訂下了一個殘忍的懲罰：

> 「我不能感到幸福，我應該一直痛苦下去，這樣才對得起那些人事物。」

彷彿只有不讓自己好起來，才能給過去一個交代。

於是，我們把愧疚與悲傷當成紀念，也把它們變成束縛自己的枷鎖。我們小心翼翼地維持著傷口的深度，不讓它癒合、不讓它變

淺；我們刻意反覆想起那些過往，不允許自己遺忘，只因為害怕自己，一旦不再痛了，就代表自己不再愛了。好像只有這樣，才能證明那些人依然重要，那些回憶依然存在。

這樣的自己，沒有對錯。我們只是用了這樣的方式，努力維繫著自己與他們之間的連結。只是，我們真的只能用痛苦，來回應這份愛與在意嗎？

或許，我們還是會在某些時刻想起當年的錯誤與愧疚；也會在某些瞬間，因為回憶起曾經的溫暖而露出笑容；甚至有一天，我們突然發現，自己已經有一段時間沒有刻意想起對方了。

我想告訴你，那並不代表你不在意了，也不代表你不愛了。只是，你開始用另一種方式，讓對方留在你的生命裡。你的心中永遠為所愛的人事物保留了一個位置。那個位置，不會因為沒有想起而消失，也不會因為你笑了就被取代掉。

> 有些人/事/物，早已不需刻意去想，他們其實一直都在。
> 只是，從陪伴著你的生活，變成陪伴著你的心。

那份想盡一切辦法維繫關係的執著，其實都源自於內心最深的愛與在意，只是這份情感，被傷痛慢慢扭曲成責備自己的模樣。我們總以為，「心碎」才是愛得夠深的證明。卻忘了，如果我們真的曾被深深愛過，那些愛我們的他們，最不願意看見的，或許正是我們為了留住記憶，而把自己困在沒有盡頭的荒蕪裡。

所以，請允許自己停留在難過與自責之中，也同樣允許自己感受到生命里的快樂，以及其他所有真實的情緒。我們不需要刻意維持傷口的深度，因為那些留下的印記，早已刻進了你的靈魂，成為你生命的一部分。

現在的你，不再需要透過痛苦來證明愛。你可以帶著這份愛，帶著這些回憶，繼續向前走，去感受生命仍然會帶給你的每一份深刻與美好。因為**真正留下來的愛，不是讓你永遠受苦，而是陪著你，好好活下去**。

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center
耘心官方Line
0968-212-731
基隆市信義區信一路150號5樓A室