

## 第一章

我的家庭不可愛，但我仍舊可以愛

**1-1 能力是從傷長出來的，做自己能力的主人**



## 了解潛意識，可以更好地掌握自我

如果你能夠對自己的潛意識，有更充分地覺察，那麼你就能夠更好地掌握自己的所思所想，做起事情來，都會是游刃有餘的，這樣的你，生活自然可以過的更加輕鬆自在。

透過精神分析探索潛意識的方法，你將更能了解自我深層的內在，這也就是說，這不是一門教導你更多知識的課程，而是一門帶著你練習自我覺察的課程。

## 原生家庭的經驗，是深度自我覺察的重要素材

在所有的經驗裡，與原生家庭的關係是最關鍵，也是最重要的。與父母親的互動關係，會形塑我們與其他人的互動方式。所以，要進行深度的自我覺察，我們一定回頭討論與父母親的關係，這也是這門課的重要討論方向。

## 透過案例分析，擴大自我覺察的視角

深度自我覺察不是一件容易的事情，我會透過案例故事的分析，幫助你進入一個安全放鬆的思考空間，透過聆聽別人的故事，反思自身的經驗，用這樣溫和又直接的方式，擴大你自我探索的視角。

*你和父母相處的經驗是什麼樣子呢？*

*對你來說，回家是件容易的事情，還是一件困難的事情呢？*





### 案例：

想結婚，卻一直遇不到合適的對象。好不容易進入一段關係，用心付出很多，卻總是分手收場，無法擁有長期穩定的關係，令個案感到痛苦，他很想要讓自己可以從這樣的循環裡解脫。

### 解析：

在安全放心的環境裡，他慢慢想起了很多童年的事情。記憶裡，最常出現的就是父母親爭吵的畫面。

一次偶然經驗，他聽到媽媽對爸爸吼說：「我哪有亂用錢，這點錢連買菜都不夠，更何況還要付幼稚園的學費。」，他開始去想「是不是因為我念幼稚園很花錢，才讓爸爸媽媽吵架的？」。這樣的不安植入腦海，逐漸演變成信念，那就是「我的需要，會造成別人的負擔。」。若有足夠的思考能力，你會知道這是一個不合理的邏輯，但對一個小小孩來說，他只能這樣解讀，而他的父母親也因為太過專注在自己的困難裡，沒有心力去注意到他對自己的自責。

不安全感，蔓延在他所有的關係裡，而為了撫平自己帶給他人負擔的自責感，他發展出許多因應的方法，像是會在發現自己的需要，跟伴侶想要的不一樣的時候，馬上「轉移話題」。如果能夠順利「轉移話題」，就能避免衝突，同時也達到了另一個潛藏的目的，那就是他希望對方不要發現，他們要的是不一樣的，這樣他可以避免感受到自己無法滿足對方的自責。

當轉移話題無法成功時，他會馬上放棄自己的需要，改用「體貼」的方式，努力讓自己去理解對方的處境，強迫自己忍耐，要求自己配合與滿足對方。這樣的情況下，他越體貼，就會把對方推的越遠。這樣的互動方式，對方很難認識真實的他，雖然不會對他失望，但也不會有親密感，兩個人沒有機會真正的交流。

忍耐久了，他也會有脾氣，但他發脾氣的點，常會讓人覺得莫名其妙，而生氣之後，他又會對發脾氣的自己，感到內疚。

這種無法跟對方說真話的狀態，再加上情緒的劇烈起伏，他很擔心對方會受不了這樣的自己，而這樣的想法，又會反過來加深他對關係的不安全感。接著，他就會更要求自己，要更努力去體貼對方，然後又再一次累積更多的疲憊和暴走，如此反覆上演，變成了一種惡性循環。

他體貼能力的養成，起源於想要安撫常常吵架的父母，接著演變為對自己需要的壓抑。當要求自己一定要體貼別人時，就是對待自己的殘酷，也拉開了自己與他人的距離。他體貼的能力越好，孤單的感覺就會越強烈，也就越感覺不到對方真正的愛他，但事實上，對方根本就不知道發生了什麼事情。

### **童年傷痛的覺察，能夠找到核心的療癒關鍵，找回愛與被愛的機會**

童年的受傷經驗，是讓他沒有辦法跟人建立長久關係的關鍵。透過深度的探索，個案越來越能夠意識到自己體貼的動機，也變得能夠有意識的使用自己的體貼，而不再會是一廂情願地付出。

深度自我覺察的思考練習，可以幫助你療癒童年家庭的傷，也可以讓你重新找回愛與被愛的機會，享受更好的關係。

### **把自己愛回來：「你是自己能力的主人，還是你是被自己的能力綁架了？」**

案例裡，另一個思考重點在於「你跟自己的關係好嗎？」，當個案為了照顧父母親的感受，強迫自己提早長大，體貼父母，他所養成的「體貼」能力，在他足夠了解自己之前，常常會是處於「不得不體貼」的狀態。因為這樣的能力，是從傷裡長出來的，而不是與生俱來的天賦，或是興趣啟發出來的。

「不得不」指的是一種「停不下來」的狀態，「體貼」是好事，但是「不得不體貼」，就不是件好事，或是「獨立」是好事，但是「不得不獨立」，就不是件好事。

能力之所以是禮物，是祝福，是因為你可以自由的使用它，只有你足夠了解自己，你才能夠擁有使用能力的主導權，這樣的你，不會被自己的能力綁架，你可以自由決定什麼時候要用，什麼時候不用，你的內在是安定的，是自在的。更簡單的說，就是唯有你對自己有足夠的認識，你才能成為能力的主人。

*你身上有哪些能力呢？這些能力是怎麼來的？*

*你可以彈性使用這些能力嗎？還是反過來，你正在被這些能力控制呢？*

*養成這些能力的過程，誰對你的影響是最大呢？*

*你有發現自己不知不覺越來越像誰嗎？*

我們跟原生家庭的互動經驗，往往是最深刻的自我探索素材，這也是我們了解自己最直接的途徑。

### **深度自我覺察可以串起人生經驗，為自己帶來自在生活**

學會深度自我覺察，可以幫助你串起自己過去、現在與未來的經驗，知道自己一路走來，是怎麼長成今天的樣子，並且對往後的人生道路，自己適合做什麼，怎麼跟人互動，自己會最舒服，有更多的把握度。當你對自己有把握度，你在生活、工作，或是人群裡，相信都可以更加安穩與自在。

