

第一章 潛意識是什麼？

1-1 為何你總是想一套，做一套？



不曉得你有沒有過一種經驗，那就是在生活中，突然遇到某個人、或某件事後，**大腦被不知名的力量接管了，明明知道這麼做不好，可是你就是管不住自己，同樣的坑，掉了好幾次，都還是學不會教訓。**

或是，只要一談到某件事情，你就會變得很情緒化，說出或是做出會讓自己後悔的反應，等事後回魂過來，你又覺得沒必要反應這麼大，對方也沒那個意思，或是事情也沒有那麼嚴重，當時應該怎麼做會更好，但是你在那一刻就是會忘記，或是做不到，完全搞不定自己。

有些人，是在接到爸媽、伴侶、小孩、或老闆的電話時，特別容易失控。有些人是遇到某個年紀、某種性別、某種身份、特質的人，莫名其妙，心裡就會有討厭的感覺。但是有趣的是，同樣的情況，換另一個人，你就又不會討厭了，你的反應可以很得體，做出比較好的回應，心情也比較能保持平靜。

這樣的落差，讓你很疑惑，到底有問題的是自己，還是惹你不高興的人？

潛意識的展現

我有一個朋友，他是一位很認真、負責任的人，講話也幽默風趣、同事主管都很喜歡他，在公司的發展指日可待。但他告訴我，他最近喜歡一個新來的女同事，覺得女同事很聰明，兩個人很有話聊，他每天都會找機會去跟女同事說說話。

直到某天，她在女同事桌上看到一把新的汽車鑰匙，他好奇問女同事：「是不是換車了？」女同事說對，她剛買了一台新車。我朋友又問：「是自己買的？還是家人幫忙的？」女同事說：「是自己存錢買的。」

這個事件後，我朋友發現自己會刻意疏遠女同事，他不知道為什麼那份喜歡的悸動不見了？

故事先說到這邊，在我分析之前，我好奇在剛剛聽我描述時，你心裡浮現什麼念頭呢？你又是怎麼歸因主角反應呢？覺得他想太多、毛很多？還是那個女同事有什麼問題？還是你懂那種說不出來的「斷裂感」，似乎在某些時刻，你對自己也很陌生，不懂自己為何會這樣想、或這樣做，但你就是控制不了自己。



如果你常常有最後一種想法的話，這代表你更想關注一個人內在的心理變化，你已經有能力了解，很多時候，我們沒有像自己以為的那麼有控制力，完全知道自己在想什麼？該怎麼做？取而代之的是，有一種看不見得力量在引導我們，讓你說出或做出，你自己都不理解的反應。這股看不見的力量，心理學家稱之為「潛意識」。

你即將要學習的這門線上課程，關注的焦點就是要從「意識」，慢慢轉向「潛意識」。我將陪伴你撥開心靈的迷霧，讓你對自己、他人以及關係都有一個更全面性的了解，分清楚關係遇到困難時，哪些是你引起的，而哪些又是別人引發的。同時，有一個更完整的思考架構，去看待人性中，那些經常發生，但邏輯又說不通，不合理或不自然的反應。

為何要認識潛意識？

好處是你可以活得比較有彈性，當遇到糾結的事情時，你不會只想著問題解決，該找什麼方法或答案，讓一切恢復原狀，而是你會變得比較有耐心、有智慧的去理解一個更大的內心世界，你知道現在讓你不舒服的人事物，很可能只是一個鉤子，根本的關鍵不是眼前發生的事情，而是過去某段經歷、或是某個傷，讓你卡住了。

你能夠把不舒服的感覺，看作是一個機會、一個入口，有方法更進一步想自己，更靠近真正的你，把被你遺忘的自己接回來，如同榮格曾經說過的：「你不需要完美，你只需要活得完整。」

潛意識是什麼？

如果用一句話說完，就是你知覺不到的自己，像是被你壓抑到內心深處的慾望、感受、信念和人格碎片。

冰山理論指的是人的意識，露在水面上的只有一小部分，絕大多數都藏在水面下，卻對我們有深深的影響。



在這門課程中，我會詳細跟你介紹許多，我們日常生活中，很常使用的心理防衛方式，特別是「投射」、「投射性認同」、「情結」、「陰影」，透過瞭解這些心理運作的模式，你會知道你對某個人的感覺是怎麼來的？**無論是喜歡或討厭，那裡面都是「你跟自己的關係」**，而不僅僅是你跟那個人而已。

就像剛剛的例子，表面上是一個男生從喜歡一個女生，突然間變得不喜歡了，當你上完這門課程後，你會知道最大的關鍵，是這個男生過去發生的事情，在他心中留下的陰影，讓他不由自主的想跟女生保持距離，**他想逃避的不是那個女生，而是他心裡某個害怕，或是不想碰觸的經驗。**換句話說，那個女生只是一張投影布幕，把他內心的活動顯現出來而已。

我再舉一個例子。在〈心理敲敲門〉第 254 集，標題：【為什麼關係從「投射」走向「收回投射」，讓你遇到真愛？】裡面提到一對中年夫妻，兩個人都在外商公司工作，而且有相同的專業訓練，所以很有話聊，很快就談戀愛、結婚，雙方很常溝通交流、是彼此最好的朋友。結婚後，生了兩個孩子，一起度過 15 年的婚姻生活，很有默契的分工合作，只是隨著孩子漸漸長大，他們的生活重心，終於可以再放回彼此身上，卻發現雙方的親密感不見了，很難在關係裡感覺親近。

於是，他們約了個時間，好好坐下來，聊在關係裡，彼此覺得最寂寞的時刻是什麼？老公說是自己弄晚餐的時候，他想要老婆可以為他做飯。老婆則說每天下班回家，她想要老公「主動」關心她。

後來，兩個人都為彼此改變，老婆去學做菜，開始抽空回家為老公下廚。老公也恢復談戀愛時的追求，送花、寫卡片、傳簡訊，兩人的親密度有慢慢回溫。

可是吊詭的是，一段時間之後，兩個人都覺得為彼此做的改變，讓他們感覺很累，但是兩個人都沒有說，深怕說出來，會讓對方失望，因此壓抑了真實感受。

等到其中一人，真的不想回家，轉而發展婚外情，越來越晚回家，兩人關係又到冰點。而另一個人，發現伴侶外遇了，他才崩潰大哭，覺得自己一直遵守約定，努力想讓對方滿意，沒想到對方早就拋下自己，真的好傻、好天真，感覺被背叛。



案例先說到這邊，大多數的人聽完這個故事，第一時間指責的一定是外遇的那個人，覺得他很不應該。但是，如果從潛意識的角度來看，行為是沒有分對錯的，我們所做的任何一個行動，都是想要保護自己，滿足需求，換句話說，他們兩個都在求救，只是使用的方法不一樣。

此外，從靈魂的角度，並不是他們做錯什麼，關係才破裂，正是因為他們前半生都很努力，也都認真把事情做好，所以才會在步入中年後，要面對一個新的挑戰。

什麼挑戰呢？就是改變對愛的理解，從親密是互相滿足，有能力讓對方開心，慢慢把焦點拉回到自己身上，去了解自己為何對關係失落？自己沒被滿足的地方在哪裡？為何這個點，這麼重要？這裡面有自己什麼需求？更重要的是，為何自己無法給自己，期待伴侶來給？我們把什麼東西投射在伴侶身上了？而伴侶又接收到什麼，所以才做出我們想要的反應？或是做不出來？這些都很有意義。

投射與情結

剛剛連續八個問句，都是在邀請你跳脫表面的是非對錯，更往內心深處走，讓直覺從第一時間想找戰犯、加害人，把力量交出去的方向，慢慢收回，把重心放在自己身上，更了解自己的內在是怎麼運作的？有哪些因素，隔開了彼此？

也就是說，所謂的「投射」，就是你內心對某件事、或是某個人的一套劇本，你以為他是你想的那樣，**你把你對他的想像當成真實，直到你發現這一切來自於你內心的投影，不是真的他，那一刻，就是你認出投射的 moment。**

當你意識到自己正在投射後，我們就能進一步往下問：「你丟出去的是什麼？為何你需要丟出去，而不是留在你自己身上？」

如果從精神分析的看法，任何我們投射出去的東西，那裡面都有一小部分的自我，只是你覺得擁有這個自己太過威脅，或是你不敢要，所以你需要把他放到另一個身上展演，讓你可以跟這個不想要的自己，保持距離。



而榮格心理學，則進一步把這個丟出去的自己，叫做「陰影」(Shadow)，顧名思義，就是你不願看見、被你藏起來、你覺得不好的東西。當陰影越來越多，不只是一個念頭，還融合了各式各樣的情緒和觀點後，它就會變成一個複合體，形成人際之間的情結 (complex)。

日本榮格分析大師河合隼雄認為：「情結是人格的碎片，是心中情感充沛的能量群」，只可惜我們對這種心理能量不敏感，所以當它出、入境的時候，你的意識海關認不出來，可是你一旦被刺激，情結就有能力暫時接管你的人格，像鬼一樣附身在你身上，掌控你的主觀意識，做出你不想做的事情，直到你認出它的身份，你才能拿回行動的主導權。

常見的情結，像是：自卑情結、嫉妒情結、聖母情結、權威情結、拯救者情結、受害者情結……等等。

在這門課程中，我會用簡單、好懂的语言，以及生活化的例子，讓你知道日常生活中，你的潛意識是怎麼作用的？以及你如何幫助自己把潛意識變成意識，如此，你對自己就會更有掌控感，更知道自己在做什麼？有沒有往自己想要的方向走？

此外，情結不只有我們自己會發生，也會發生在別人對你有想像的時刻，他也會把自己的情結放在你身上，讓你被迫演出某個角色。

當情結涉及到兩個人之間的心理運作，這時候，精神分析發現的「投射性認同」就登場了。你越懂投射性認同的機制，你就越能在這種複雜的人際關係中保持清醒，比較不會因為對方的狀態起起伏伏，心跟著上上下下。

而這麼多年的教學、教練，以及我自己的人生磨練，都讓我學習到，**每一個我們知道，但是做不到的地方，就是潛意識的入口。**

在不被需要的感覺背後，一定藏著很重要的故事，等著你再想起來，然後，重新整合回自我的結構中。當你能夠一次次接回，你不熟悉、有點害怕，甚至不那麼喜歡的自己，你就能夠從陰影中走出來，打開你心中情緒的死結。



假如你也發現在生活或工作中，經常會有「知道，但是做不到」，或是同一個坑，已經掉了兩、三次，就是學不會換一條路，用盡所有的力氣想避免，卻還是得到不想要的結果。請你不要太自責，你不是不努力、也不是不夠認真，而是有一股你該知道，但你真的沒察覺到的力量在左右你，在心理學裡，叫做潛意識，而一般人則叫它「命運」。

榮格曾經說過：「你沒有覺察到的事情，就會變成你的命運。」

如果你也想要對自己有更深刻的認識，知道所謂的做自己，是把那些分裂出去的需求，希望別人來滿足的地方，收回來，整合成一個更完整，且內外一致的自己。那麼這堂課就是為你精心準備的。

在課程裡，我會詳細跟你解釋，什麼是心理防衛機制？展現在日常生活中，會是什麼模樣？什麼是潛意識、投射、陰影、情結，這些會怎麼影響你的人際關係？以及常見的「十」大情結，當你掉進去時，你該怎麼幫助自己走出來？假如是別人對你有投射，把你捲進他的心理情結時，你又該怎麼反應？這些都會在課程中，有更完整的說明，邀請你現在就加入我的最新課程，讓我陪你一起探索潛意識，對生命有更完整的認識，活得精彩又豐富。祝福你～

