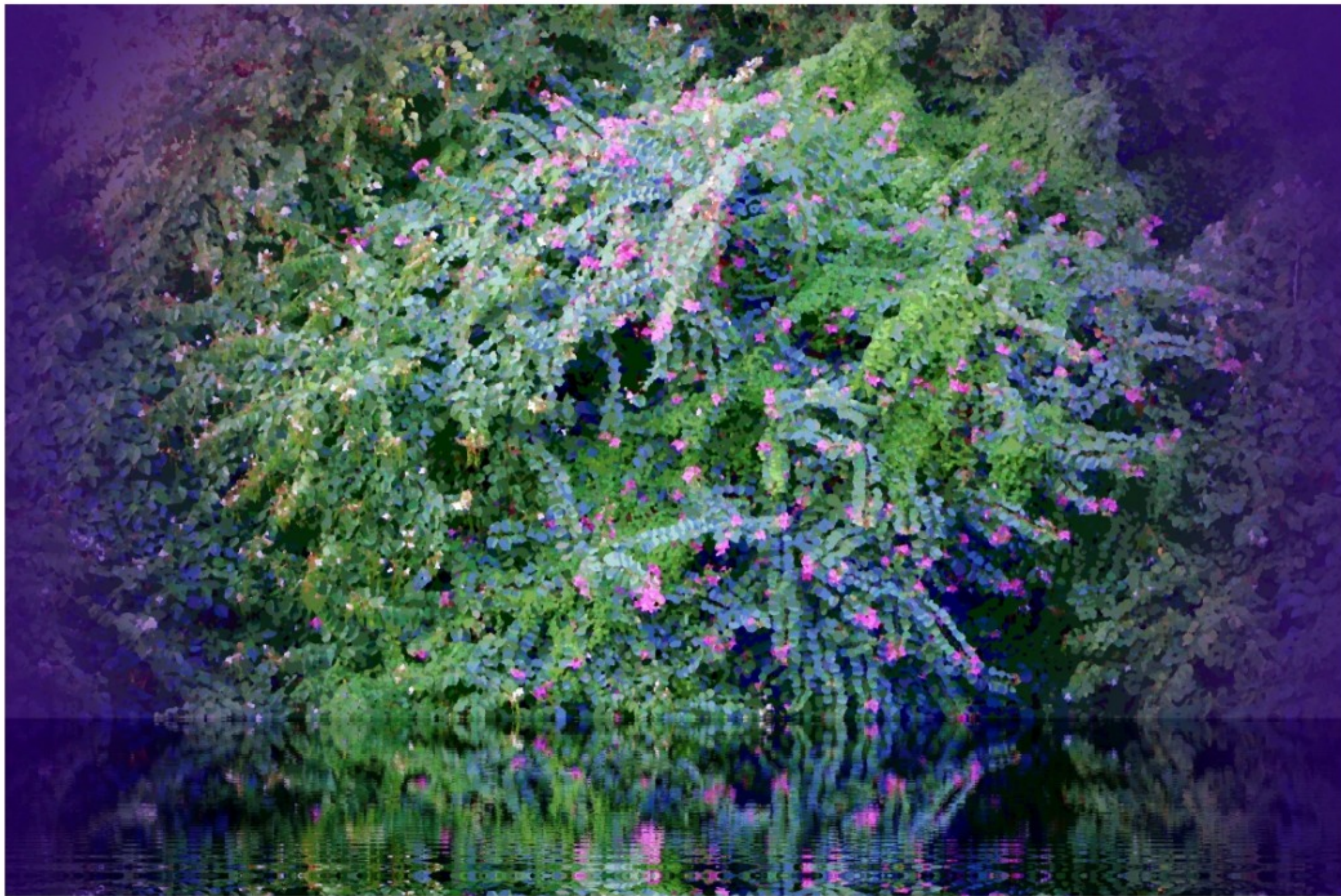




關係陷落時的自我照顧



在與人互動中，慢慢練習拉出人我界線與照顧自己的內在需要，可以避開關係陷落我們就會垮掉的陷阱，也才能逐漸長大成為一個完整的個體

大學校園裡，不乏遇到帶著在關係裡受傷而走進晤談室的個案們，他們之中有些是在愛情關係中受傷，有些是在同儕夥伴關係中受傷；更有些是長年在家庭關係中受傷，帶著傷一路靠著自己長大到現在的孩子。

「關係」可以說是一個人自出生後賴以存活下來的基礎，因為我們都知道一個剛剛出世的小baby絕對無法自己活命下來，小小柔軟脆弱的外表，透過哭聲的吸引和表達，讓照顧他的人給予回應，這也正是我們每個人建立關係的開始。而主要照顧者和小baby所形成的關係互動模式，也成為小baby長大以後跟別人建立關係的基本原型。

一路長大的過程中，每個人或多或少會在關係中受點傷，諸如：我們無法符合別人的期待、別人不能滿足我們的期待、我們和別人無法有所共識以達成目標。透過人際的互動，能幫助我們經驗到自我內在的安全感是否足夠。而，當這些失落、受傷情緒在我們的生命中出現時，有些人能有自我守護與自救，調節之後逐漸回復平穩的生活；但有些人卻無法接受失落的發生，深陷負面情緒之中，更顯示出在關係陷落時，自我照顧的重要。

「自我照顧」最重要也最根本的可說是建立合宜的人我界線，當我們無法健康適當的區辨「人」、「我」時，容易將自己的期待過多的投射在別人身上，或是過度的接收別人對我們的期待或要求。例如：做父母的因為自己幼年時沒有機會好好被照顧或學習，現在期望（或要求）自己的孩子一定要琴棋詩畫樣樣精通，無視孩子本人對於運動的天賦和熱忱；或是，我的室友/同學/男友希望我能在他狀況不好時給予無微不至的陪伴與支持，我覺得我必須好好的回應他，不管現在是凌晨2、3點或是我明天就有期末考。大家應該不難想像，上面兩個例子在生活中持續發展下去，在關係中的每個人會是多麼的痛苦。



「自我照顧」最重要也最根本的，可說是建立合宜的人我界線

因此，合宜的人我界線要有「人是完整獨立的個體」的概念，每個人都都是有限的，也需要為自己負責，以避免落入病態、共生的人際危險。在經驗受傷、失落事件對一個人的強烈衝擊，其實是我們的情緒反應，因此自我照顧也常提到照顧自己的情緒傷口。一個人會因為感覺到不安全（我可能會被拋棄、不被肯定、不被在乎等），而激發出情緒（傷心、憤怒、忌妒等），而這其實是我們的生存焦慮；情緒反應其實是一個人用來保障生存的本能反應，所以認識自己的情緒反應模式與照顧情緒是自我照顧的密技良方。

認識自己情緒的提醒：切莫讓情緒無意識的自動化反應，壓抑忽視或放大情緒反而使得我們更加害怕與情緒接觸；正確的回應與調節情緒，才能有助於一個人回復平穩的生活。覺察情緒與覺察自己內心的想法，幫助我們澄清自己內在真實的感受，用來認識我們的內在系統的運作方式，也才有鬆動與重新調整的可能。例如：如果一個人在長大的過程習慣性的接收命令、指責與被灌輸的價值觀，除了難以接觸到自己的情緒外，甚至覺得外界可以理所當然的用這樣的方式對待自己，慢慢的個體也會不再重視自己的感受與價值。透過認識自己的價值觀、道德觀，並理解價值觀、道德觀如何影響了我們的情緒，才有可能進一步的調整出新的思考與因應模式。適當與合理的回應情緒的需求，並肯定有此需求的重要，才是對自己真正的關照與療癒。

回到與人互動的生活中，慢慢練習拉出人我界線與照顧自己的內在需要，可以避開關係陷落我們就會垮掉的陷阱，我們也才能逐漸長大成為一個完整的個體（成人）。

※延伸閱讀

《其實我們都受傷了》，蘇絢慧，寶瓶文化事業。

《可惡的他人和可憐的自己》，蘇絢慧，究竟出版社。

〈文／健康心理中心 許伶楓諮商心理師；圖／秘書處〉