

與自己和好

諮商輔導中心

諮商心理師 曾苑鈴

103 年 11 月 19 日

「第一印象」是人們面對初次見面者所產生的任何感覺，你可能感受到熟悉、討厭、喜歡、舒適…等，這些都是我們對他人所存有的主觀經驗。我們時常藉由對他人的感覺來推測往後跟對方相處時是否「A合」、是否想要繼續靠近，或是拿捏自己跟這個人的距離。有的人覺得自己直覺很準！！有的人覺得自己總是看錯人！！那你呢???

先不管我們對他人的第六感準不準確。回頭想想，你都是如何評斷出現在面前的人呢？你的依據來自於那裡？臉部表情？語言表達？行為表現？與他人的互動方式？過往經驗？…。其實，每個人皆帶著各種彩色眼鏡看週遭的一切，透過那付眼鏡所經驗到的世界，具有不同地色彩基調。倘若我們帶上藍色鏡片，即會見到藍色色彩的影像，於是我們面前可能有藍、有紅、有綠、有橙、有紫、有灰…，這些眼前所顯現地種種顏色即是我們對外界訊息的各種解讀、感覺、想法，有些令我們感到舒服愉悅，有些是我們連碰都不想碰的。杜甫《春望》中「…感時花濺淚，恨別鳥驚心…」即是對此很好的說明，若僅就字面意涵去解讀成花流淚、鳥心驚，難以符合科學邏輯 - 我們明白花不會流淚，也無法確知鳥是否心慌、驚恐，便能肯定這是杜甫因當時混亂時局所反映出的心情寫照，因此花朵的哭泣及雀鳥的悲鳴皆是其對於亡國及落入俘擄境地之沉痛心境的投射。

「投射」是心理學詞彙，意指每個人因任何事物所引發的感受皆是此人內在感覺、想法、價值觀、過往經驗…等的投射，譬如說你看到有人哭的很傷心，你選擇主動遞衛生紙給他，可能來自於你認為要主動幫助人的價值，亦或是你覺得當你難過時希望有人可以對你表示關心或協助…等，然而你確知那個人需要你拿衛生紙給他嗎？因此，我們跟他人的互動方式、對事物的觀感及看法，皆來自個人的投射。

回到初始提及的觀人直覺，其實也來自於我們的內在，當我們內在擁有的部分，我們才能從他人身上看見這些東西，我們無法在別人身上看到自己沒有存有的部分。也就是說，我們之所以喜歡這個人、討厭那個人，皆其來有自，因為我們的內在皆包涵著我們喜歡並想要展現出來的特質，以及令人厭煩或極力隱藏、否認的特質。如果小明從小到大被教導著做人要謙虛、不能傲慢，其亦抱持這股信念過生活，倘若遇到一位言行舉止較為自大、自以為是的人時，小明可能會感到很不愉快或討厭，也可能會因不同情境而出現不同的回應，如：不予理會、抨擊…。或許小明真的處事謙虛，但其內在定有一塊被他否認的驕傲特質(如：小明若認為「我懂得比你多…」這也算是種小明的傲慢)，而其不曾或不想正視它，

所以容易被具有此特質的人所激惱。當我們受某些人、事「影響」時，這代表著我們很可能在投射，因此我們可以回頭看看自己 - 過去，我曾經這樣過嗎？現在我會這樣嗎？未來，我仍可能會如此嗎？…。

找尋看看自己內在警報器會因何事而被觸發，當我們能夠注意到那些「影響」來源時，成長與重生即由此開始。此種成長並非是將自己身上的負面特質消除，而是看到它為我們帶來的禮物，且接納、擁抱這些負面特質。如果小華很不喜歡自己的攻擊特質，他可能會很努力地壓抑這部分，不要讓這部分的自己展現在他人面前，每當他不小心展現攻擊特質時便開始指責自己(尤其是這個特質所引發的行為又對他造成傷害時)，也讓其更難以接受這樣的特質。倘若你是小華很尊崇的這個人，你覺得攻擊特質對小華帶來的禮物是什麼？可能是「追求」自己的理想、目標，也可能是「保護」自己不受侵害…；這攻擊特質需要小華什麼呢？可能是「愛」它，接納自己擁有這部分，也可能是「感謝」它讓小華能夠適時的保護自己不受到他人的侵害。當我們能夠真切地感受到這些被割捨掉的部分所帶來的禮物，並擁抱它們時，我們才不會因為它們的搗蛋(極力讓你看見他們的需求)，而再次的審判自己及用不合適地方式展現自己。

我們不僅要擁抱負面的特質，也要接納自己正面特質，因為我們不只投射了負面特質在他人身上，也將正向特質投射出去。例如他人因為你的協助而跟你道謝時，你是怎麼回應？是很自在、真心地接受，還是很不好意思地回應對方的謝意，並表達自己其實也沒幫到什麼的話語。另一種情況常見於我們對他人的欽羨或仰慕，因為他們身上有我們想要擁有的特質，而我們認為自己是缺乏或不足的。然而我們自己真的沒有嗎？或許我們還沒看見…。

人們對任何人、事、物所引發的所有感覺、想法等總總經驗，皆是個人內在的投射，尤其是負面的訊息，唯有我們看見並接納(擁抱)它們，內在的自我狀態才不會持續地喋喋不休，我們也較能平和、喜樂地面對日常生活中的所有情境。這個過程通常需要花費一些時間，也有可能我們認為已經看見、擁抱了，但有時還是會出現相同地情況或是新的痛苦源頭，沒關係…這是常有之事，這僅是提醒著我們內在特質與外界的交流，我們需要更多地覺察及關懷自己。

延伸閱讀

黑暗，也是一種力量：將內心黑暗面化為生命力的〔榮格陰影進化論〕。黛比·福特。人本自然。

諮商輔導中心活動預告

~歡迎大家踴躍參與~

開創彩虹生活~生涯體驗園(一)

時間:11/19(三) 15:10~17:00

地點: 文創學院 5F 會議室

參加對象: 自由報名參加

團體心理測驗(三)

~生涯發展阻隔因素量表

時間: 12/3(三)15:10~17:00

地點: 國秀樓 503 教室

參加對象: 自由報名參加

開創彩虹生活~生涯體驗園(二)

時間:11/20(四) 15:10~17:00

地點: 工程館 E122

參加對象: 自由報名參加

心理與人生講座(二)

『緣』來愛上你~ 談性別關係

主講人: 呂孟育 老師

時間: 12/4(四)18:30~20:00

地點: 青永館六樓采風堂

參加對象: 自由參加

開創彩虹生活~生涯體驗園(三)

時間: 11/25(二)15:10~17:00

地點: 管理學院 M112

參加對象: 自由報名參加

【讀心術】一人際探索工作坊

時間: 12/6~7(六、日)09:00~16:00

地點: 團討室

參加對象: 自由報名參加

開創彩虹生活~生涯體驗園(四)

時間: 11/26(三)16:10~17:00

地點: 工程館 E122

參加對象: 自由報名參加

2014 年第 21 屆

台灣國際女性影展(一)

時間: 12/8(一)19:50~21:25

地點: 青永館六樓采風堂

參加對象: 進修推廣部學生代表

輔導股長培訓講座(四)

---有愛無礙生命教育體驗

主講人: 台中市社會局

時間: 11/27(四)10:10~12:00

地點: 清永館六樓采風堂

參加對象: 各班輔導股長及
四電二甲、四資二乙、四流二甲

2014 年第 21 屆

台灣國際女性影展(二)

時間: 12/11(四)10:10~12:00

地點: 青永館六樓采風堂

參加班級: 四機二甲、四資二甲
四訊二甲、四英二甲