

與過去和好：別讓過去創傷變成人際關係的困境

導讀 / 佛洛伊德與榮格教你如何走出關係困境 / 張宏秀

我們都不希望生命旅程越走越沈重，但往往事與願違，多數人常感到不斷增加的生命包袱帶來的痛苦及無助。生命真是一道解不開的數學習題嗎？里秋博士提供斧底抽薪的療癒之道，教導我們放下並轉化沈重的包袱，在生命旅程上輕鬆前行。作者在電話中告訴我，他盼望我們在療癒童年親子關係的同時，增加人際互動方式的新選擇。因為，當你瞭解了移情作用如何運作，也以此架構去審視親密關係中的衝突或困境時，你會選擇去覺察自己的移情模式，而將注意力放在未滿足需求上，並給予照顧，人際困境也因此出現轉機。

本書從第一章到第八章，是對移情作用的運作及影響的討論，仔細研讀這部份，有助理解作者在第九至十二章，深入應用層面的發揮。本書的最末兩章是在同類型書中最另類的地方。里秋博士將心理分析的移情作用，與靈性心理學大師榮格的集體潛意識及原型做了整合，突破移情作用的境界，非常精彩。

親愛的讀者，當我讀本書時，我想到你將在某年某月的某一天拿起此書，期待找到一些對生命有助益的資訊或靈感。那麼我該如何提供一些你與本書連結的方式？這是一本需要按步就班、慢讀及反思的書，透過作者提供的練習，去對照自己的生活經驗，才能受益。所以，讓我與您分享幾個對我極有啟發性的觀點，而本書的深度及廣度也是由此而伸展。

我們都知道，早年與父母的關係，注定了我們對自尊、情緒表達及人際互動的影響。所以重訪童年親子關係並加以修補，讓自己真正擁有成年子女的情緒自主權，這是心靈成長的必修課。作者要我們捫心自問，目前來自人際關係的煩惱，有多少是完全不受童年經驗的影響？里秋博士指出，多數人不自覺地想要在親密關係中去完成與父母間的遺憾。本書提供以移情作用為核心的療癒架構，鼓勵讀者勇敢地為生命負責，通過覺察自己的移情作用及書中的練習，意識到生命可以充滿選擇，不需為童年經驗所限制。

人為什麼會移情？我們都會帶著過去未滿足的需要，不斷地期待眼前的人來滿足自己。因為沒有處理與父母間的愛怨情結，就不自覺地在其他的關係中爭扎與父母的議題。例如在老闆的權威角色上看到父親的影子，而焦慮到無法與老闆建立常態性關係。其實，對父親的焦慮而變成對老闆的，是因為對父親的害怕是一個從未治癒的傷口。一旦能去面對在與父親關係中的傷痛或遺憾，而代替父親以 5A 即關注（Attention）、接納

（Acceptance）、欣賞（Appreciation）、情感（Affection）、容許（Allowing）來處理自己的焦慮，對老闆的過度焦慮就不藥而癒了。又如當感受到自己對配偶有一股類似於對父母的不滿，而能立即覺察自己的移情，並以 5A 處理。這是成熟的親密關係，而不是在婚姻的情況中，讓配偶成為父母的替代者，無所顧忌地對配偶表達不敢對父母說的憤怒或失望。這就是不自覺地將對父母的愛怨糾結，延伸到婚姻衝突的模式中。

當人把過去與現在做連結，明白過去沒有真正過去，現在也不是真正的現在。我們無止境地活在當下活在過去的經驗裡！那麼，未來呢？也仍只是過去的重複吧！我們放不掉過去

的遺憾，因為失落的夢想尚未被哀悼——父母未能如我所需的愛我。一旦接受父母的有限與不完美，也不否認自己的傷痛，在平衡中不再將父母理想化或神化，允許父母不用為自己所有需要負責，也允許自己去照顧過去、現在與未來的需要。於是，我們就能從父母那裡接下照顧自己的責任，代替父母好好愛自己，不再期待其他人代替父母愛我，這就是最美的孝順！本書所討論的從走出移情的控制，而以 5A 的技巧來給自己所需的愛與關注，即是親子關係中的自我療癒。

靈修是相反分裂走向整合，相反幻覺走向真實，相反破碎走向完全。因此靈修者需要心理學所提供自我認識的工具，來建立健全自我，才能走向健康的靈性成長歷程。腳踏實地的靈修者週期性的清理與療癒生命經驗，將靈修落實在人性經驗中，而非將靈修架構在靈性的妄想與幻覺上。舉例而言，在靈修的場域裡，許多人將對父親的印象移情至神的形象，彷彿將神載上父親的面具，而無法認識神的真貌，也影響人神的關係。所以，從神的形象中移除父母的形象，並且從父母的形象中除去神的形象，人與神的關係才能擺脫移情而真實及完整。這即是內在的自由、清醒與清明，也是所有靈修者的成長目標。

本書難能可貴的以榮格的靈性意識，提昇佛洛伊德的移情心理學，幫助讀者在學習轉化關係的功課時，涵蓋心理與靈性的雙重向度。其實，靈性的本質我（spiritual self）是靠覺察將移情從障礙變成夥伴，所以我們能分辨投射與事實的差異，並收回投射。對移情的解析及擺脫防衛與幻覺，幫助我們對自我與人際關係有所領悟，而讓關係免於複雜化，並看到對方如其所是，真正活在當下。

（本文作者為心理治療師及婚姻家族治療督導）