

# 與過去和好：別讓過去創傷變成人際關係的困境

專文推薦 / 人生秘密的探索指南 / 郭約瑟

我從來都記不得七歲以下的記憶，甚至十二歲之前的記憶都相當模糊。一切都是由母親、鄰居、兄姊告訴我，所拼湊出來的樣貌。基本上，父母忙於工作，年幼的我不是託給鄰居，就是把院子大門關住，任由我在其中優遊。再來，父親脾氣暴躁，母親動輒得咎，隨時都在恐怖的暴力威脅下過活，嚴重時還必須逃家保命。這些童年時期被忽略與家庭暴力的陰影，都被我鎖進記憶區的深處。

長大之後，我對男性有著超乎想像的厭惡與排斥，對女性的陪伴與擁抱，則有過度的渴望。我似乎是個蹩腳的導演，對人生中所遇到較為接近的人，都會潛意識地依陳舊固定的歷史腳本，給予安排固定的角色。遇見男性友人，總是維持遠遠的安全距離，例如工作中的同事與上司，如果做不到，那就是轉換跑道；還有，我會刻意偽裝幼稚的樣子接近女性友人，而她必須像個母親一般，持續熱情地回應我所有的需求，否則我就會暴怒離去，去尋找另一個更適合的對象，結局就是頻換女友，還有婚後的外遇頻傳。

從這段簡短的故事，可以看出男主角把從小對父母的印象與期待，在後續的人生當中，不自知地移情到所有遇到可以發展親密關係的對象，強勢地操控他們，必須依照自己的想像來扮演既定的角色，忽略他們真實的人格，以至於一輩子都在重覆這樣「希望、期望與絕望」的循環戲碼。

一般人際互動理論，簡單把一個人的自我分成表面開放的自我、有意識隱藏的自我、盲目或未知的自我三個層面，因此看似單純的兩人世界，背後卻有著複雜的 3x3 的心理動力過程，甚至可以化約為兩個家族的互動關係。如果沒有對人類心理的複雜度有所了解，人們最後都會說出「我到底是誰？」、「我到底是你的誰？」這類的慨歎。

這本書的主題明確，聚焦在精神分析學派最核心的議題之一：「移情」，用相當平實的筆調，深入探討移情的來龍去脈，幫助讀者搜尋生命中至為關鍵、且未完成或遺憾的故事，並逐步釐清自己與他人真實的面貌，藉由轉化、超越的技巧，特別是提出、處理、解決與整合，裝備自己去迎接健全的人際關係。

理想上，健康的心理成長歷程，需要由父母建立一個穩定與包容的環境，讓孩子能在信任、可預測的氛圍當中，放心地去探索未知的新奇世界。父母則藉由鏡映（mirroring）的方式，以無條件的正向關懷，對孩子提供 5A，即 Attention（關注）、Acceptance（接納）、Appreciation（欣賞）、Affection（情感）、Allowing（容許）。如此，孩子經過對父母的理想化，進而學習與內化這些待人之道，逐漸形成獨立與成熟的人格，成為另一個受信任的人或父母，可以將 5A 傳給下一代。

但真實的家庭當中，通常很難如此順遂，因此，每一個環節都可能出錯，而形成各式各樣的困境與挑戰。不在少數的人，在成長歷程中必須經歷無數的失落與創傷，因而充滿悲傷、羞辱、憤怒與恐懼，而這些創傷情緒對幼小的心靈來說，難以承受，於是壓抑、潛抑，甚至解離，都是常用的心理防衛機轉。只是這些創傷記憶雖可被藏在心靈深處的

角落，但並無法消失，如果沒有被妥善處理，累積的能量反而愈來愈強，它們就會在人生當中以各種變形的模樣，來干擾當事人的生活。移情就是一種常見的模式，所造成影響的層面很廣，主要是在發展親密關係的過程與工作場合，會強迫性地重覆表現出來，直到內在的歷史糾葛被完全解決為止。

作者嘗試將這本書發展成為自助心理手冊，也提供許多非常實用的自我療癒技巧，相當適用於普羅大眾。不過，對於創傷情節與人際困擾較為嚴重的讀者，則仍必須尋求專業的心理治療師，才能藉由客觀的提醒與協助，認清並妥善處理這些充滿強烈負向情緒的歷史情結，否則不小心掀開潘朵拉的盒子，反而會受到更大的創傷。

（本文作者為羅東聖母醫院資深精神科醫師）