

# 與過去和好：別讓過去創傷變成人際關係的 困境

專文推薦 / 終止成為過去的受害者，活出健全完整的人生 / 蘇絢慧

每個人生命中都曾經歷過些許傷痛，從一個拒絕的眼神，到一個需求的落空，再到肢體上受到攻擊等等經驗，都可能在我們心中形成傷口，而傷口若未被即時覺察而受到關照，則易造成日後生活許多層面的效應。這種未解決的傷痛，最容易偽裝成我們對某些情況的敏感，我們對某種特定人士的情緒反應，或是與最親近人之間的互動衝突與拉扯。

大衛·里秋博士的這本作品《與過去和好：別讓過去創傷變成人際關係的困境》，以非常有系統、具有深厚理論、不失親和性的情境說明，讓我們瞭解在生活現象場中，反覆出現的人際糾結情境，與讓人常感到挫折與強烈不舒服的痛苦處境，或許正是早期生命的心靈創傷，以一種激起強烈感受的信號，來喚得你的注意。畢竟，生命的本質，都是想趨吉避苦的，但若創傷遲遲未解決、未照護，則生命能量的耗竭與持續受損，便會讓真實的幸福與滿意的人生，越離越遠。

而心靈傷口究竟以什麼樣的方式持續性地在我們後來的生命發酵、引發一波波的創傷效應？

大衛·里秋博士開宗明義就指出了「移情」的發生。「移情」的概念，一般多是在助人領域中討論，因為一位受助者（或被治療者），對於助人者（治療者）會以過去自己的生活經驗或受助經驗，來投射對於助人者（治療者）這樣負有權威位置的人的期待與情感（可能是愛慕也可能是厭惡），而這移情的資料來源，則可追溯到最早年和撫慰母親或管教父親之間關係影響與互動經驗。

大衛·里秋博士在書中將這概念介紹給讀者，以一種更普及的角度，邀請每個生命深入自己的生活現象場，正念覺察那些存在於我們日常生活、人際互動中時常不由自主就引發的混亂感受，還有那些說不出為什麼，卻與另一個人之間糾纏難解，或意亂情迷的感情糾葛，在在都有「移情」的影子、「移情」的發生。

就以簡單想養寵物的這個決定，都可能在這個決定中看見「移情」的投射反應。因為我們在寵物身上，看見我們情感所渴望的「忠心」與「不離不棄」。而這是來自於內心曾經受過「不忠誠」的傷害與「被遺棄」的痛楚。於是，我們在和寵物的關係中，移情了這感情的需要，還有試著撫慰內心曾經受過的感情創傷。

在人際的互動中，「移情」的發生就更為詭譎多變。我們可能在還未真正夠認識一個人之前，就開始投射出我們對於這人的某些既定觀點看法，並且我們很容易地在別人的某些非口語訊息或口語訊息中，自顧自地解讀對方話中有話的意涵是什麼，並且深信不疑自己的「直覺」。其實這些直覺的資料，便是「移情」。例如：我們從小在一個貧窮的家庭生長，體會過貧窮的不被尊重與被輕看的傷痛，我們便很容易在後來的生活場域中敏感他人的不尊重，與輕視的訊息，且認定自己就

是因為沒有後台與靠山，常落入感覺到被鄙視或被否定的情境中，而深感憤慨或沮喪。

這些常見的人際困擾，總讓人煩不勝煩，也讓人感覺心力交瘁，混淆與衝突的人際狀況後，人們最心有戚戚焉的感受就是：「做人好難，人生好累。」

這些讓人無法意識到的移情，總是反覆地出現在我們的生活情境，被我們宿命化的解釋為「命運」。大衛·里秋博士透過這本書傳達給我們，透過辨識出投射與移情，有機會讓我們洞察出深層內在的過往傷痛。當我們可以釋放往日未解決的情緒與痛苦，並進一步接納與承認，我們才有機會將移情處理，不再以無意識的方式與未覺察的動機，繼續製造痛苦的情節。如此，我們也才能真正活出完整的自己，並建立健全與成熟的關係。

雖然，我們不一定會以心理治療來協助自己真實面對過往傷痛，但只要我們有了覺察，意識到過往隱約影響著現在的許多層面，我們就能透過這本書接觸與學習真正治癒自己的途徑；終止成為過去的受害者，不再讓傷痛以無意識的方式進行著，讓生命有了真正的自由與滋養，完成成長與蛻變。

（本文作者為馬偕醫院協談中心諮商心理師）