

找回自我價值，跳脫慣性低估的迴圈



不和別人 比較 的 自信心理學

The
Undervalued
Self

Restore Your Love/Power Balance,
Transform the Inner Voice That Holds You Back,
and Find Your True Self-Worth

高敏感人格、親密關係
首席權威

Elaine N. Aron, PhD
伊蓮·N·艾倫博士——著
蔡心語——譯

——好評推薦——

方格正 | 心理師

洪仲清 | 臨床心理師

海苔熊博士 | 心理學作家

曾心怡 | 伴旅心理治療所所長 / 心理師

盧美紋 | 人生設計心理諮商所共同創辦人 / 諮商心理師

蘇予昕 | 蘇予昕心理諮商所所長、暢銷作家

卸下重重心防,用愛化解比較心態
與內在的三個自我和解

卸下重重心防,用愛化解比較心態
與內在的三個自我和解

不和別人 比較的 自信心理學

The
Undervalued
Self

Restore Your Love/Power Balance,
Transform the Inner Voice That Holds You Back,
and Find Your True Self-Worth

Elaine N. Aron, PhD

伊蓮·N·艾倫博士——著

蔡心語——譯

獻給
—— 亞特（Art） ——

引言

自卑，愛與權力的失衡

每個人內心角落都住著一個被低估的自我，因而覺得自己毫無價值。這個自我時不時會浮出水面，甚至對某些人來說，這個自我是長相左右的同伴。他使我們懷疑自己，或感到羞怯、焦慮甚至沮喪。當我們亟需準確衡量自身的價值時，這個自我常常跳出來干擾大局，引起「自卑」。自卑是心理治療師和自助導師最常處理的問題，也是大多數心理問題的根源。然而，儘管幾十年來專業人士致力提供協助，被低估的自我依然難以根除並持續製造麻煩。根據當今許多研究，這主要是因為正向思考和自我肯定，會讓自卑的人對自己的感覺更糟¹。

我原本無意研究自我低估，但個案身上不斷出現這種情況。事實上，這是他們一貫的通病。即使別人沒有抱持比較心態，我的個案依然會和別人比較，並認為自己比不上別人。

我是心理治療師，也是社會心理學家，專門研究愛和「情感連結」，也就是讓人類互相喜歡和彼此扶持的一種本能。我知道個案需要也想要更多情感連結，不需要也不想要地位比較。但同時我也知道，我在他們身上看到的地位比較是另一種本能，具有與情感連結恰恰相反的效果，會使人將自己當成他人的假想敵，認為所有人都在與自己作對。因此，我開始從完全不同的角度思考自卑的問題。

首先，我發現「自卑」這個詞本身就意味著地位比較，給人一種我們應該從低處往高處爬的感覺。但真正的問題在於我們對自我價值的評估不夠精確，甚至往往低估了自己。其次，如果自卑難以改變，也許可以從生物學角度去解釋，為何我們和他人比較時很容易錯估身價。那麼究竟是哪些生物學原因造成這個現象呢？釐清問題是否就能幫助我們阻

止普遍的自我低估？

天降大任

我開始好奇，將地位比較視為與生俱來的行為，是否有助於解決自我低估造成的問題。幸運的是，我在高敏感研究中發現，若是能知道自己有哪些特質，就更能與它們和平共處。同理可證，只要控制好地位比較衝突和挫敗引發的本能反應，自我低估的問題應該就能迎刃而解。

事實上，我們一直在控制本能的行為，所以這並非不可能。例如，一些人對高處、鮮血、蛇或蜘蛛有本能的恐懼，這些恐懼是為了生存而演化出來的，但必要時大多數人都可以控制這類反應。我們天生就有強烈的性衝動，這對繁衍下一代至關重要，但我們控制得非常好。所以，或許我們也可以學會控制自我低估的傾向。

這是相當艱鉅的任務，因為在為自我低估尋找合理解釋的過程中，我無意間擴大了我的研究，希望能解釋與愛和權力有關的日常行為，以及這些行為在什麼情況下可能出錯。此外，我希望將一些複雜的概念變得更實用，並提供真正有效的方法來解決自我低估。我知道表面的肯定與鼓勵沒有實質效用，因此我必須幫助讀者釐清並處理下意識或自發性的反應。

對某些人來說，僅僅是發現平常沒有覺察到的特質就已足夠，但一些讀者有失敗和創傷的經歷，這大幅強化了對自我的低估。普遍認為要解決這個問題，須依靠漫長又昂貴的深層心理治療。那麼，單憑一本書真的能幫助到讀者嗎？我相信一定可以。

經過十年努力，我終於完成這項艱鉅的任務。本書盡可能以科學方法探究自我低估的先天因素，捨棄浪費時間的過度說明。我為你規劃了探究過往經歷的方法，以便你斟酌運用。我提供了頂尖心理治療師採用的分層分析法，因為我相信就算只靠自己，沒有尋求醫療協助，你還是

可以利用這個方法。許多讀者可能已經在接受心理治療，或者可能會因為讀了本書而求助心理治療，但我知道有些人無法這麼做或沒有這個打算。我認為在本書致力營造的適當條件下，你可以靠自己的力量痊癒不少。

你知道嗎？我的內心深處也有個被低估的自我。她往往如龐然大物排山倒海而來，為我的生活增添了許多麻煩。我在職涯早期做過一次演講，會後幾名學生過來告訴我，他們覺得演講內容很吸引人，但我表達的方式讓人極容易分心。他們說我的態度給人一種妄自菲薄的感覺，彷彿我覺得自己和我所說的話都一文不值。這次經歷使我不得不採取行動，以免落入自我低估的深淵。幸運的是，最終我得到了很好的幫助，而接下來你也會得到這樣的幫助。

只須閱讀本書，你就會立刻看見成效。但是許多讀者也可能會像我一樣，必須努力多年才能治癒被低估的自我。我不是巫師，這本書也沒有速效祕方。如果你的問題根源錯綜複雜，那麼你得非常努力才能控制被低估的自我。透過本書獨特的方法和仔細的指導，應該可以幫助你大大減輕負擔。

如何運用本書

僅僅是將本書從頭到尾讀過一遍，也能為你提供協助。但是如果你能遵循每一章的建議，將可獲得更多的助益。本書偶爾會要求你大量書寫，不妨買一本日記搭配運用，或者在電腦上新建一個日記資料夾。

除了準備所需工具，你還需要耐心。本書內容豐富、複雜，而且層次分明，從中學習就像從頭開始烤生日蛋糕一樣。每一章都是一種食材，但你不能一次全倒進碗裡，而是必須先將食材一組一組備好，再按部就班地混合。烤蛋糕雖然費時費工，但既然是為自己慶生，還是值得你付出心力。

這道食譜將如何進行？首先，第一章和第二章就像開始做蛋糕時混合的雞蛋和奶油。第一章描述我們與生俱來的地位比較和情感連結傾向；第二章討論自我保護機制，當我們在地位比較中遭受挫敗，往往會以自我保護來避免痛苦，但這些保護機制會使我們低估自己，看不到自我的真實面貌。

經過初步的食材混合，接下來添加第三章，也就是調味。本章分析自我低估的個人因素，某些經歷可能令你感到非常痛苦，以致於你一直以來都選擇性遺忘。

正如在蛋糕混合物中交替加入牛奶和麵粉一樣，第四章和第七章添加名為「寬容」的乳品，這是一種深刻的情感連結，可以巧妙地平衡地位比較。除了活用情感連結技巧來達成平衡，你將在第五章和第六章學習更深入處理被低估的自我。人對失敗和創傷具有先天的防禦能力，這是為了阻止我們陷入更麻煩的境地，但這種防禦能力也會讓我們裹足不前。而第五、六章將會協助你應付這類情況。

待這七章材料全部混合並攪拌均勻後，接下來進入烘烤階段：你需要思考並處理這碗麵糊中的每一種材料，你可能會反覆重溫每個章節。第八章是為烤好的蛋糕抹上奶油霜：將所學應用到最親密的關係中。奶油霜的功用不僅在於增加甜味，還能將每一層蛋糕緊緊相連。治癒被低估的自我將大幅改善你的親密關係，而這些關係又提供了被低估的自我一個最佳的療癒場所。第八章對這些關係採取謹慎、周到的處理方式，因為要是不這麼做，可能會引起反效果，最親密的關係將遭被低估的自我破壞，而這又會加劇自我低估的問題。

當你可以將第八章學到的知識妥善應用在生活上時，就可以好好大肆慶祝一番。無論你的願望是提升人際關係、追求事業有成等，被低估的自我將不再妨礙你追求夢想，你可以無所畏懼勇往直前。你的自信會日益增長，對世界的感受也會更加美好。

Chapter 1

自我低估的天性

地位比較，自我價值感低落的推手

在日常生活和工作中，我們很多時候都在與他人較量，並且致力尋求尊重、影響力和權力。換句話說，我們常常對自己和他人進行地位比較。此外，我們也經常透過表達感情、關懷和愛來與他人連結，從而找到融入感及安全感。我們偶爾會將地位比較與情感連結合用，例如，當我們想要改善某人的生活時，就會利用自身的位階來與那個人建立情感連結，像是教導或建議他人的時候，養兒育女亦是如此。地位比較和情感連結自始至終都與我們形影不離。

有時我們會意識到這些行為，有時則毫無察覺。無論如何，地位比較與情感連結在幾乎所有人際關係和問題中——包括自我低估——都扮演著重要的角色。

當一個人低估自我時，給自己安排的位階會過於低下。我們通常會走向極端，認為自己一無是處或陷入強烈的羞愧感。此時的我們認同了自己平時視若無睹的自我。這個被低估的自我與現實脫節，因為慣性給予低評，所以判斷力並不精確。一旦深陷於自貶的桎梏中，不管是一秒還是一輩子，我們只能眼睜睜看著機會白白溜走，並深受其苦。

既然地位比較是自我低估的根源，最佳的解決方案便是在地位比較與情感連結之間取得正確的平衡。只要你愈發意識到自己是如何與他人進行地位比較和建立情感連結，並深入挖掘無意識和本能領域，找出自我低估的根本原因，你就可以輕輕鬆鬆避開這個窠臼。如果你這方面的能力還不夠，那麼培養這種意識對於處理被低估的自我就顯得更為重要。

研究人員在所有高等動物的行為中都觀察到地位比較和情感連結，但直到最近才發現，地位比較和情感連結是引導所有社會行為的兩個主要先天系統。「地位比較與情感連結」這個詞組囊括了所有落入「權力與愛」範疇的詞彙。地位比較是決定權力的關鍵，愛則是情感連結的部分行為。一九八三年，瑞安·艾斯勒^[1]（Riane Eisler）和大衛·洛耶^[2]

（David Loye）首次將「地位比較和情感連結」用於政治心理學。一九九〇年代初期，地位比較和情感連結的相互關係在社會心理學再次被提及，但這個觀念後來鮮少受採用¹。

然而，與權力和愛相關的主題一直是人類和動物行為研究的主要焦點，我自己也分別研究過，但不曾察覺兩者之間的關係。當我治療個案時，在他們身上看到幾乎相同的問題——因自卑而缺乏健康的親密關係，我這才恍然大悟權力和愛密不可分。我意識到雖然個案在各種人際關係中渴望獲得愛或情感連結，卻總是把注意力放在權力或地位比較上。

人在生活中免不了與他人進行地位比較，地位比較甚至變成不可或缺的一部分。例如，我們喜歡運動競賽和良性競爭，也願意為工作、升遷甚至是未來的伴侶而競爭。但若放任地位比較全面影響我們對社會的觀點，我們就有可能在各方面都覺得自己很差勁。人生在世，失敗在所難免，而失敗會左右著我們對自我價值的觀感，並引發短暫性的抑鬱。因此，如果我們將生活視為一連串的競爭和比較，只會遭受更多挫折而非獲得成功。如果我們習慣在與他人進行地位比較時自視高人一等，一旦碰上那些不可避免的失敗，只會感覺更糟。

當然，沒有人願意抹殺自己的良好表現或優越地位，但我們在和他人比較時渴望獲勝的心態，容易讓我們對比較行為的其他方面視而不見。人遭受失敗或打擊時，除了感到沮喪之外，還有其他的負面「自覺情緒」，例如羞愧——這些都是非常不愉快的感覺。面臨這種情況時，朋友和家人的支持本來很管用，但是你的地位比較心態愈不恰當，就愈難擁有這些強烈的情感連結。

許多人確實過度比較，有部分原因是為社會環境所迫，但最主要還是因為昔日的重大失敗不斷累積，最終變成創傷，使得我們傾向於保持警惕，以防止將來遭受更多失敗和屈辱。因此，即使沒有必要，我們也

會與他人進行地位比較。如果沒有充分理解地位比較和情感連結，從而找到應變的方法，我們就無法治癒這些創傷。不管是什麼原因，大多數人在生活中需要的是更多的情感連結及越少的地位比較，如果不能看清兩者，便無法創造正確的平衡。

敵友清單

本書提供了一些練習和自我測試，可以幫助你理解地位比較、情感連結和被低估的自我對如何影響你的生活。為了澈底理解，請開始寫日記，記錄你的看法供日後參考。第一個練習是列出兩份清單——清單①寫相處起來通常會讓你感覺良好的人，清單②則寫讓你感覺不好的人。同一個人可能同時出現在這兩份清單上，這是正常的。在每個名字之間騰出空間，以便你回頭註記。

你會發現幾乎所有相處起來舒適的人，都與你有著情感連結——從熱情友好的問候或偶爾的電話交談，到雙向認證的愛。而幾乎所有讓你感到不適的，都是你覺得會與你比較的人，無論是隱約覺得被針對，還是你死我活的明面競爭。建立關係讓我們對自己和對他人產生良好的感覺，但當某段關係存在著大量地位比較，往往會讓我們對自己的價值產生更多的焦慮，也會讓我們更不快樂。你的清單足以說明有多少不愉快都源於地位比較。

連結和比較的交織

地位比較是指我們在社會群體或位階制度中所處的位置。權力與地位比較密切相關，因為權力來自高位階。一種較為溫和的詮釋方式是將權力視為對他人的影響力，而影響力有多種面貌，其中包括受到他人尊重。

以情感連結來平衡地位比較是人的天性。我們受他人吸引，喜歡和他們在一起，想了解他們並盡可能給予協助。愛就是一種深厚的情感連結。

我們成天都在竭盡所能平衡情感連結（付出和接受友好或關心）和地位比較，努力透過我們的影響力、能力、商業頭腦、名望、財富或朋友和盟友來贏得他人尊重。也有一些人透過外貌、財產或會員資格來尋求更高的地位。我們常常覺得自己或他人不夠平衡，似乎存在太多地位比較。有時，我們會不斷想到自己的地位，或是別人期待我們會有自知之明。但有時，我們可能根本不會想到。甚至在某些場合，我們寧可相信地位比較不存在。但只要是置身兩人或多人的群體中，往往免不了地位比較，哪怕只是在檯面下較勁。要取得正確的平衡而不被環境拖累，須有意識地去努力。

大多數人會下意識透過維持平等的感覺，藉以消除地位比較潛在的不愉快。例如，在運動競賽中，我們努力保持良好的風度並遵守公平規則。在商場上，我們尊重合約並以誠待人。

在友誼方面，地位比較也是一個須處理的課題。我們知道哪位朋友更富有、哪位朋友的工作更體面，但我們是分享而不是比較，大家一起分攤帳單而不是計較誰吃了多少東西。當一個人讚美另一個人，對方便會試著回敬。親密的朋友們可能會隨著時間淡忘彼此之間的虧欠，並且優先幫助需求更急迫的人。這就是情感連結的本質。

情感連結和地位比較在各種層面交織。地位比較有時可以用來達成情感連結。父母、教師、主管和政治人物擁有較高的地位及權力，而在理想的情況下，他們將權力用於情感連結、愛和利他主義

（altruism）。我們不介意地位更高的人命令我們遵守特定規則，或把我們叫進會議室談談，因為我們知道他們是在努力提供協助。但倘若這些人運用權力時沒有考慮到他人的需要，就是權力濫用。當我們用地位

比較來加強讚美的力道時，這其實也是一種運用地位比較達成情感連結的情況，譬如我們會說：「你無疑是這群人當中最聰明的。」

情感連結（**Linking**）

情感連結：人與生俱來的傾向，會受他人吸引並產生情感，對他們感興趣，並希望在能力範圍之內幫助他們。

愛：一種更純粹的情感連結形態，強大的吸引力讓你產生接近並密切了解對方的欲望，會盡可能滿足對方的需要，並樂見對方為滿足你的需要而努力。好比將他人變成自己的一部分。

利他主義：對素昧平生的人付出無私的愛，有時擴及全人類，並對他人的需要感同身受。

反之亦然，情感連結也可以用於地位比較，例如多人短暫結盟，以達到群體的共同目標，但這類的情感連結並不長遠。情感連結可能藏在地位比較背後，從屬關係之間產生難以忽視的吸引力——教授和學生、雇主和員工，甚至是獄卒和囚犯。而地位比較同樣會藏在情感連結中，好比一個人「為了某人好」而控制對方的生活。

地位比較有個常見且令人不安的特色——當你嘗試與他人建立情感連結時，它會悄悄潛入並喚醒被低估的自我。例如，你與一位朋友共進午餐並得知她升職的好消息。你想為她高興，也許你確實如此，但同時也不禁認為自己不如她，並且可悲地意識到你已經五年沒有升職了。從某種意義上說，與你共進午餐的不再是這位朋友，而是那個被低估的自我。

地位比較（**Ranking**）

地位比較：人與■俱來的傾向，會在社會等級制度中定義並提■自■的地位、尋求個體獨立性和獨特性，並努■爭取公平對待。

權力：你對他人的影響■，由你的社會地位所決定。可透過心靈或■體對他人施加權■，■式嚴厲或溫和、明顯或隱約。

用於情感連結的權力：運用自己的地位和權力來滿足別人的需要，推己及人或捨己為人。

權力濫用：運■權■完全是為了一■私慾。

用於地位比較的情感連結：形成友善合作的聯盟，純粹是為了提高自己的地位，並為自己或所有盟友獲取更多權力。

追求整體自我價值感

我在前面提到，過多的地位比較會直接導致自我低估，只要澈底明白個中道理，就能幫助你避開這條彎路。人類演化成群居動物以確保生存和福祉。群體將知識代代相傳，所以個體無須重新發明石斧或電腦。群體保護所有成員，確保每個人都能得到生存所需，並且抑制自私的行為。為在群體中鞏固良好的地位、過上更好的生活，部分人類祖先演化出自發反應。時至今日，這些自發反應仍舊深深刻印在我們的骨子裡，會時不時出現，但其存在已不再像從前那般必要。我們可以學會控制這些自發反應，而第一步就是去了解其作用。

如果你像祖先一樣生活在單一群體中，就會在明確的社會階層裡擁有特定的地位。你的地位愈高，對群體決策的影響就愈大。如果有人挑戰你或想要超越你的地位，就會發生衝突事件。其中一方將贏得這次衝突，另一方則被逼退。為了避免危險的失誤，你必須即刻甚至下意識去掂掂自己到底有幾斤幾兩重，全面評估自己的整體實力、社會支持、信心、技能、智力和其他特質²。此外，如果你近期或時常有被擊敗的

經歷，也會在面臨衝突時傾向先自我低估。畢竟，人生最常遇到的便是舊事重演，你覺得最好保存精力，不要投入戰鬥。因此，你的整體自我價值感（overall self-worth）往往偏低。

然而，現代人生活在許多群體中——家庭、朋友圈、同事、隊友等等。在每一個群體中，我們根據不同特質在不同時刻進行地位比較，很少須考慮我們是否在某種整體意義上比他人優秀。在這些群體中，追求整體自我價值感的先天傾向已成為一種障礙，因為它總是存在著某種程度的認知偏差。

被低估的自我（The Undervalued Self）

整體自我價值感：無論是否具備特定競爭所需的具體能力，你都認為自己勝券在握。

失敗反應：■對失敗時的反應，傾向於感到沮喪和羞愧。為了避免失敗，你會更輕易接受低地位，而不是繼續競爭。

被低估的自我：從失敗反應的傾向中發展出來的一部分自我。你遭遇過的失敗愈多，這個部分的自我就愈活躍。即使現實中不存在地位比較，你仍會不自覺與人一較高下，並將自己的地位排得很低，認為自己不配與他人競爭。

對失敗的本能反應

除了過度認真看待失敗以及自我低估之外，我們還有另一種先天傾向叫作失敗反應（defeat response）³。你可以在動物身上觀察到這種反應——牠們失敗時會躲開，看起來很沮喪和羞愧。牠們似乎感到絕望，對生活失去興趣，表現出抑鬱的所有生理指標。突然失去熱情意味著牠們不會繼續關心自己的地位高低，不會感到自信，也不會允許進一步的

戰鬥危及自己。

你對失敗有同樣的本能反應，會感到羞愧和沮喪。人失敗時往往會沮喪，缺乏活力、熱情和信心，也傾向於感到羞愧，認定核心自我不好。當你遭遇慘重的失敗，可能會連續多日感到沮喪和羞愧。如果你覺得自己被人拒絕，羞愧和沮喪就會以膽怯的方式表現出來。也就是說，你害怕遭到更多的社會批判和失敗。

如果你的失敗很慘重或頻繁，或者發生在敏感的年輕歲月，你大多數時候會感到無能為力、一文不值、羞愧、羞怯和缺乏熱情。你會覺得一切都是你的錯，並且長期自我低估。這種感覺是重度抑鬱的本質，通常來自地位比較時出現的「自覺」情緒⁴。

■ 自覺情緒

人類身為群居動物，天生就有自覺情緒（self-conscious emotions），決定著人在特定情況下對待他人的方式。這些情緒使我們迅速採取行動，以確保或再次確保我們在群體中的地位。驕傲、內疚、焦慮、方才提到的抑鬱以及羞愧等，之所以稱作自覺情緒，是因為這些情緒和我們對整體自我價值的看法有關。當然，我們也可能在非社交場合感受到焦慮和抑鬱，但這兩者最常成為我們對社交互動的反應。

這些情緒因個人氣質和教養而異，但我們都會在某種程度上感受到它們，而且通常難以適應，原因正如前文提到的，現代人已不是在同一個群體中度過一生。也許你目前有一位室友（兩個人就能成為一個群體）、在某個團隊中工作，還有另一群打籃球的球友等。然而，我們經常將一個群體中產生的強烈情緒帶到其他群體中。

這些感受時常來自更早形成的群體，例如家庭或一起玩樂的朋友。也有可能是來自你目前的團隊，你因為在當中遭受失敗而留下心理陰影。假設你發訊息邀約了某人，但她拒絕了。不久後，你前往新公司面

試，因為對自己的感受仍舊相當差，所以你認為自己沒有表現好。然後，某天晚上你參加壘球比賽，卻因不想冒險揮動球棒而被三振出局。你不想再次失敗，失敗偏偏還是找上門來，這是由於你不知不覺中把對失敗的焦慮，從一個地方轉移到了另一個地方。

驕傲

驕傲（pride）是一種正面的自覺情緒，當我們居於高位或地位上升時，就會出現這種感受。當人感到自豪，自我價值就會大幅提升，面對任何未來的地位威脅也會自信滿滿。當別人看到我們的驕傲，可能反而會促使我們的地位上升或有助於維持我們的高地位。

然而，驕傲也有不利的一面。如果整體自我價值大部分都建立在驕傲之上，將導致過度自信，當我們遭遇某個難關並失敗時，便會感到深深的沮喪和羞愧。事實上，一旦人在驕傲的情況下遭遇失敗，羞愧感會特別強烈。另一個潛在的問題是，驕傲的人對他人的同理心和同情心會降低。研究顯示，驕傲的人認為自己與其他高地位者相似，卻認為自己與低地位者或弱者極少有共通點。

內疚

當人發現自己出錯但有可能讓一切復原、補償他人、得到原諒、找到好藉口或將傷害減輕時，就會感到內疚（guilt）。這時內疚會讓我們覺得自己毫無價值並自我低估，這是一種必要的反應，會激勵我們盡可能彌補過錯。一旦我們採取行動，就會再次受到群體接納，我們也不會再認為自己沒有價值。內疚通常不會持續太久，因為這種情緒是由行為產生，與人本身的存在無關。

對人類祖先來說，內疚是非常重要的情緒。如果群體中強壯優秀的

獵人不為拿走最好的肉而內疚，眾多母親、孩子和老人早就餓死了。因此，成員受到內疚牽制的團體得以存續。現代社會也一樣，如果家庭成員沒有打電話回家或缺席家人的婚禮，他們通常也會感到內疚。而當某個成員有困難時，關係緊密的家庭會照顧此人，如果不是基於愛，那便是基於內疚。

焦慮和羞怯

人擔心失敗時往往會感到焦慮（anxiety）。即使只是怕蛇或龍捲風，在某種意義上也屬於害怕失敗。然而，對人打擊最大且最不合理的焦慮往往都來自社交，特別是與地位比較（我們在群體中的地位）有關的事件。自己的地位是不是要下降了？自己有沒有遭遇衝突和被擊敗的風險？是不是會被澈底拒絕？

羞怯（shyness）是社交焦慮的一種表現，是人害怕被觀察和被批判的心態，因為一旦受到別人觀察和批判，我們的地位就有可能下降。被低估的自我會加劇焦慮和羞怯，而焦慮或羞怯會導致更嚴重的自我低估。「我太羞怯了——我完全沒有自信。」你可能會如是想。

焦慮和羞怯可能會永久造成自我低估——高達四〇%的人表示幾乎在所有社交場合都感到羞怯⁵。如同前文所述，我們在某個群體受到打擊或批判後，往往將這些社交情緒轉移到還沒有批判我們的另一個群體上。因此，我們常常無緣無故感到焦慮。然而，焦慮和羞怯可能會自我應驗，因為一個看起來焦慮或羞怯的人，往往會被其他人看不起。這些社交情緒已經不適合現今社會。

抑鬱或沮喪

我在前文提及，抑鬱或沮喪（depression）通常是對失敗的反應

（也可能在其他情況下發生，因為事涉神經傳導物質的枯竭，任何壓力都會造成這個問題）。再次說明，失敗後的沮喪可以保護我們的肉體不受傷害，也能避免我們繼續苦戰下去會喪失地位。然而在現今社會中，人在地位比較時，肉體受傷的機率微乎其微，反倒是抑鬱對健康和人際關係造成損害的風險還比較大，因此這種情緒反應早已不合時宜。

回想一下這輩子曾經感到沮喪的時候，你可能會驚訝地發現大多伴隨著挫敗感。多年來，人們早已明瞭抑鬱和廣泛性焦慮更容易在壓力事件後出現，但新研究發現，抑鬱和羞辱感尤為相干⁶。此外，還有研究指出，高皮質醇雖然與壓力和焦慮有關，但情況僅限因他人負評而生的壓力或恐懼⁷。

一些曾遭遇多次失敗和分離的人都飽受慢性抑鬱所苦，尤其是童年時期的經歷。原因可能是受到同儕欺壓，但來自成人的打擊其實更具破壞性，因為孩子本應與成人建立安全情感連結，卻得到相反的結果。在這種情況下，成人的高位階和權力沒有建立情感連結的作用，對孩子也沒有絲毫幫助，所以當成人為所欲為時，孩子會反覆經歷失敗和沮喪，進而帶來終生的絕望和無價值感——形成一個徹頭徹尾被低估的自我。

羞愧

羞愧（shame）會在失敗後伴隨抑鬱本能地出現，但它也會出現在其他社交場合。羞愧即核心自我產生毫無價值、缺陷斑斑及一無是處的感覺，這種情緒最能加劇自我低估。就像抑鬱一樣，羞愧讓我們甘願屈居於最低的地位，還很慶幸自己沒有被排除在外。

羞愧是最強烈和最痛苦的自覺情緒；大腦會將羞愧當成身體疼痛一般牢牢記住⁸。由於感覺非常痛苦，羞愧是防止自身被逐出群體的最大保護措施。短暫的羞愧宛如趕牛的電擊棒，很快就能糾正我們的行為，

重新按照別人期望的方式行事。尷尬和羞愧很像，但是更溫和而短暫，也會讓人覺得自己與社會期望脫節，迫使我們迅速改變行事風格以再度和群體保持一致。

人類祖先生活在單一群體中，羞愧使他們免於捲入無用的爭鬥或遭到驅逐。但現代人在多個群體中生活並工作，羞愧實際上會降低我們的安全感，因為在所有情況下和所有群體中都感到毫無價值的話，這會導致焦慮、缺乏自信和表現不佳。例如，研究發現，相比只顧著避免出錯的人，專注於做好事情的人表現更加優秀⁹。所以只要表現良好和感覺良好，你就能一直受所屬群體接納。

卡蘿的故事：因失敗而羞愧

為了通過社工證照考試，卡蘿苦讀了數個星期。其中一個考試項目是作文，由於手腕出問題，她很難用手寫字，因此獲准使用電腦應試。

她本來以為自己考得很好，但一個星期後她收到了成績單，只有二一分（滿分一〇〇）。卡蘿陷入絕望，無法進食或入睡，只希望所有感覺都消失。她非常羞愧，好一陣子無法跟任何人談心。

在她終於向朋友和家人坦白後，感覺才稍微好一點。待在信賴的人身邊令她安心，她受不了自己一個人。獨處時，她滿腦子縈繞的全是表現不佳帶來的痛苦和恐懼，她覺得自己糟糕透頂。她所屬的學習小組中，只有她一人沒有通過考試，所以她確信這證明她極度無能、愚蠢、一文不值。

身為她的治療師，我知道這位女士非常聰明又認真，為這次考試做了尤其充分的準備。但她的成績怎麼會這麼差？她認為給治療師看這篇差勁作文會很難堪，我好不容易才說服她同意。

考試委員會透過電子郵件將那篇作文寄給她。文章開頭不錯，但幾段之後就變得亂七八糟。卡蘿隨即發現，原來她只是繳交錯檔案。她在要繳回的隨身碟裡存了草稿，而更長的定稿則是存在電腦硬碟。委員會也願意體諒，並允許她提交正確的版本，這次她獲得九六分。

在卡蘿的經歷中，我們清楚看到，失敗帶來的抑鬱和羞愧反應如何讓人遭受完全不必要的折磨。除了參加證照考試的學習小組外，卡蘿至少活躍於五個群體。她有朋友圈、家庭、工作小組、拉布拉多飼主群（她的熱愛），以及我和她的兩人小組。

身為治療師，我非常了解她，可以拍胸脯保證，她絕對不蠢也不是一文不值。她在前面列舉的五個群體中地位很高，然而，就因為在某個群體中的一次考試「失利」，她便感到澈底失敗、沮喪和羞愧。這些感覺使她決定放棄，而不是深究考試失利的原因，她甚至遠離那些愛她的人，因為她覺得自己的表現太可恥，沒有資格與人接觸。

任何熟識卡蘿的人都不會因為這次考試分數就對她不理不睬。然而，事實上，當我們在生活中某個重要領域面臨類似失敗時，可能都會出現同樣的反應。我們只能這樣反應嗎？如果能認清地位比較和情感連結的先天傾向對自身造成的影響，至少反應就不會那麼激烈。

情感連結和愛

情感連結可以是下意識、無差別的禮貌行為，說句：「早安，你好嗎？祝你有愉快的一天。」這表明你沒有敵意，準備與對方合作。這種

情感連結潤滑了社交生活的齒輪，幫助我們合作，幾乎沒有地位比較帶來的衝突。情感連結也可以針對某個對象，例如，看到崇拜的人或與對方相處時，心頭湧現出真摯的喜悅。你想知道這個人的近況，想要提供幫助，也願意接受對方幫助。愛也會出現這些反應，但屬於更為強烈的升級版。

無數研究指出，情感連結可以緩解群體中的緊張情勢、減輕壓力，並增加幸福感和壽命¹⁰。人們工作的唯一原因通常是供養所愛的人並與他們建立情感連結。在職場的情感連結中萌生的同事情誼，可能是人們從工作中獲得的唯一樂趣。事實上，一個又一個研究表明，職場人際關係的品質是影響工作滿意度的最大因素¹¹。

至於愛，這種情感更加強烈和神祕。我們用同一個字表達絕望而執著的愛；充滿激情的性愛；配偶間互相扶持的愛；單戀；父母與孩子之間的愛；朋友之間的愛；以及對眾生無私的愛。但是，在本書中所說的愛，有一個特別的定義。首先，我指的是兩個相互認識的人之間的愛，這種愛往往始於突然而強烈的吸引。到目前為止，沒有人知道我們是如何看上某個特定的人，但一次只看上一個人似乎是人的天性¹²。

不管愛如何產生，我們都會渴望完全了解對方，成為對方生命的一部分，並讓對方也成為你生命的一部分，這樣你倆就可以攜手共度人生。你本能地想要盡力滿足對方的需求，就好像那是你自己的需求一樣，你也很樂意讓對方滿足你的需求¹³。

請注意「盡力」和「好像」這兩個辭彙。兩人之間仍然存在著差異，各有各的偏好，衝突在所難免。你和對方有明確的界限，在某些領域你強對方弱，另一些則對方強你弱，至少在這些領域中仍存在著地位比較。就像互相重疊的圓圈，每個人都與他人有部分的交集，但又是獨立的個體¹⁴。這種愛幾乎是互相的，包括付出和接受。即使是親子關係，也時常會出現這種互惠模式。

最終，情感連結和愛會帶來各種美好的感受——快樂、內疚、歡愉、悲傷、沮喪、好奇。透過玩笑、讚美和關懷，我們和他人快樂地連結，有了他們，人生才有意義。

傑克的故事：情感連結和愛的覺醒

傑克頭腦冷靜並精通電腦，但不擅長與人建立情感連結。他來找我治療，因為他最近搬到這個地區，發現自己很難交到新朋友。最重要的是，他想結婚，但每次跟人交往他就變得很焦慮。儘管他很努力，但不是被別人拒絕，就是不得不拒絕別人。類似的拒絕事件愈來愈多，我發現他外出的次數也愈來愈少，我擔心他的情緒反應正在從焦慮轉為抑鬱和羞愧。我們討論這件事時，他承認他總覺得喜歡的人永遠不會對他產生好感。

我注意到傑克經常談論跟他住同一棟大樓的雪兒。他們是在某晚火災警報響起時認識的，當時跑下樓的住戶中只有他們身穿浴袍抱著貓。雙方都覺得這件事很有趣，後來在大廳相遇時都會打聲招呼。

又過了幾個月，傑克說他在雪兒度假時幫忙照顧她的貓和盆栽。他甚至開玩笑說，他把她的貓介紹給自己的貓，牠們相處得很好。有次，她清晨五點上他家借牛奶，因為她聽到他起床了。雪兒還曾在樓梯上叫住他，問候他近況，兩人聊了一小時。我認為他似乎很享受這些時刻，但傑克說事情「不是那樣」。他甚至認為他們「只是互相利用」。他看到的是地位比較，而不是實際發生的情感連結。

幾個月後，他終於開始稱她為「我的朋友雪兒」，並且察覺到情感連結。我希望能幫他一把，便在一陣子後問他，是否對雪兒有

好感。

他道：「她對我沒有那個意思，再說她經常出去約會。」

我問：「你是不是怕自己對她有『那個意思』，會破壞目前的關係？」

他鬱悶地點點頭。但願我這麼做有讓他意識到，地位比較正在阻撓他進行更深入的情感連結。

有一天來諮商時，傑克一改往常的鬱卒，整個人欣喜若狂。他某次和大樓管理部經理聊天時，雪兒恰巧經過。經理便低聲對他說，雪兒曾經告訴一位鄰居，住在這棟樓裡最棒的就是有傑克陪伴。事實上，雪兒還說過她喜歡傑克。他和我說這些話時，我看得出來他終於容許自己冒險一回，墜入愛河。

一年後，傑克和雪兒結婚了，沒錯，大樓管理部經理應邀參加了婚禮。

地位比較和權力

對許多人來說，「地位比較和高地位帶來的權力」這個主題，似乎沒有「情感連結和愛」那麼吸引人。然而，人是擺脫不掉情感連結和地位比較的，如果運用得當，地位比較也會帶來好事。地位比較和權力滿足了我們諸多的願望，讓我們成為獨立的個體、脫穎而出、分一杯羹、受到關注、享受他人尊重以及具有一定影響力。人都有這些與生俱來的欲望，滿足欲望會帶來可以量化的快樂¹⁵。

你的地位愈高，影響力或權力就愈大¹⁶。權力涵蓋的範圍很廣，可能來自我們所處的某個位置，無論是自己爭取還是分配得來的；也可能來自我們比其他人更具威脅性的力氣；或者僅僅是來自我們知識淵博或

平易近人的個人特質。

當然，權力和地位可能改變。如果我們受到挑戰或去挑戰別人，可能贏也可能輸。或者，我們可能會受人提拔或降職。在某些群體中，地位比較經常出現變化，因為地位很容易變動，根據情況主動爭得或被動獲得。有時我們的地位下降是因為地位比較技巧拙劣。例如，如果我們試圖讓地位較低的人做事但失敗了，自己的地位就會下降¹⁷。即使成功，如果憑藉苛刻的方法，我們的地位還是會下降。當高中老師因為幾個學生一再表現不佳而用額外的作業懲罰全班時，她會奪回主控權，重新獲得「適當」的地位。然而，她真正的地位並沒有提高，反而降低了，因為她無法用其他方式來管理擾亂班級的學生。

儘管地位比較不像情感連結普遍會產生良好的感覺，但若不事先知道自己的位置，我們就不得不一次又一次認清誰的地位在我們之上，然後一次又一次感到鬱悶。不妨想像一下，如每天上班都要先弄清楚誰掌控主導權，這該有多麼痛苦？再以運動競賽為例，排名實際上已經成了極大的樂趣來源。為了有機會體驗看台上局面驟變的快感，我們高高興興地制定戰略，歡歡喜喜地犧牲，球迷顯然也因為有共鳴而熱愛這一切。賭博、高風險投資和約會等等都提供了類似的極度快感。（「你得了幾分？」「他賭什麼？」「今天賣什麼？」「她跟誰約會？」）

用於情感連結的地位比較

儘管人類具有享受權力的本能，但許多人擁有權力或考慮尋求權力時會覺得不自在，屬於利他、合作型的人甚至會特別避開權力。當這些人獲得或被賦予權力時，通常會變得更加無私而不是更加自私¹⁸。他們想利用自己的地位來與他人建立情感連結，無論他們是否認識這些人。事實上，大多數人在擔任育兒、教學、管理、諮詢或指導等角色時，都有這種傾向。

人類彼此相愛的時間長得出奇，也許比任何物種都要長。我們的愛之深，足以為別人奉獻時間和精力，甚至獻出自己的生命也在所不惜。我們常常看到，有些人利用自身資源以及從高位得來的影響力去幫助那些非親非故且無法自救的人。當今科學家為這種無私的愛提供解釋¹⁹：群體中若大部分都是無私的成員，往往會發展得更好。正如我在討論內疚時所說，在過去，利他行為——幫助他人生存的行為——意味著分享你打獵得來的肉。現今的群體生存則仰賴職場的團隊合作和家庭的緊密連結。利他主義可以作為道德觀，透過基因或文化相傳，不管如何演變都有助於生存。但若群體中充滿占便宜的人和地位比較偏執狂，那就不太可能延續下去。

大多數群體都是利他主義者和自私自利者的混合體。因此，若是利他主義者有能力控制占便宜的人和自私的上位者，這樣的群體將獲得最大的存續機會。數百萬年來，大多數人一直試圖控制少數自私的人，以提高所有人的福祉²⁰。

然而，利他主義不一定僅限於群體內成員。我們對弱者表現利他心和同情心的能力，取決於我們的同理心和共感力。利他主義可以擴及每個人，哪怕這人是遠在世界另一邊，我們都能對他們的遭遇感同身受。當然，地位比較同樣可以無限延伸。即使是對未曾謀面的陌生人，我們依然可以浮現優越感。事實上，認為自己的群體優於其他群體，這樣的想法造成了世界上大多數弊病。然而，多虧了媒體，我們得以充分了解全球各地正在發生的事件，因此我認為同理心正推動全人類邁向天下一家的境界。

■ 濫用權力

如果沒有受到情感連結或利他主義制約，地位比較產生的權力就會被濫用。有權勢的人追求目標時不考慮他人需要，並且經常在人們不自

覺的情況下控制他們。由於地位比較是一種與生俱來的反應，任何居上位者都有可能濫用權力。例如，在實驗中，一個人被安排坐在辦公桌後（即坐主位），並預期另一名尚未到達的人坐在辦公桌對面（即地位較低）的座位上。光是如此，坐在辦公桌後的人就會做出對後來者不利的決定，比如誰來接下最簡單的任務²¹。

目中無人的權力通常透過嚴厲的手段來行使，好比嘲笑、欺騙，甚至是人身威脅或傷害。但一些最糟糕的情況發生在濫權者運用「溫和」的手段，例如用甜言蜜語和哄騙來達到目的，或者提出「理性」的觀點，讓人們羞愧得自願忽視感受。「你只須放棄你的蠅頭私利就行了。」濫權者希望你在這當中看到情感連結，他們會說「我這樣做是為了你好」，而實際上這全是為了他們自己好²²。暴君最喜歡的一種手段是說服公民相信，只有他才能保護他們免於其他群體的攻擊。他將人民的注意力轉到外患上，而他和親信則享有由此產生的權力。

無論濫權如何發生，都是一種純粹的自私，當冷血的濫權造成滔天的傷害——不僅是一時的報復欲或追逐勝利的激情——那麼我們就會認為它很邪惡。

為什麼有些人獲得權力後會發狂？可能他們有遺傳性精神病態的傾向。如果這種傾向在童年時期就出現，透過非常高明的養育和教導或許得以壓制，除非是極其極端的例子²³。但更常見的是後天的影響，濫權者從父母身上學到，付出愛是一種軟弱或具有風險的行為，因此當情感連結缺席，他們便以權力填補那片空白。

又或者，兄弟姊妹間的嫉妒心理沒有得到充分的疏導，導致一方狠狠壓制另一方，雙方皆受權力動態失衡所困。在學校裡，如果霸凌者沒有受到老師控制，就會發生虐待事件。受害者可能會全心全意尋求報復，等到終於掌握權力那一刻，便會喪心病狂不計手段，有時甚至會持槍傷人。

在某些情況下，幾乎所有人都可能表現出濫權行為，例如，當地位較低的人不願意服從、展現同等或更激的暴行時，濫權領導者便會使用武力脅迫或孤立手段。這種情況在種族滅絕事件和監獄中層出不窮，獄卒受鼓勵去虐待囚犯。堅持適當運用權力的規範消失了，人們突然有能力無惡不作，儘管就一方面來看，他們犯下惡行是因為害怕失去與群體的情感連結²⁴。

用於地位比較的情感連結

在地位比較中，有時情感連結的運用能夠發揮效益。例如，你可以和同事統一陣線並加入工會，以提高與管理層互動的談判力和影響力，爭取更好的工作福利。或者兩個人可以攜手合作，幫助對方準備考試，在讀書過程中大方分享知識，但在考試期間，他們各自努力表現。

認清情感連結何時為權力服務——無論其目的好壞——是一種非常值得學習的寶貴技能。如果是出於好的目的，你應該有心理準備在達成目的後，情感連結會淡化或終止，雖然你可能會難過，但這是自然而然的結果。如果目的真是出於對方的自私自利，你也能看穿並回絕虛假的情感連結。

個人界限

地位是自身獨有，由身分來決定，與其他人無關。我們有自己的態度、喜好和財產，也有自己的時間表和工作，以及私人空間。

簡而言之，我們有自己的界限，希望一直保持下去。地位愈高，我們就愈能保持自己的界限，不需要為他人的態度、喜好、時間表或要求而讓步。而那些自我低估的人自是難以保持界限。

你的地位愈低，或者你自認愈低，上位者就愈能無視你的界限，並

且左右你去做他們想做的事。如果他們要求你付出時間和精力，你可能會覺得自己有這個義務。你覺得自己必須對他們表示尊重，但他們沒必要對你報以尊重。當他們直視你時，你可能覺得有必要低下頭來。

界限或願望被侵犯時，我們會憤怒。

不過，自我低估的人通常很少表達憤怒，事實上，要是能夠表達出來，他們的界限或願望就會得到尊重。

生氣可能會讓人不快，而且把怒氣完全發洩出來往往會適得其反，但如果運用得當就會帶來很多好處。

發怒可以提醒其他人遵守每個人都該遵守的規則，讓你在乎的人知道他們在什麼情況下讓你感到痛苦。發怒可以幫助你在衝突中挺身捍衛權益，也就能得到所有相關人員都滿意的解決方案。

然而，如果你的地位很低，發怒只是徒勞，因為其他人通常會無視你的要求。事實上，在不合適或無效的情況下生氣並提出要求，反而會導致你的地位降得更低。

梅麗莎的故事：職場地位比較和權力的覺醒

剛從大學畢業的梅麗莎對職場遇上的某個情況非常生氣。她的座位附近擺了一台影印機，它發出的巨大噪音和周圍不可避免的談話聲讓她快要抓狂。她想申訴，但一名同事兼好友也抱怨過類似的事，情況不僅沒有任何改變，在下一次績效評估中他甚至因此遭到批評。梅麗莎對公司如此不體諒員工感到震驚和憤怒。

我溫和地指出，商業本來就是一種競爭。她和朋友工作的公司不會像溫馨的家人般體貼待她，而公司在乎的是財務報表上的獲利虧損，只願意做讓最佳員工快樂及提升績效的事情，其餘的一概不論。據我所知，她是公司裡的紅人之一，但她的朋友不是。

梅麗莎習慣自我低估，因此我點出她在同事之間的地位較高，並建議她拿近期的優良績效來說話，和公司提出要求時可能會得到更好的結果。我還教她表達的技巧：要保持目前的工作水平需要高度專注，因此，為了不讓工作出錯，最好讓她遠離影印機。

和主管談完後，梅麗莎被換去比較安靜的位子，她也開心地體會到身居上位帶來的權力。

情感連結勝過地位比較

儘管地位比較和權力是日常生活的重要因素，而且在許多情況下占主導地位，但由於情感連結在生物學、情緒和精神層面的重要性，它最終仍勝過地位比較。身為群居動物的最大優勢在於我們團結合作，協助彼此維繫安全、撫養下一代、尋找營養美味的食物、從疾病或受傷中復原，也共同玩耍或練習，以及思考並解決問題。正如我先前的論述，就生存層面來看，利他主義甚至比「適者生存」更重要。

不妨看看周圍世界。我們合作是為了在社群中生活、創造事物和管理全體。網路世界可能是最終的情感連結現象，有著電子郵件、聊天室、部落格、朋友圈、交友網站和自由的思想交流。網路世界在很多方面當然也可能成為競爭場所，但我們不能否認其本質是情感連結，而不是地位比較。

我們每天努力工作及生活，通常也不僅僅是為了自己，還為了所愛的人，以及那些我們根本不認識的人。我們對他人的愛可以超越所有地位。在精神領域中，無私的愛是所有偉大宗教的核心，教義教導我們為他人服務本身就是一種回報。所有宗教及大部分哲學思想都不認為地位（優先考慮自己的需求）是通往幸福的途徑。

互相結合的價值

讀到這裡，你可能舉目所見盡是地位比較和情感連結，兩者確實無所不在。每個群體的成員都下意識明白彼此的地位高低以及情感連結。但是，若要治癒被低估的自我，你必須主動意識到地位比較和情感連結。只要了解這兩者如何相互影響，你就能在情況當下看出是哪一個在發揮作用。如果某人說話時看似處於地位比較模式，但實際上卻是情感連結模式，你必須能夠看清這一點，而不是誤判情勢。如果你看不出地位比較和情感連結之間的關聯，就很難自由轉換模式。

我們很容易忘記地位比較和情感連結有可能同時發生，畢竟我們往往將兩者視為獨立的影響力，各自在某個範圍內運作，超出這範圍後就不起任何作用。我們試圖解決職場的地位比較和權力問題，以便在職業生涯中表現得更好，但也許我們碰上的問題是建立情感連結失敗，或未能察覺其他人的情感連結邀約。工作之餘，我們的重點是建立情感連結以增進親密關係和結交朋友，而特定的人際關係問題可能多半與自我低估有關——你認為自己缺乏吸引力或不夠聰明、不敢主張自己的權益，或者覺得自己受他人控制。

人類會對情感連結和地位比較非常敏感。我們往往會用「我愛你」來控制一個人，而「照我說的做」也會被當做愛的表達。我們還會暗自進行大量地位比較和情感連結，導致自我低估。人往往會基於經驗或不充分的訊息，便對自我價值做出各種錯誤假設，還時常下意識一遍又一遍想像和演繹恐懼，似乎是想驗證這些假設。在錯誤的時間把注意力放在地位比較和權力上，無論程度輕重，都會破壞生活中的美好時刻，像是妨礙你與他人建立情感連結，或是阻撓你充分發揮潛力並獲得成功。你生來就為建立情感連結並付出愛；你生來就為擁有適當的影響力、樂於競爭並在獲得權威時揚眉吐氣。最重要的是，你生來就懂得視情況選擇最有效的因應之道，所以為了糾正自我低估所造成的問題，你的第一

步就是學習準確識別生活中的地位比較和情感連結。

學以致用

你已經了解地位比較和情感連結如何構成自我低估，現在你可以開始審視自己要如何處理這兩件事。請閱讀下列敘述，並在符合你個人情況的那一項打勾。

情感連結

我知道如何幫助人們表達最深切的感受。

我经常幫助或送禮給我喜歡的人，給他們驚喜。

當人們太在意別人的看法時，我知道如何讓他們停止這種想法。

我很容易讓別人幫助我或照顧我。

我知道如何讓關係更緊密。

我知道如何停止爭論。

與別人初次見面時，我總預期彼此會互相喜歡。

只有我一個人有食物時，我會主動分享或避免在他人面前進食。

在生活中，我有幾個人可以進行深入、親密、坦誠的交談。

與人交談時，我會看著他們的眼睛，並適時微笑。

就算我不同意或不喜歡某人，我仍然完全理解這個人的觀點並懂他的感受。

當我情緒低落時，只要求助於某些人，他們往往都能讓我的心情恢復正常。

地位比較

𠂆當開始進行新事項時，我不會怕失敗。

𠂆可以清楚分辨對我施加權力的人是不是為了我好。

𠂆表現良好時會真心為自己感到驕傲。

𠂆我在重要事項上失敗並覺得自己一文不值時，內心深處其實明白自己並非真的一文不值。

𠂆我在重要事項上失敗時，我認為自己沒有其他人來得沮喪。

𠂆有辦法克服失敗後的沮喪感。

𠂆如果有人對我說了好話或做了貼心的舉動，我通常可以判斷對方是出於真心或是另有目的。

𠂆能有風度地接受批評。

𠂆如果我有好主意，可以在一群陌生人面前大聲說出來。

𠂆可以進行公開演說。

𠂆如果我為表演或比賽做好充分準備，我會覺得自信滿滿。

𠂆能夠暢所欲言並捍衛我設定的界限。

𠂆有人想要利用我，並且不在乎可能對我造成的傷害，我都能察覺出來。

𠂆可以和別人聯合起來抵禦權力濫用。

𠂆某段關係出現濫用權力的情況，我可以在受到傷害之前抽身。

你在情感連結和地位比較清單中勾選的項目愈少，從本書獲得的幫助就愈多。如果你在一份清單中勾選的項目與另一份清單不成比例，本書還可以幫助你解決地位比較與情感連結失衡的問題。

選擇合適的夥伴

幸運的是，任何先天具備或後天學來的傾向，甚至是失敗反應，都是可以補救的。就像滴眼藥水時你可以抑制眨眼的反射動作一樣，當你

主動選擇這樣做，就能學會靈活處理自覺情緒，我現在就傳授你一種方法。

翻開你為了配合閱讀這本書而寫的日記，看看在本章開頭列出的敵友清單。不妨運用手機裡的連絡人清單或你自己記錄的通訊簿，來添加一開始可能漏列的人。接下來蓋住讓你感覺良好的名單，只看那些常常讓你對自己有不好感覺的人（即那些在你心中製造地位比較情緒的人），並注意你的情緒是如何變得低落。現在蓋住那些讓你對自己有不好感覺的人，只看與你有情感連結的人，並注意你的心情和信心如何提升。這個練習證明你可以有意識地擺脫先天反應，以這個例子來看，你只須改變心中掛念或實際相處的對象就行了。

深入觀察

你跟這些人之間存在何種地位比較和情感連結？請在兩份清單的每個名字旁邊或下方寫下你的觀察。在那些存在著地位比較的關係中，你是否覺得被苛待？或者對你施加權力的人其實是為了你好？在那些存在著情感連結的關係中，有多少達到愛的程度？你是否在情感連結的關係中看到地位比較？你是否在地位比較的關係中看到情感連結？這項練習的目標是學會認清各種人際關係背後的地位比較或情感連結。

通常感覺良好的關係都與情感連結有關，感覺不好的關係都與地位比較有關。但也有例外，例如：

感覺良好的名單上，有沒有和你存在著地位比較關係的人？為什麼會這樣？你可能會因為受到地位更高的人誇讚，或者僅僅因為對方正確描述你的工作表現，便產生良好的感覺。或者，你正處於有實質益處的團隊，即使你知道這段關係並非持久的友誼，只是為了讓你們獲得更高的地位。又或者，在這段地位比較的關係中，你居於較高的地位，享受著他人的尊重或自己地位帶來的權力或影響力；

在令你感覺不好的名單上有沒有這樣的人，你原本認為雙方有良好的情感連結，現在赫然發現地位比較才是你們的關係主軸？例如，這個人是否經常讓你感到自卑、羞愧或無能？或者，你不喜歡與對方相處是因為你覺得自己比較優越、對方很無趣或無法尊重對方的想法或信念？

有沒有人同時屬於這兩份名單，讓你感覺既好又壞？是不是你或對方將情感連結用於地位比較？或者將地位比較用於情感連結？

把焦點擺在你愛的那些人，假設他們都在感覺良好的名單上。你是否曾經因為擔心自己更需要或更愛對方，而與對方進行地位比較？

在感覺良好的名單上，有沒有任何人是你想要加強情感連結的？如果現在就要進行，你該如何做到？

在感覺不好的名單上，某些人與你有地位比較的關係，想一想，當中有沒有人濫用他對你的權力？如果你的地位比名單上的某個人高，為什麼這個人讓你感覺不好？例如，居於上位的你是不是承擔太多責任，是不是對方太貪得無厭，或者你是否對擁有權力感到厭煩？

選擇合適的群體

列出你所屬的群體：家庭、社團、工作團隊、社會團體、同事等等，兩人群體也算，例如朋友或伴侶。你還可以納入過去的重要群體——例如高中班級——以及你不一定每個成員都認識的群體，例如你的公司、世代或種族。換句話說，列出所有會強烈影響你看待自己的群體。

現在，把讓你對自我感覺良好的群體畫上底線。接下來將目前最能影響你的整體自我價值感的群體圈起來。但若你受到的是負面影響，請將注意力放在目前讓你對自己感覺最好的群體上。

日常生活中的地位比較和情感連結

不妨回想一下昨天的生活，挑出幾次令人難忘的互動，並運用粗略的百分比描述你在每次互動中感受到的情感連結和地位比較。這些數字不需要非常具體，但應該要能顯現你在互動中情感連結或地位比較的程度。此外，如果是地位比較，請思考你是否低估了自己。

例如，你早上醒來，向同住的人打招呼，可能會感覺到九〇%的情感連結，代表著一天的良好開端。如果你無須擔心他會不喜歡你剛起床的模樣，那將是百的情感連結。你自己也明白，這種擔心可能只是自我低估，畢竟他剛起床時也沒好看到哪去。

接下來，你開車去上班，懷著與其他車輛一較高下的競爭感——八〇%的地位比較，但你為一個急著變換車道的人放慢了速度，後來也有人為你做了同樣的事。在整個過程中，你沒有低估自我。

到了公司，你與一位同事互道早安，對方因為你取代了他成為老闆的新寵，到現在還覺得很受傷，但這不是你的錯——七〇%的地位比較。你現在地位比他高，但心裡還是有些愧疚，甚至是羞愧，所以在這件事上你有些低估自我。

你和上司開會，進行得非常愉快又順利——五〇%的地位比較，因為他是上司，還有五〇%的情感連結。和他在一起時，你沒有低估自我。

你和一位你非常喜歡的客戶交談——六〇%的情感連結，但四〇%的地位比較，因為她帶來的收益不可或缺，所以你會刻意表現得認同她，儘管你可能暗地裡不是那麼想。雖然如此，你覺得自己很成功並且沒有低估自我。

你和好朋友共進午餐——九〇%的情感連結。原本該是百的情感連結，但事後你有點不痛快。你們聚餐時會輪流請客，但上次是誰請的你記不起來了，她開玩笑說你總是忘記，是不是想要耍賴。

每次跟她聚完會，你往往會在某方面感到難為情。你現在很納悶，這段關係似乎更傾向地位比較，而不是情感連結，因為她經常觸發你的自我低估。

你下班後上健身房，感覺自己是那裡最不健康、身材最差的人。你感覺到百的地位比較，並且看得出你低估了自己。

譯註：瑞安．艾斯勒（Riane Eisler）生於一九三一年，奧地利裔美籍律師、作家及學者，曾出版十三本著作，以《聖杯與刀鋒》（*The Chalice and the Blade*）最為著名。她在書中以「夥伴關係」和「支配者」描述社會的兩種基本形態。

譯註：大衛．洛耶（David Loye）一九二五年生並於二〇二二年卒，為美國作家及心理學家，長期致力於研究電視暴力及大眾娛樂對人類的影響，後與妻子瑞安．艾斯勒共同研究合作導向進化論。

Chapter 2

六種自我保護機制

負面情緒遮布，藏匿羞愧感的手段

人在陷入地位比較和自我低估後，即使已到了覺得自己毫無價值的地步，也不一定會察覺到，因為我們相當依賴潛意識的自我保護機制去避免羞愧感。正如第一章所述，人際關係失敗所帶來的羞愧感，與身體疼痛記錄在大腦的同一個位置，難怪人們面對拒絕或失敗時，往往用「很痛」來形容，而且我們已經找到規避那種疼痛的方法。要澈底釐清自己是何時陷入自我低估，以及情況有多嚴重，首先要摘下阻擋我們面對現實的眼罩。

人有六種主要的自我保護機制：刻意弱化、歸咎他人、迴避競爭、爭強好勝、自我膨脹和投射轉移。這些自我保護機制有時會讓我們察覺不到或下意識避開最糟糕的感受，但同時也可能會招來麻煩。原本是為了阻止失敗反應和負面自覺情緒才出現的機制，非但達不到目的，反而還會引發這些反應和情緒。例如，讓無辜的他人為自己的失敗「背黑鍋」，只會讓我們陷入感覺良好的誤區，直到被必然出現的反面證據狠狠打臉。

人通常不會意識到自己正運用各種自我保護機制，若是能察覺到，這些機制就無法發揮作用了。自我保護機制試圖在地位比較上欺騙我們，或許還想欺騙其他人。「誰？我嗎？沒有啊！我一點都不覺得無能為力和丟臉。」但是，因為這些自我保護機制很多時候掩飾了被低估的感覺，你必須先把它們撤掉，才能真正了解並消滅無價值感。當你開始這麼做，將會獲得雙重獎勵——①更能察覺自己何時啟動自我保護機制；②更能注意到其他人何時這樣做。當你有了這種自覺，即使遇到過分誇大地位的人，你也不會自責或自嘆不如；另一方面，當你遇到自我低估的人，也不須背負對方的重擔。

自我保護機制評估表

為了在地位比較中保護自己，你可能早已「發展」出這六種機制卻

毫無自覺，在回答後續的問題之前，請先參考以下引導：

- 下列各項敘述若符合現在或過去的情況，請畫「○」，無論是否太過誇張或惹人厭。不符合者請畫「×」；
- 花點時間思考那些畫「×」的項目是否屬實，哪怕你有多不想承認。記住，此次評估的目的是為了幫助你揪出那些你通常不願面對的問題；
- 每個問題的答案間沒有關聯。如果你的某個回答似乎與其他問題的回答互相矛盾，不但不須擔心，反而可以將之視為大好機會，讓每個層面的自我都做出回應，包括被低估的自我。畢竟人心有不同層面，各自會運用不同的自我保護機制；
- 別急著批判。承認某個敘述是對的，只可能意味著你曾經那樣想過但尚未付諸行動。就算你已付諸行動，也只代表在當下那是合理的行為；
- 如果你想保護隱私，請將答案寫在另外的紙上，而不是直接寫在書上。若你寫在別處，請擺在隨手可得到的地方，以便後續使用。

我相信每個人都只為自己著想。

其實我內心深處知道，最好不要相信別人。

當有人誇我表現良好時，我就是不相信。

我認為我很有可能會被搶劫、性侵或謀殺。

把東西切成兩半並與人分享時，我會忍不住去看哪一半更大。

別人做出我非常小心避免的行為會讓我特別生氣，如自私、軟弱、懶惰或貪心。

與其為自己的行為或言論內疚或羞愧，我會試著認為這無關緊要並選擇遺忘。

如果要我選擇，我認為餘生讓別人快樂比讓自己快樂更好。

我感到無能為力。

我無法更上一層樓，因為我受到非常不公平的對待。

就算是相愛的人也可能互相利用。

我的敵人很邪惡。

重要任務失敗時，我會假裝無所謂。

我發現自己徹頭徹尾厭惡別人，而且找不出原因。

我常常對自己失望，但我努力做得更好。

無論別人給我帶來多少麻煩，如果我是完人，就會以德報怨；但事實是我並不完美。^[1]

失敗時，我常常歸咎於運氣不好。

大家內心都有數，有些人比其他入值得更好的對待。

無論我做得多好，都有人比我做得更好。

我非常努力工作，連自己的健康都無暇關注。

我發現大多數人都非常令我失望。

我總是極力想要避免給別人添麻煩。

開車時，我會密切注意是否有車想切到我前面。

我會竭盡所能避免衝突。

如果不會對其他人造成太大傷害，我願意打破規則。

當我認為自己在某件事上無法取勝，便會認為整件事很愚蠢或不值一提。

有人告訴我，說我是個會讓人占便宜的人。

當我是營運中的團體或組織成員時，我拒絕參與其中的「勾心鬥角」。

我不止一兩次對某人的看法完全錯誤。

我認為人們對所有事都看得太重。

我認為世界上有很多壞人。

在證明自己之前，我不會停止職業生涯。

如果我希望人們一直喜歡我，我就必須不斷給他們留下深刻印象。

本評估大部分的項目在描述人們避免自我低估或遭人輕視的方法。其中一些項目——如①、②、⑤、⑪、⑱、⑲——也反映了你將地位比較奉為主臬的程度。一般來說，對這些問題畫「○」的人，對其他很多問題的回答也都會畫「○」。某些項目看起來可能更像單純的現實情況，而不是自我保護機制。例如，也許你真的認為每個人都只為自己著想——這個假設相當普遍。當然，在某些情況下，人們確實只為自己著想。但把這當成百分之百正確的鐵律，其實也算一種自我保護機制。

談到地位比較或自我保護機制時，沒有所謂的「正不正常」——這些都是所有人時不時會出現的行為，你的任務是承認並一一找出來。此外，我已在前面要求你務必真心誠意面對真實的自己，現在若用「分數」來定義你，這對你而言並不公平，對於被低估的自我也沒有好處。因此，我僅僅提供以下參照，幫助你了解你最常運用哪幾項自我保護機制：

- 如果你運用刻意弱化，可能對問題⑦、⑬、⑰、⑳、㉓的回答是「○」；
- 如果你運用歸咎他人，可能對問題①、②、④、⑨、⑩、⑲的回答是「○」；
- 如果你運用迴避競爭，可能對問題⑧、⑯、㉒、㉔、㉗、㉘的回答是「○」；
- 如果你運用爭強好勝，可能對問題③、⑮、㉑、㉔、㉚的回答是「○」；
- 如果你運用自我膨脹，可能對問題①、⑪、⑱、㉑、㉓、㉕的回答是「○」。（①和⑪將地位比較投射轉移到他人身上；）
- 如果你運用投射轉移，可能對⑥、⑫、⑭、㉙、㉛的回答是

「○」。

六大自我保護機制

每個人都會不時運用這六種自我保護機制——刻意弱化、歸咎他人、迴避競爭、爭強好勝、自我膨脹和投射轉移。但是，只要能加以認清並減少運用，生活就會更加平靜和幸福。此外，如果你寫下的「○」超過十八個，代表你覺得迫切需要保護自己，認為世間處處都存在地位比較，也經常或甚至總是自我低估。雖然一開始你可能會感到脆弱無助，但只要你能學習並靈活運用本書，盡量擺脫這些自我保護機制，你將增進社交能力，拓展並深化人際關係，放下與他人地位比較而產生的焦慮。一直以來，你試圖透過自我保護機制來達到目的，卻帶來許多負面效應，本書都將為你一一化解。

刻意弱化

刻意弱化（minimizing）或否認（denying）被大多數人當成自我防衛的手段。

例如，今天的網球比賽輸慘了，任何人都可能會說那是因為工作太累。我們無法直接竄改過低的分數，但會盡量減少自己須承擔的責任。或者，我們也會盡量對自身的努力輕描淡寫：「我今天沒有認真打啦。」抑或，乾脆把這次比賽的重要性降到最低，甚至否認對比賽有興趣：「反正我本來就不太喜歡打網球。」

另一種將自己的責任降到最低的溫和手段，就是讓機會或命運背鍋：「我今天運氣超背。」或者，游泳考試沒過時聲稱：「我本來就不是當救生員的料，沒有通過也不意外啦。」

還有一種刻意弱化的方式，即在事前先宣布自己能力不佳：「推桿

是我在高爾夫比賽中最弱的一環，但我還是會試試看。」或者：「我的個性很害羞，但不管怎樣還是會參加聚會。」

六大自我保護機制

刻意弱化：弱化或否認你在負面情況中須承擔的責任，抑或弱化或否認你在正面情況中應有的表現。

歸咎他人：指責他人的不公平對待，以此為失敗卸責，但事實上不公平並不存在。

迴避競爭：否認對地位比較有興趣，甚至沒有意識到地位比較的存在，不惜一切代價與人建立情感連結。

爭強好勝：無休無止地努力以爭取上位，但永不滿足。

自我膨脹：認為自己最好，或全世界都該予以認同，並竭力讓自己成為眾人目光的焦點。

投射轉移：否認自己的缺點，並將其轉移到他人身上。

這樣一來，別人就不會對我們抱太多的期望。如果我們失敗了，每個人都會體諒，也明白我們並沒有高估自己，但其實這是羞愧的一種潛在來源。

刻意弱化的問題在於很容易做到，人們自然而然就會用它來保護自己，說話時也就難以避免防衛的口吻。

刻意弱化機制也代表你正處於地位比較模式。例如，你和朋友穿上泳衣去游泳，你可能會說：「你身材真棒，但這件我去年穿起來比較好看，現在這樣是因為我胖了。不過，只要我又開始定期游泳，一定很快就會瘦下來。」你說的或許都是真的，但有人跟你比較嗎？

現在你就知道，以後再浮現這類的想法，即意味著被低估的自我又跳出來主導，想要避免難堪的局面。

史都華的故事：職場的刻意弱化

多年來，史都華在公司的職級始終如一。他能勝任工作，也上過每一種有助於升遷的課程，但就是沒有參加過任何相關的資格考試。他說自己並不在乎，看到每個人拚命追求更高的考績，「只是為了多賺幾美元，卻也因此有更難的工作要做」，他覺得很可笑。

事實上，史都華有學習障礙，而且在計時測驗中總是表現不佳。小時候，他不曾接受過任何相關診斷或治療，歷經多年成績墊底的挫敗，他終於停止嘗試。然而，幾位老師發現，史都華其實非常聰明，於是協助他從事不受學習障礙影響的領域。儘管如此，史都華再也不想因為參加計時測驗而落人恥笑。反正怎樣都比這更好，薪水較低也無妨。史都華繼續刻意弱化，這樣就不用害怕像小時候一樣遭到羞辱。

克勞蒂亞與羅恩，伴侶間的刻意弱化

多年來，克勞蒂亞一直聽到羅恩表示，希望她「再多自我要求一點點」。他希望她能減肥、有更好看的穿搭，並努力和自己一起保持家裡整潔。面對潛藏在他願望底下的問題，克勞蒂亞選擇刻意弱化：「我就是吃貨。唉，我只是沒有什麼自制力，但至少我不會一直買東西。」

羅恩有時也會刻意弱化自己的煩惱：「克勞蒂亞本來就是這樣不拘小節，她不是那種成天照鏡子的人，再說，我們週末有比打掃更重要的事情要做。」

克勞蒂亞知道自己的飲食有問題，並為無法控制食慾而深感羞愧。由於體重超標，她認為沒必要講究外貌和儀容。從小到大，她

常感到絕望，甚至大半輩子為此所苦，但她總是以刻意弱化心態來保護自己。她的父母曾經酗酒，以玩笑心態看待酒癮，他們可以說是刻意弱化高手，因此克勞蒂亞盡得兩位高手真傳。

後來，羅恩換了工作，經常出差。他到另一座城市拜訪大學老友時，遇到一位不同類型的女子。蘇愛倫很有魅力，家裡更是佈置精心。此外，她做事認真細心，也不避諱自己犯下的錯誤，包括她曾經嫁錯人。不過，蘇愛倫現在已恢復單身。

羅恩看到了追求新生活的可能性，要是能和蘇愛倫這樣的人在一起該有多好。即使目前僅止於想法，尚未付諸行動，他還是討厭背叛克勞蒂亞的感覺。想到自己在家裡很不開心，彼此很可能就這樣走完一輩子，他忽然害怕起來。出差結束後，他一回到家就對克勞蒂亞表達自己的感受，並提議兩人接受婚姻諮商。

但是，克勞蒂亞只是笑著說：「我們？我們才不是那種要看諮商師的人。」

當羅恩堅持卻仍面臨同樣的刻意弱化反應時，他知道這段關係將到此為止。

諷刺的是，羅恩離開後，克勞蒂亞反而改變了。她再也不能刻意弱化自己的缺點，於是決定尋求幫助。她赫然發現，要成為一個自己欣賞的人，其實沒有她原本想的那麼難。

刻意弱化的跡象

下意識的假設

「只要輕描淡寫地位比較或自己的努力，就算被人瞧不起也不會傷害到我。」

常用句型

「只是個練習而已，我今天沒有很認真。」

「我真的太忙了，沒辦法對這件事全力以赴。」

「我不懂大家為何都對這種事那麼認真。」

「我運氣超背。」

其他可能的跡象

- 提到你的表現時，你會找藉口，例如今天天氣不佳或睡眠不足；
- 你會將發生在身上的一切歸咎於命運或運氣；
- 你試圖忽略自己或親近之人身上那些你不喜歡的缺點；
- 你否認某事某物對你很重要，但在內心深處知道事實可能並非如此；
- 你明知自己有問題卻不承認。

歸咎他人

「我是被她絆倒的」、「要不是有人作弊，我才不會輸」——當然，或許真的有人絆倒你或作弊。責怪別人有時是對的，不需要每次都把責任攬在自己身上。但如果你經常感到委屈或覺得自己被虧待，那麼這可能是一種自我保護機制。

歸咎他人（blaming）通常是由情感連結轉移到地位比較而觸發，而且你幾乎不會意識到。例如，你幫最親近的朋友搬家，但中途發現她沒有好好規劃。箱子沒有封好、大型家具沒有人負責搬運，你當然有理由生氣。眼前最需要的是和朋友坐下來談，說清楚你無法幫她搬完所有東西，並幫助她制定實際可行的計畫，但你沒有意識到這一點，而是覺

得她利用了你。你覺得自己被貶低。現在你的心態已經從情感連結轉為地位比較，你認定朋友覺得她可以隨意指揮你，就像上位者對下位者頤指氣使。無論你是隱約這麼覺得還是百分之百肯定，你都會有種被人利用的感覺，也可能會因為縱容他人來利用你而感到羞愧。

你不希望自己是個沒有愛心、自私又小氣的朋友，但內心有個聲音彷彿在對你說：沒錯，你就是這種人。此時，唯一的自我保護機制就是責怪朋友。只要向她伸張正義——讓她承認自己有錯或道歉——你就不會感到被貶低。但是，這樣一來，朋友就會淪落為地位較低的人。這種歸咎他人的自我保護機制對你們的友誼沒有任何幫助。

不管你是為了什麼突然覺得自己很差勁，如果有一個合理的目標，你可能就會啟動歸咎他人機制，以免自己羞愧難當。我把這種情況稱為羞愧球（shame ball）。當我們眼看著自己就要淪落到羞愧難堪的境地，就會立刻把羞愧之情當成球扔給另一個人：「是你幹的，不是我。」「有問題的是你——我可沒有。」「沒錯，是我幹的，但你自己還不是一直都這樣。」當我們陷入這種心態，從來不會想到只要放下羞愧球就能海闊天空，只怪我們對羞愧的恐懼太過深刻。

怪罪成習

如果你曾經將失敗歸咎他人，又恰好這真是對方的錯，此舉恐演變成習慣。例如，如果你曾因他人偏見而受到嚴重傷害，現在當你需要與某個人面對面接觸，偏偏他又來自一個對你有偏見的群體，你便很難從情感連結的角度相待，或者很難避免與他進行地位比較。事實上，你也有充分理由懷疑對方。然而，這種不信任——亦即從地位比較的角度待人接物——使得我們很難過上正常的生活。一切似乎都對你不利，造就你無意做出任何嘗試，於是你一直待在圈外，眼巴巴看著圈內。當人們真的嘗試向你提供協助或友誼時，你覺得有必要保護自己，於是便拒絕

他們，可能還會認為他們不懷好意而加以指責。

如果你曾飽受偏見，你的地位已一落千丈。為了客觀實際地看待地位比較和情感連結，你必須承認曾遭受偏見，並意識到其造成的嚴重傷害。拒絕承認會壓抑與偏見相關的負面自覺情緒，你便無法面對整體自我價值偏低的現實，因而幾乎意識不到被低估的自我。長此以往，你會持續啟用歸咎他人的機制，並且不知變通，經常看到假想的地位比較。

當你承認偏見的存在，你將感受到所有負面的自覺情緒——內疚、焦慮、沮喪和羞愧——以及你因被迫降低地位而無法公然宣洩的憤怒。這種承認非常有必要，可以帶來短期的幫助，你會從傷害中康復並轉向情感連結。而要做到完全承認偏見的嚴重程度及其影響，通常必須提升群體意識，跟那些與你有類似經歷的人建立情感連結。融入群體中可以帶來安全感，你就能誠實表達憤怒和其他負面情緒。為他人偏見所苦的人經常運用的自我保護機制也包括迴避競爭和爭強好勝¹。

茱德的故事：種族與性取向的偏見

茱德是一位非裔美籍的女同性戀，她承認自己必須時刻保持警惕，不去使用歸咎他人的自我保護機制。她最想做的是責怪那些應當責怪的人，而不是表現出一副「除非能證明無辜，否則全世界都對不起她」的樣子。她所經歷的偏見是白人對她的種族歧視，以及大眾對她性取向的歧視，而這兩種偏見已成為她畢生都必須面對的課題。

她還在唸大學時，對一些社會心理學家的研究深深著迷，他們透過觀察人們對潛意識訊息^[2]（subliminal cues）的下意識反應來探討偏見的成因，進而發現幾乎每個美國人都對非裔同胞抱持偏見——就連非裔族群本身也不例外²。同樣的結果也適用於女性群體。

例如，假使有人說某份演講稿是由女性撰寫，女同學和男同學都會對該份報告做出較低的評價³。

茱德找到負責這項研究的其中一名教授，申請成為他的研究生。她考上研究所後，不久便收到匿名字條，警告她系主任討厭女同性戀，她最好隱瞞自己的性取向。然而，她早在申請時便已公開表示自己是女同性戀。不過，她知道各系都有弱勢族群保障名額，很想知道他們當初是否基於種族考量才錄取她，哪怕他們不滿意她的性取向。她忽然想起一些蛛絲馬跡，比如她出席的活動系主任都沒有來，還有他的某些表情和語調。

茱德怒不可遏，生了好幾天悶氣但苦無對策。她上研究所後結識了兩位好友，三人經常互開玩笑。她們一直問她有什麼心事，但她不肯說。這兩名白人女子便笑她愛生氣，纏著她問東問西，但她只是把嘴巴閉得更緊。

終於，茱德再也忍無可忍。她來到系主任辦公室，要求立刻見他。助教拒絕，她便威脅要揍她一頓。茱德走進去，把字條扔在系主任桌上，對他說：「你自己解釋一下，否則我會讓你在全國所有心理學系出名。」幸運的是，系主任沒有理會茱德的威脅，只是讀了字條。

「這是誰寫的？」他問道。

茱德承認她不知道。瞬間，她想起了系主任一直很友善，待她也非常親切。為什麼比起他的善意，她更相信一張匿名字條？

她身後的門敞開著，她聽到兩位朋友的聲音從門口傳來：「謝天謝地，我們聽說你大發雷霆，就急忙趕了過來。」她們坦承字條是她們寫的，只是想鬧她。

茱德再次怒火中燒。這件事的來龍去脈如下：白人朋友拿有色

人種以及同性戀做文章，開了不該開的玩笑，因為茉德表現出來的自信，而小瞧了她內心深埋的羞愧感。但是這些白人朋友並沒有惡意，何況她自己也有責任，畢竟她沒有看穿這個低級的惡作劇，也沒有聯想到她們這幾天的戲弄和追問有何用意。

按照本書的說法，她的自我低估如此強烈，如果沒有足夠的自我保護機制（歸咎他人只是其中一項）來抵擋恥辱，她便達不到今日的成就。她非常成功，因此兩位白人好友和其他人一樣，只把她看作堅強、聰明、自信、有毅力的女人，對她沒有一丁點歧視。為了她好，她也必須這樣看待自己，不要總是啟動歸咎他人的自我保護機制。

如今，茉德在偏見研究上有卓越的貢獻，她成了受到廣大聽眾歡迎的講師，人們爭相報名參加她的講座。不過，她也承認她至今仍須努力壓制歸咎他人的衝動，畢竟這個自我保護機制隨時都可能大爆發。

唐的故事：幼時家中的偏見

也許是你在家中經歷的偏見，引發了歸咎他人的自我保護機制。唐的父母對他非常失望，因為在他們看來，他在運動或學業上的資質都很平庸，無法與享有盛名的其他家人並駕齊驅。事實上，父母曾經開玩笑，說他一定是外面撿來的孩子。

小孩子都會為自己的「缺點」感到自責，唐也不例外，並且自然而然地預設自己的一生都會失敗。不過，他上大學後就很少浮現這個想法，反而將大學視為重新開始的地方，畢竟沒有人認識他。一開始他很用功，某些領域表現得很好，因為他其實很聰明。但改變不易，每當成績不如意時，他的內心就會充滿無價值感。為了應付負面情緒，唐啟動歸咎他人的自我保護機制，說道：「這堂課的

講師打從一開始就看我不順眼。」

為了抗議這種不公平待遇，他不肯認真寫報告，只顧著在作業規定中挑毛病——雞蛋裡挑骨頭剛好是他的拿手本領。或者他會篤定宣稱自己的研究「跳脫窠臼」，講師沒有慧根所以無法理解。為了表現自己高人一等，他會故意翹課或遲到。唐做了這麼多對自己不利的行為，確實讓老師們失望，但負評只會讓他更加肯定自己對他們的觀點。

起初，朋友都很同情他。畢竟對學生來說，幫課堂講師說話一點都不酷，而且大家都看得出來唐有多聰明。但過不了多久，朋友開始發現情況不對勁，於是刻意疏遠他。不幸的是，唐發現怪罪朋友比面對心底最大的恐懼更容易，而他最大的恐懼便是：他是個不受教又不討人喜愛的傢伙。他的一輩子都圍繞著歸咎他人打轉。

歸咎他人的跡象

下意識的假設

「如果失敗不是我的錯，而是別人不公平造成的結果，那麼我就不是毫無價值。」

常用句型

「有人希望看到我失敗。」

「每個人都跟我作對。」

「大家都抹黑我、暗中傷害我，讓我看起來很糟糕。」

「命運跟我作對。」

其他可能的跡象

- 他人暗示你經常「為自己抱不平」，或者對你是否扭曲事實提出合理質疑；
- 由於覺得受到不當對待，你反覆結束友誼或更換工作；
- 有時在責怪他人苛待你時，你會有點內疚，因為心裡明白這可能只是你的臆測，並非他們的本意；
- 你是被動攻擊型人格，當你認為某人苛待你，你會用一些小奸小惡的行動來破壞對方的好事；
- 你非常討厭（或樂意）被稱為「受害者」。

迴避競爭

當我們啟動迴避競爭（noncompeting）自我保護機制時，往往不自覺地試圖否認權力的存在。我們害怕地位比較，因為地位比較可能帶來慘痛的失敗。這種自我保護的手段與自覺性的宗教或道德決定不同，不是為了公眾利益而優先考慮他人的需求。以公益為出發點並非自我保護機制，而是一種利他的價值觀。迴避競爭也不是為了取悅他人而接受低地位，畢竟自居下位以取悅他人的行為，本身就意味著接受地位比較。而迴避競爭恰恰相反，不僅看不到地位比較，還覺得自己已然超脫地位比較。如果你正在運用這種自我保護機制，可能會說：「誰會在乎那方面的表現好還是不好？反正我不在乎。」「我是和事佬，可不是來這邊搗亂的。」「我只是不在乎別人怎麼想。」「我不求表揚，只是想幫忙。」

儘管你試圖透過這種自我保護機制否認地位比較，但其他人可能會認為你甘願接受最低地位，因此派給你更多工作，讓你做所有的雜事，並且忽略你的想法。運用迴避競爭還有另一個潛在問題，當你有責任對他人施加權力時，你會猶豫不決。由於你缺乏領導能力，你試圖幫忙時可能會發生各種弊端和衝突。

巴德的故事：迴避競爭的家長

一個否認所有地位比較且甘願接受低地位的人，獲得權力時會遇到大麻煩。韋斯頓便面臨這樣的挑戰。兒子巴德幼年時期玉雪可愛，對當時的韋斯頓來說，父親這個角色有助於減輕他的無價值感。然而，十二歲的巴德處處貶低父親，不想被人看見和父親走在一起，甚至為了要東要西，無所不用其極地攻擊父親——這樣的兒子是韋斯頓始料未及的。巴德每晚都在外流連，直到凌晨才回家，韋斯頓對他的行蹤一無所知。巴德有一些家務要做，但韋斯頓會偷偷替他完成。如果讓妻子知道他叫不動孩子，那就太尷尬了。正因做父親的永遠都在後面幫忙擦屁股，巴德不用為任何負面行為承擔後果。

韋斯頓解釋這是一種「以兒為本」的育兒方式，容許巴德表達真實的感受並自己做決定。事實上，研究表明，過度放任的教養方式與專制型的教養方式一樣對孩子不利。簡單而充滿關愛的權威型育兒法才是上策——設定實際可行的限制，藉以表達家長的關懷與愛，並以孩子可以理解的方式解釋規則。韋斯頓的做法恰恰相反，在兒子對他出言不遜時，他因為害怕衝突而採用迴避競爭的自我保護機制。但這樣一來，恐怕巴德只會做出更多脫序行為。由於韋斯頓無法面對失敗的恐懼，決定毫無作為，他的迴避競爭反而對兒子造成極大傷害。

雪倫的故事：迴避競爭的員工

「風趣、開朗的雪倫」今年五十五歲，從三十一歲起就在同一家公司為同一個老闆工作。她常說公司的人就像家人一樣，因此她

從不比較或關心誰受到表揚。她是老闆的行政助理，和他一樣孜孜不倦地工作以確保生意興隆。對她而言，晚上和週末工作算得上是一種樂趣，總比一個人在家要好。後來，老闆為了巨額利潤出售公司，退休後搬去夏威夷。他發給她一筆獎金，熱情地將她推薦給新老闆。她感激他的慷慨，並以自己不貪心為榮。她唯一的希望是買一間房子，而且她已經存了頭期款。

然而，新老闆決定進行組織改組，雪倫也在第一批被解僱的名單當中，因為她與幹勁十足的新執行長「調性不合」。這些變化對每個人來說都不好受，在一片混亂中，沒有人關注雪倫的困境。同事們都承諾會保持連絡，但她也知道大家都忙於照顧家庭，以後應該沒有機會來往了。她生命的這個篇章到此告一段落。

雪倫長達一年半沒有工作，只靠失業補助和積蓄維生，最後她接受了一份工作，但薪水比之前少三分之一。由於經濟上缺乏安全感，她一直買不了房子。多年來她照顧每個人，唯獨漏掉自己。她一直試圖忽略一件事：對任何組織來說，地位比較至關重要，企業尤其如此，不設法晉升只會自討苦吃。

迴避競爭的跡象

下意識的假設

「我毫無價值，所以最好永遠不要競爭；除非我表明永遠不會在任何事情上挑戰他人，否則沒有人喜歡我或想和我在一起。」

常用句型

「我只不過是喜歡看到別人開心罷了。」

「我不會跟別人比較。」

「我不介意輸。」

「你想要的我都會去做。」

其他可能的跡象

- 你和朋友有個不成文規定，你不會批評他們，如果他們批評你，你會很難過；
- 你願意相信，即使你沒有說破，做錯事的人遲早都會學到教訓；
- 你堅稱自己不在乎別人對你的看法；
- 你終於發現，多年來領導你或控制你的人對你的福祉毫不關心；
- 你與伴侶保持規律的性生活只是為了讓對方開心，即使你當下毫無興致。

爭強好勝

採取爭強好勝（overachieving）自我保護機制的人都有這樣的經驗——只要被人稱讚，那種自己一無是處的感覺就會消失。人們通常在很小的時候就學會這種自我保護機制，且一生中大半輩子都在使用。但有時，這種機制只是暫時性的策略。例如，你被情人拋棄了，即使你知道自己還沒有準備好展開另一段戀情，你還是急切地到處找人約會，只為了證明自己還有魅力。

這種自我保護機制通常在童年面對父母或老師時出現。如果一個孩子在家裡或學校遇到麻煩，導致長期挫敗、沮喪和羞愧，就會傾向去取悅那些寬容又欣賞他們的老師，此時便可能激發爭強好勝的自我保護機制。老師經常鼓勵學生爭強好勝，甚至熱愛這種行為，卻沒有意識到自己對學生造成了什麼影響。在這種環境下成長的孩子，一輩子都試圖證

明自己的價值，而不是接受真實的自己。

身心障礙人士、弱勢族群或自覺不完美的人，也可能使用爭強好勝的自我保護機制。痛苦會因在某一領域爭強好勝而得到緩解，例如學術、音樂、運動、電腦，或任何你能夠練到精疲力盡的才能。

爭強好勝讓你認為只要透過勤加練習或拚命努力，就可以證明自己的能力並重新獲得權力，就可以勝利而不會失敗。但這只能暫時解決問題，你依然無法準確判斷整體自我價值。你會認為自己的價值僅取決於能做什麼，一旦停止做那些事，你就會變得毫無價值。因此你隨時隨地火力全開，甚至到了過勞及慢性自殺的地步。

即使在別人眼中你總是過勞，但爭強好勝不一定是為了自我保護，也許你如此勤奮工作是出於熱愛。但如果現在的你對於自我照護、休息和與所愛的人保持親密關係感到無能為力，你可能正處於爭強好勝的自我保護中。

雀兒喜與卡麥蓉，手足間的爭強好勝

我們常常忽視兄弟姊妹之間的競爭，如果父母在這方面處理不當，可能會讓一個孩子終生為失敗感所苦。

雀兒喜和卡麥蓉是異卵雙胞胎，兩人還有三位兄姊。她們和所有雙胞胎一樣，其中一個發育得較好並居於主導地位，即使在子宮內也不例外。一直以來在人們的公認中，雀兒喜長相更亮眼、肢體更協調、個性更外向。當女孩們來找姊姊玩時，比較安靜的卡麥蓉永遠只能當小跟班，而且她在青春期前一直是個小胖墩。父母雖然努力做到公平對待，但為了擺脫自我低估，卡麥蓉需要的不僅僅是公平而已。

上了國中後，一位數學老師注意到卡麥蓉並誇讚她的聰明才

智。她非常喜歡被老師認可，於是日夜用功以討好他。畢業時她還哭了，因為從此再也見不到他。

高中時期，卡麥蓉在社交方面屢屢挫敗。她愈來愈害羞，因為她經常被拿來和姊姊比較，姊姊永遠是「雙胞胎中比較漂亮、風趣、外向的那一個」。但她再次在理科和數學老師的鼓勵中找到庇護所。卡麥蓉尤其擅長化學，也決定上大學後專攻這個領域。她怕自己這輩子都結不了婚，希望培養獨自謀生的能力，於是她進入化工系就讀，後來當上了教授。雀兒喜則是文科畢業，以演員為副業。

雀兒喜結婚並有了兩個孩子後，仍然單身的卡麥蓉深深羨慕著姊姊。她突然討厭起化工，討厭所有只把她當作同事和朋友的男人。某日，一些學生請她幫忙識別當地供水中的毒素，她下定決心要成為環保鬥士。在她的內心深處，為健康環境而奮鬥比姊姊「為人母」更重要。她全心投入新志業，旁人都對她的大膽果敢、犧牲小我以及甘願冒著高度健康風險的精神表示敬畏。她每晚只睡幾個小時，並為此感到自豪。最後，她開創性的研究獲得多項大獎，但此時的她已罹患與壓力有關的慢性疾病。

與此同時，姊姊成為了知名的兒童讀物作家，在學校擔任志工，為低收入家庭學生服務。卡麥蓉忽然決定出書，寫下自己與大企業抗爭的心路歷程，但她完全沒有意識到這個想法和姊姊有多大關連。雀兒喜為了更好的教育環境而奮鬥，並成為全國知名人物。卡麥蓉決定以環保鬥士的身分競選公職。然而，一如既往，雀兒喜的生活、家庭和工作維持著幸福的平衡，卡麥蓉雖然以無私奉獻聞名，但實際上百病纏身。

人們評價卡麥蓉：「她不管做任何事都全力以赴。」然而，只要是看著這對姊妹長大的熟人都會說：「卡麥蓉的『難處』是一輩子都得證明自己比得上姊姊。」

爭強好勝的跡象

下意識的假設

「如果我夠努力，就會有人愛我，沒有人會說我不好，我終於不再一文不值。」

常用句型

「無論你希望怎麼做，我都做得到——我一定會找到辦法。」

「我會將畢生精力投入到這項工作中——其他事情都不重要。」

「只要我整容 / 減肥 / 獲得博士學位，我就會感到自己更加優秀。」

「大家都說我功成名就，但在我眼裡，這些成就根本無足輕重。」

其他可能的跡象

- 無論你有多成功，都不認為自己表現得很好；
- 即使別人認為你是專家，你也覺得自己活像個冒牌貨；
- 當其他人批評你的表現，或從事的工作與你類似，你發現自己會猛烈炮轟他們或他們的工作表現；
- 你聽到有人抱怨你一直在工作，沒有為朋友或家人分配足夠的相處時間；
- 不工作時，你會感到不安。工作時，你通常會自我感覺良好。

自我膨脹

爭強好勝是竭力想要完全擺脫羞愧，卻又不可能實現；自我膨脹（inflating）則是省略中間奮鬥的過程，直接把你帶去山頂的城堡，讓你享受最美的人生風景。你比別人更有魅力、更聰明或受過更好的教育——你是有史以來最棒的銷售人員——總之，不管你選擇落腳在哪座山頂，你都不須和別人競爭，也不可能覺得自己毫無價值。前文提到採用歸咎他人自我保護機制的唐，他也會運用自我膨脹的自我保護機制，因為他認為自己的想法標新立異，老師們不懂得欣賞。

我們都遇過自戀狂，他們會在某個或每個領域公然誇大自己，儘管有些人真的認為自己實至名歸，但這通常是一種自我保護的手段。人都會偶爾運用這種自我保護機制，因此有時會很難察覺。

研究發現，有些人遭受失敗的威脅時，會下意識提高自我價值⁴。也許你正處於這樣的情況，只要出現任何自我懷疑或自我低估的跡象，就會立即感到羞愧。你必須誇大自己的地位並對此信以為真，如此才能免於失敗。

當其他自我保護機制顯得防衛性過重時，我們就會採取自我膨脹。比如說，你和幾位高層以及老闆打牌，輸得很慘。如果你採用一般的自我保護機制，為自己找藉口——「我今天運氣超背」、「反正我不在乎輸贏」、「我正在上線上撲克牌課程，下次一定會贏」等等——你擔心這只會讓自己更加不堪。但你又覺得非說點什麼不可，好讓你重回高位，哪怕是違心之論也無妨：「哈哈，幸好我最近的業績很不錯，付錢給你們沒有問題。」

有時候，聽起來像是自我保護的聲明其實並非如此。吹牛不一定是自我膨脹，也許只是為了展現心態健康的自豪感，或良好的形象。你只是想讓老闆、男朋友或父母知道你有多麼成功：「沒錯，我拿了第一名。」

然而，其他時候，自我膨脹純粹是一種自我防衛。當你說「你們是

企管碩士沒錯，但我從事這行已有三十年」時，這句話代表什麼？或許這句話真是至理名言，但也可能是用來掩飾你因學歷偏低，而產生的嚴重自卑和羞愧感。

人處於自我膨脹時，即使締造佳績或表現亮眼，我們仍然會為真實的自己感到羞愧。能安慰我們的只有別人的好感，或者更確切地說，真正安慰了我們的，是完美掩蓋內心的無價值感這件事。除了要有錢，還要炫耀財富。除了要博覽群書，還要滔滔不絕地展現所學。除了要比大多數同齡的人更苗條，還要在日子來臨前節食三天，穿上理想的洋裝。

自我膨脹保護機制的另一種表現方式是展現身份。假設你是某委員會主席或某獎項的獲獎者，當你開始覺得某人讓你感到自己沒有價值時，被低估的自我會跳出來主導，驅使你在談話間暗示自己的地位有多重要，即使你根本沒必要這麼做。或者當你在特定情況下感到束手無策時，你會強調自己原本的能力：「沒錯，我剛搬來這個國家，沒有你這樣的經驗，但我是醫生，這種病在全世界看起來都一樣。」

自我膨脹還會體現在用購買力讓人刮目相看。我們必須擁有豪華華房，還要享受頂極假期，或讓大家看到我們在遛最貴的品種犬。在這場炫富競賽中，我們會力求表現，以保持吸引力或競爭力，彷彿落後會毀掉我們一般。或者，在最沒有安全感的時候，我們會表現得很浮誇或開一些瘋狂的玩笑，以確保每個人的注意力都在我們身上。

在上述每個例子中，自我膨脹的作用是提升優越感，藉此避開自我低估可能產生的負面自覺情緒，如焦慮、沮喪和挫敗感。

瑪麗蓮的故事：自我膨脹的家長

即使從表面看來，我們的努力是為了幫助他人，但若下意識的

目的是為了保持高位以免感到羞愧，那麼長遠來看，這些努力可能不會有好結果。例如，我們可能會堅持幫助不再需要幫助的人，以保持優越的地位。對方哪怕有一丁點做得不夠好，我們都會覺得痛苦，並且認為必須為他們任何不夠完美的行為找藉口。對那些自我低估並用「成為最棒的家長」或「擁有最棒的孩子」來避免任何失敗或羞愧的父母來說，這尤其是一種風險。

當兒子從少棒聯賽被淘汰、女兒的大學入學考分數難看，或者家中幼兒在如廁訓練上進展緩慢時，你會不會感到羞愧？努力成為最棒的父母／員工／團隊成員並沒有錯，以孩子為榮或尋求表揚也沒有問題。養育孩子是艱鉅的任務，盡心盡力的父母確實值得嘉許。但是，當我們犧牲孩子的最大利益，往往就會衍生出許多問題。例如，孩子明明極度內向，做媽的卻非要讓孩子討人喜歡不可，她因此無視了孩子的天性。

瑪麗蓮和史蒂夫在就讀研究所期間認識。成家後，史蒂夫在雙方共同的研究領域嶄露頭角，瑪麗蓮的博士學位之路卻因養兒育女而被迫中斷。從小到大因女性身分而受到的性別歧視，加上本身的競爭天性，強化了「僅為人母」帶來的無價值感。瑪麗蓮經常陷入深深的沮喪，但她很堅強，不僅克服負面情緒，也專心為女兒妲倫提供所需，讓她在喜歡的領域成為佼佼者。就在母親這種全心全意提升地位的努力之下，妲倫四歲時已擁有出色的閱讀能力，並且擅長體操、唱歌和游泳，還是良好行為舉止的典範，可謂人生勝利預備組。但妲倫上了幼稚園後，才一個月就被其他家長和老師投訴，說她為人跋扈，老是把同學弄哭。瑪麗蓮聽到這些指責後再度感到沮喪，覺得那些控訴讓她無地自容。她努力育兒其實是為了讓別人對妲倫另眼相看，以彌補她在所選的領域中毫無地位的挫敗感，至少她到現在依然覺得自己在專業領域內什麼也不是。

雷的故事：自我膨脹的主管

雷在公司位居高層，這賦予了他很高的地位和權力。然而，他對迅速從底層崛起的年輕人有著莫大的恐懼。他本該控制自己的不安，並以大局為重主動指導後起之秀，藉以展現真正的領導力，但他採取了自我膨脹的保護機制。

他不僅大肆抨擊優秀的想法和眾望所歸的人才，還不斷吹噓自己的昔日榮光。大家開始懷疑他的自信，也漸漸對他失去信心。他應該相信自己的實力才對，唯有在沒有過度膨脹的情況下，他的智慧和經驗才能發揮真正的作用，持續為他贏得渴望的影響力。

自我膨脹的跡象

下意識的假設

「我必須對自己和他人表明，我能力不凡或領先群倫，以掩蓋我覺得自己毫無價值的事實。」

常用句型

「我發現，很難找到跟得上我或者不讓我厭煩的優秀人才。」

「世間眾人皆醉我獨醒。」

「人們往往會發現很難抗拒我的魅力。」

「如果你想要最好的人才，就應該明智地支持我。」

其他可能的跡象

- 你醉心於保持苗條、年輕或肌肉發達，也希望別人看到你只和符合

這些標準的人在一起；

- 你誇大自己的成就但貶低他人的成就；
- 受到威脅時，你會用自己的職位去打壓別人或提升優越感；
- 當朋友的某個失誤可能會給你帶來不良影響時，你會考慮結束這段親密的友誼；
- 你對所愛之人的感情明顯淡了，因為你不禁覺得自己更高一等。

投射轉移

投射轉移（projecting）自我保護機制是極端手段，但屢見不鮮。心理學家所謂的「防衛性投射轉移」（defensive projection）雖最容易停止，卻也最難察覺。有了這種自我保護機制，我們不會覺得自己毫無價值，而是會覺得別人才一無是處。令人稱奇的是，我們運用這項心理技巧的手段都非常高明。比如說，短短一句「我真的很討厭勢利眼」可能說明你自己也有點勢利。也許你曾因自己的勢利行為而深感羞愧，所以才會打從心底厭惡這個特質，走到哪兒都不放過。你開始對勢利這件事深惡痛絕，認為這是極大的罪過，並說服自己絕不會再犯下這種錯誤。或者，你可能會說「我不敢相信她這麼挑剔」，而顯然你才是挑剔的人。你痛恨自己的某項特質到異常偏執的地步，卻經常只在別人身上看見。如果你總是擔心自己沒有魅力，又覺得自己不應該，可能會不假思索地說：「那些人也太愛慕虛榮了吧，只想到自己的外表。」

發現投射轉移的最好方法是誠實評估你特別不喜歡的人——會苛待他人的那種人不列入考慮——只去思考令你毫無理智強烈厭惡的人。現在想一想你最不喜歡他們的某個點，性格特質或言行舉止都可以，例如傲慢、無助、狡猾、貪婪、嫉妒或容易受騙，並誠實查驗這個你深惡痛絕的特質。你是不是無法容忍這個特質出現在自己身上？哪怕只是一丁點，都會讓你羞愧無比？你的理性深知，包括你在內的任何人都無法完

全擺脫這種行為；然而，你已習慣討厭做出這種行為的自己。

如果我們的羞愧和無價值感極其強烈，也可能會將自己的優點投射轉移到他人身上，因為覺得自己不可能擁有這些優點。我們可以用快樂、幸運或才華橫溢形容他人，卻無法如此看待自己。其實，我們眼中的幸運兒不一定覺得自己有多麼幸運。

羅珊的故事：投射轉移的伴侶

羅珊年輕強悍，是六個孩子中的老大。父親來自發展中國家，懷著雄心壯志白手起家，在羅珊五歲那年帶著家人來到美國。母親為人低調、體弱多病、抑鬱，總是被育兒重擔壓得喘不過氣，還要努力適應她不喜歡的國家。所以羅珊早早姊代母職，凡事聽從父親的吩咐，並以自己的角色為榮。

羅珊升上國中後，父親被調回家鄉任職，他帶著其他家人回國，卻極力主張羅珊留在美國，以獲得更好的機會。她聽從父親的安排獨自留下，卻度過了糟糕的一年。她想念家人，父親花錢讓她住進寄宿家庭，但她覺得自己不受歡迎。第二年更糟，她面臨重大抉擇——接受獎學金去陌生城市上大學，或包袱款款回老家。

羅珊後來接受了獎學金。大學畢業後，她也成為美國公民，找到很好的工作，而且迅速升職，幾乎踏著父親走過的路。就在這時，她來找我進行心理諮商。她渴望感情，卻苦無結果。縱然有眾多追求者，但沒有一個讓她滿意。他們全都是扶不上牆的爛泥，只想吃軟飯，不然就是太黏人。

有一天，羅珊夢見一個男人，當時她正打算以相同理由拒絕對方。夢裡她是在高中獨居的第一年認識他。羅珊把夢境告訴我，第一次憶起那些獨自被悲傷、不安全感和孤獨淹沒的夜晚。當時她與

家人分隔兩地又孤身一人，不僅非常害怕，自信也大幅降低，不再認為自己可以堅強獨立。透過這場夢，羅珊發現自己有多渴望被人照顧。

然而，被人照顧會讓她覺得走上母親的老路。父親一再教導她，需要別人是一種軟弱無助的表現。因此，她把想要與人親近並得到支持的渴望投射轉移到交往對象身上，並懷疑他們只想坐等她的照顧。很多時候，就像羅珊一樣，我們鄙視和投射轉移的特質，恰恰就是我們身上被父母極度厭惡的那些特質，或者父母身上被我們極度厭惡的特質。在這種情況下，羅珊鄙視軟弱無助的母親，若是她表現出來，父親也會鄙視軟弱無助的她。

伯特的故事：投射轉移的老闆

伯特出身貧寒，只因為蓬頭垢面就被老師視為智力低下，從來沒有人鼓勵他上大學。於是，他把全部精力投入修車。他喜歡發明小裝置，也研發出巧妙的工具，可以輕鬆更換剎車片。一位圖書館員對他的發明很感興趣，便協助他申請專利。還有一位女老闆借他一些資金，於是他開始量產這件工具。多年後，他的雄心壯志和證明自己的企圖心，終於讓他擁有了一家規模上百人的公司。

伯特厭惡不公平，他以讓普通人得到機會和好處而自豪，但員工根本不認為他公平。儘管他僱用的是「普通人」，但他會密切注意他們有沒有僭越的不良意圖，而且他拒絕提拔那些「過度自我推銷」的人。事實上，他自己這輩子都在自我推銷和奪權。小時候經歷過太多不公平的地位比較，情感連結又少得可憐，以致他一心只想成功。他在每個人身上都看到冷酷的野心，同時又對此厭惡至極，所以永遠也無法承認自己有一樣的問題。

投射轉移的跡象

下意識的假設

「我無法忍受羞愧和毫無價值的感覺。我在某些方面特別糟糕，必須擺脫這些特質，但它們始終糾纏著我，出現在每個地方和每個人身上。」

常用句型

「不知道為什麼，我就是討厭那個人。」

「我一點也不氣你說了那些話，就只有你一個人在不高興。」

「我是沒有要管啦（其實你下意識想插手），但還是要提醒你小心那些人……他們會假好心接近你，然後奪走一切。」

其他可能的跡象

- 你在別人身上看到最不能接受的行為，但很少在自己身上看到；
- 你認為別人渾身優點，而自己一無是處（你在他們身上看到自己的優點，而不是在自己身上看到）；
- 你經常批評別人愛批評，卻忽略了自己正在這麼做；
- 你原本以為某人不誠實或自私，後來發現你的看法完全沒有根據；
- 你認為非我族類都很邪惡，自己人則一點都不邪惡。

學以致用

在本章中，你學會分辨自己傾向於採用哪些自我保護機制。現在你對這些自我保護機制有了更透澈的了解，請回到本章開頭的「自我保護機制評估表」，看看原本打「×」的項目是否應該打「○」。

你已做好準備去探究自己在某些情況下，如何運用這六種自我保護機制，以及如何避免未來繼續重蹈覆轍。

然而，不要對自己期望過高。只須照著本書建議按部就班去做，逐漸減少自我低估的威力，有朝一日你會在沒有這些自我保護機制的情況下做得更好。你現在就可以開始減少自我低估的威力，當你擺脫自我保護機制，你會降低地位比較的頻率，進而提升與他人的情感連結。就從認清你的行為模式開始，接下來不妨思索一下，看看你可以如何做出不同的反應。

自我保護機制的啟動時機

在日記中單獨的一頁寫下六種自我保護機制——刻意弱化、歸咎他人、迴避競爭、爭強好勝、自我膨脹和投射轉移。

現在，回顧你在第一章列出的敵友清單，寫下過去一週你對名單上的人使用這六項自我保護機制的具體時機，每個機制各舉三例。

有時人們會選擇遺忘與羞愧感扯上邊的回憶（遺忘是另一種自我保護機制，但在不記得的情況下很難評估）要堅持下去直到你想起來，如果實在想不起來上週的三個實例，也可以往更久以前的時間去找。

請注意，你列出的例子必須是真正的自我保護機制，而不是下列這些情況：

對某件本就雞毛蒜皮大的小事輕描淡寫；
真的受了委屈或被人冤枉，而必要歸咎他人；
主動選擇忽略而不是逃避地位比較；
盡力拿出最好的表現，但不至於過度努力和競爭；
讓別人知道你的能力，但沒有因自卑感而自我吹噓一番；
問題真的是別人造成的，而不是你將自己的過錯投射轉移。

採取替代措施

這個練習非常重要，能幫助你看清自己在特定的關係中，曾如何運用自我保護機制。你能夠想像一下不使用這些機制可能帶來的好結果，並練習思考如何避開這些機制。現在針對前面列出的十八個實例（六種自我保護機制各列舉三例）思考以下問題，並試著想像如何以不同方式處理：

你認為對方當時對你的自我保護機制作何反應？

假設你當時曾稍微真情流露，坦承害怕失敗或變壞，你可以改說什麼？

當你採取別的說法，對方可能會如何作想或作何回應？

舉例來說，你本來應該和某位同事一起完成一件工作，但你獨自做完了，而她也發現了這件事。你覺得大家一直低估你的能力，因此想要證明沒有她你也能勝任。你很確定她不喜歡這樣，所以當她發現時，你感到很羞愧。你偷偷摸摸卻被逮個正著，你倆都不得不承認，這件事反映了你個人品行不佳。

在她生氣之前，甚至在你感到羞愧之前，你會說：「我從來沒有想過你會介意。」你用了刻意弱化自我保護機制，否認這件事的嚴重性。如果你這句話同時暗示她不應該介意的話，那麼也可能有幾分歸咎他人的意味。

所以，你現在的任務是想像她心裡的想法，接下來利用上面的問題，找出更恰當的回應方式。

你認為對方當時對你的自我保護機制作何反應？

她不相信我說的「我從來沒有想過你會介意」。

你可以改說什麼？

也許是：「對不起，我猜到你會介意。我只是想向他們證明，我可以自己做，不需要你的幫助。我真的很抱歉沒有等你一起，而是利用了跟你合作的機會，來換取個人的良好表現。」

當你採取別的說法，對方可能會如何作想或作何回應？

對於我在這麼尷尬的情況下還能誠實以對，她可能會印象深刻。她也可能會生氣，無可厚非。但因為我承認錯誤並且由衷懺悔，她無法一直計較下去。至少我不會因為用撒謊來掩蓋錯誤，而又多了一個對自己失望的理由。

披著保護外衣的自我低估

減少自我保護機制將是你的重要目標。但本章的主要目的是找出你運用的自我保護機制，並幫助你看清自己受被低估的自我控制到什麼程度。請思考並寫下以下幾點：你是否比自以為的更常採用這些自我保護機制？你能看出自己多常切入地位比較模式，並試圖避免失敗和羞愧嗎？如果你還不確定也無妨，後面還有更多練習的機會。

編註：原文為「No matter how much trouble someone causes me, if I were perfect I would still respond with love」，主要子句使用了與現在事實相反的假設語氣。因字面直翻會無法表達原意，此處有特意增譯，使訊息更加貼切。

編註：指被意識忽略掉、由潛意識接收處理的訊息，人會受此這類訊息所影響。

Chapter 3

揮之不去的創傷陰影

一觸即發的情緒按鈕，自我設限的枷鎖

有時候，你深知自己正透過被低估的自我看世界，現在這種自覺可能更明顯，因為你慢慢開始看穿自我保護機制的伎倆。當你戴上「自我低估」的有色眼鏡時，往往會覺得自己各方面都很差勁。你會告訴自己：「我是失敗者，毫無價值可言，難怪大家都不喜歡我。」但你明知這個想法不合理。

被低估的自我偶爾會完全控制局面，使得我們無法在黑暗的混亂中看到出路，直到某個外部事件改變我們的觀點，我們才會驚覺自己已病入膏肓。你是否曾經與某人共進午餐，席間覺得自己言語乏味，非常肯定對方絕對不會再跟你連絡？隔天你卻收到一則訊息，她表示由衷希望雙方能再次聚會。這就是我所說的改變觀點的外部事件。

為了幫助你儘早改觀，你必須找出導致自我低估的個人因素。一旦釐清是什麼讓你感到羞愧和沒有價值，你就更有機會擺脫自我低估。此外，你總覺得自己該為無價值感負責，而回顧某段特定經歷也會減輕這種心理負擔。

自我低估的兩大因素

第一種構成因素已在第一章說明，自我低估有部分來自先天傾向的影響：偏低的自我價值感（以此迴避可能遭受擊敗和羞辱的情況）、本能的失敗反應、強烈的社交情緒。但上述這些傾向只有在經歷過挫折後才會觸發，所以自我低估的第二種構成因素便是個人失敗。你經歷的失敗愈多，就愈有必要檢視過往遭遇。在本章中，你將學會這個技巧。在接下來的閱讀過程裡，你會逐漸明白，為什麼幾乎所有類型的創傷（因承受了不能承受之重，而引發壓倒性的情緒）都會深刻地影響你自我低估的程度。

自我低估的先天傾向本身就已經難以控制，一旦受到過去創傷的強化，就會演變成慢性問題，帶來的後果也會更加嚴重。例如，過去的失

敗讓你認為自己不如他人，所以為了安全起見，你選擇保持沉默，沒有在工作小組中發言，儘管腦子裡一直盤算如何解決公司的一些問題。

同時，你從小到大都要面對挑剔的父親，他有時會因為你的小錯或頂撞而大發雷霆。由於年紀太小，加上敬畏父親，你不想讓他生氣。因此，你擔心的不是表現不出色這麼簡單而已，你真正害怕的是有人會破壞你的主意，尤其是老闆，他長得甚至跟你父親有點像。你決定不動聲色，卻聽到其他人提出類似的想法並獲得讚賞，但其實那個方案遠不如你的方案好。

先天傾向和個人經歷這兩個因素會一遍又一遍打擊我們。如果約會對象特別英俊，也許你在第一次跟對方碰面時總是很害羞。你對自己的評價太低，覺得對方一定不會對你感興趣。此外，你信任的前男友最近為了別人而離開你，所以，當約會對象和你一樣安靜時，你覺得他其實很討厭你，後來才發現他誤以為你的冷淡是因為對他不感興趣。或者，主管為了提升你的績效，建議你改變做法，他認為你的工作表現——不是你本人，只是你的工作表現——不如預期。你極力避免把這件事視為對你個人價值的評論，並按照他的提議去改變。然而，六年級老師曾經當著全班的面撕毀你的作業，過往陰影使你不禁認為你的工作表現奇差無比。因此，你回頭查看完稿，覺得作品和自己都爛透無比，於是你打掉重練，從頭開始。主管為此很苦惱，因為他其實頗喜歡你原本寫的內容。在下一次考核中，他指出你「對批評反應過激」，並認為最好暫時不將你升職。

很多時候，如果這兩個因素在你身上發揮作用——自我低估的先天傾向加上嚴重失敗的生活經歷——你會長期自我低估，並拒絕各種可能會有好結果的機會和人際關係。此外，你可能會感到沮喪或焦慮。

自我低估造成的這些後果也會重蹈覆轍，導致你不斷拒絕機會，直到技能生疏且信心跌落谷底，就連旁人也看不起你。這時，你的低價值已然成為板上釘釘的事實。

創傷強化了本能，使得你在可能面臨失敗時自我低估，因此為了避免錯失機會並展開療癒旅程，你必須認清過去的創傷。

但首先，讓我們評估一下你的自我低估程度。現在你可以進行有效的評估，因為你已了解自我保護機制，更能察覺到藏在這些機制底下的感受。

自我低估評量表

在開始評估之前，請熟讀以下方針：

- 在下列各項敘述中，只要曾經符合你的情況，或者你曾經持有類似觀點，無論是否太過誇張或惹人厭，都請你寫下「S」，這個字母代表你偶爾會出現的狀態（state）；
- 若是敘述經常發生在你身上，請寫下「T」，這個字母代表特質（trait），是你的個性中較固定不變的部分；
- 花時間反思每一項敘述，藉此戳破自我保護機制形成的表象，看清自己是否符合敘述。如果最初的反應是「確實符合」，即使你不喜歡，也不要急著否認；
- 每個問題的答案間沒有關聯。如果你的某個回答似乎與先前的回答互相矛盾，也沒有必要擔心；
- 如果你想保護隱私，請將答案寫在另外的紙上，而不是直接寫在書上。若你寫在別處，請擺在隨手可得到的地方，以便後續使用。

當人們說喜歡你時，你不相信。

與他人面對面接觸時，你會低下頭或看向別處。

你會去想誰比誰更好——更漂亮、更富有、更聰明、擁有更好的想法或

更好的車——即使你很肯定別人不會這樣想。

你必須不惜代價取悅別人，讓他們一直都很開心。

即使客觀上你知道自己可與他人平起平坐，你仍然認為自己低人一等。

受到批評時，你幾乎不去想緣由，只覺得一天被毀了。

即使你知道自己有好主意，依然怕說出來。

你習慣低著頭、縮著肩膀。

在餐館裡用餐時，有些問題明明任何正常人遇到都會不高興，但你遇到時就是不敢抱怨。

你覺得自己像個冒牌貨。

當你是委派的領導者 / 自然上位者（例如父母或老師），你會先入為主地認定自己很難獲得尊重。

當出問題時，你立刻擔心是自己造成的，或者害怕會受到責備。

你往往要等到事後才明白當初應該如何在困境下為自己發聲。

你在開始前就先入為主地認為自己會失敗。

即使沒有客觀的原因，你仍擔心失去工作。

人們說你缺乏自信。

遇見人時，你往往先入為主地認為他們不會對你感興趣。

在最好的朋友或承諾關係的伴侶身邊，你感到嫉妒或沒有安全感，哪怕你知道自己是他們心中的第一。

你很容易對自己剛剛說過的話、外表、家庭、過去或約會對象感到丟臉。

你做愛主要是因為害怕對方會因為被你拒絕而討厭你。

當你希望某人停止做某事時，你不敢向對方提出。

你會猶豫不決，不敢開口要求你需要的東西。

計分

把所有標記「S」的項目加起來，計算你偶爾會出現的狀態。再把所有標記「T」的項目加起來，確認自己的特質，也就是個性中固定不變的部分。這份評估單沒有所謂的正常分數，但有十個或以上的「S」和兩個或以上的「T」代表自我低估的程度非常嚴重。

創傷導致低地位和自我低估

當我們說某人遭受身體創傷，這意味著身體在某種程度上失去完整性，比如皮膚被深深地割傷、骨頭斷裂或器官受損。創傷也會發生在心靈層面，無論是否伴隨身體傷害。當情緒排山倒海而來，令人難以承受時，就會發生這種情況。當壓力大到無力承受時，心靈就會失去完整性並「分崩離析」、「一觸即潰」或「四分五裂」。雖然通常可逆，大腦仍經歷了等同損傷的變化。創傷可能是急遽的突發事件，也可能長期持續，一天又一天將你消磨殆盡。

大多數生活創傷都在某個層面牽涉到其他人，比如說我們被人拋棄、打敗、傷害或拒絕。或者，在身體受到創傷時，我們覺得某人沒有伸出援手或幫得不夠多。因此，大多數創傷會自動導向抑鬱和羞愧的失敗反應，並造成整體自我價值感低下。

當可怕的經歷帶來嚴重的創傷，導致我們無法面對整件事時，心靈的應變之道就是將其分解，也就意味著我們會解離（dissociate）。事件會從意識中分離出來，以致我們完全沒有相關的記憶。抑或，我們可能會將對創傷的記憶和感受分開，雖然記得發生過什麼事，對創傷卻沒有任何感覺。在這種情況下，我們會沒來由地沮喪，長期處於焦慮和抑鬱，還會出現連自己都無法接受的行為模式，只因為沒有認清現在的所作所為與過去的創傷有關。

雖然部分的心靈因創傷而坍方，其他部分卻在我們不知不覺中跳出來接管，好讓我們度過難關並避免將來重蹈覆轍。這些「其他部分」就

是你熟知的那些本能反應，例如降低整體自我價值感，以及持續沮喪和羞愧。這些反應假定過去是對現在最好的預測，因此把我們關進自我保護機制中，讓我們變得抑鬱、有意無意地把自己的地位降到非常低，所有的一切都是為了防止我們再度遭受創傷。

要記住，因創傷而接受低地位，這通常是下意識的決定。由於一直想著這件事實在太痛苦，你可能沒有察覺到自己早已認定，每次與人的接觸都會以地位比較失敗收場。這正是了解過去創傷的重要性，哪怕你因為解離而無法完全理解。認清生活中創傷的數量和類型，是治癒自我低估的下一步。

童年的地位比較和創傷事件

除非你在孩提時代受到良好的保護，否則可能比成人時期遭受到更多的創傷。為什麼？因為孩子體型較小。年幼的你通常無法輕易脫身，這對現在的你來說沒什麼大不了，但小時候的你周圍都是身型高大、地位比你高很多的人，所以你經常遭遇失敗，或者感到害怕並努力避免失敗。很多經歷對你來說都是新的，使你心生懼意。

此外，由於自我意識剛剛萌芽，孩子的心靈對創傷事件反應更大。事件發生時年齡愈小，能夠運用的自我保護機制和其他應對方法也愈少；反觀，成人很容易運用各種技巧來避免失敗與創傷。比方說，如果現在有人對你很惡劣，你不會被「是我活該」的念頭綁架。然而，一名孩童若受到惡劣對待，很可能會感到灰心喪志、無能為力，並覺得都是自己的錯，進而須從痛苦中解離出來。

在大多數家庭中，年幼的孩子地位很高，全家可能會圍繞著新生兒打轉，媽媽最關心的就是寶寶。但是，年幼的孩子可能會以不同方式看待自己的處境。例如，即使是最有愛的父母也必須逼迫孩子接種疫苗。這究竟會造成多大的創傷？我認識一名男子，他小的時候，替他接種頭

幾支疫苗的兒科醫生很討厭小孩子又很凶，當他被醫生壓住打針時，他慈愛的母親則站在一旁觀看。時至今日，這個人依然不喜歡看病。

兒時被濫權的成人傷害，會演變成一種創傷，而幾乎所有童年創傷都與成人濫權有關，因為本應照顧你的成人，居然反過來置你於絕境。舉例，假使在你五歲那年，一場火災燒毀了你家房子。這時，除非父母及時關注你的感受，安撫你對災難的害怕，並協助你排解驟失一切的傷痛，否則你有極大的可能會產生慘遭遺棄的感覺，伴隨著難以忍受的創傷情緒。這類事件在成人看來並非濫權，因為不是刻意去忽視孩子的需求。但是對孩子來說，他們的世界裡只有兩種類型的大人——不是全心全意看顧他們，就是離棄他們。

兒童與照顧者分離（separation）時，往往會出現與先天反應相關的特殊創傷。當孩子與主要照顧者分開，首先會抗議（大聲哭泣），然後感到絕望（蜷縮並嗚咽），最後會脫離整個情境並表現得幾乎正常，但會出現抑鬱的跡象¹。他們被打敗了，失敗的反應讓他們不再耗費精力掙扎、抗議或哭泣，但留下了沮喪和羞愧。

除了失敗帶來的暫時性羞愧，如果孩子覺得沒有情感連結，或者父母對分離或不得不給予懲罰毫無悔意，孩子就會覺得他們的核心自我非常不討人喜愛。這種天生的自責傾向使你不怪罪成人，反而回過頭來責備自己，你更有可能會因此改變行為模式，直到找出讓你得到合理照顧的公式。

記住，分離極易重創孩子的幼小心靈，而這類創傷對成人來說似乎並不重要。例如，你小時候可能曾被父母懲罰，要你去某個地方隔離並反省，時間長短由他們決定。人類天生害怕被孤立，對任何人來說，這都是非常可怕的遭遇。在你幼小的心靈中，這就像被關進監獄裡一樣。但你有能力阻止這件事嗎？幾乎沒有，畢竟你的地位太低了。

父母也可能不經意地嘲弄、羞辱或取笑孩子，尤其是在孩子還小的

時候。他們會利用這些手段驅使孩子競爭和獲勝，導致孩子長期焦慮，害怕自己失敗後會遭到遺棄。當然，父母也可能忽視孩子或對孩子進行身體虐待。

所以，當你審視童年創傷，請記住，心理創傷發生在孩子的內心，而不是外部。在你兩歲那年，母親需要住院幾週，這種事對現在的你來說可能微不足道，但對那時的你或許就像天塌下來了一般。事件究竟會不會演變成童年創傷，取決於你在那次經歷中有沒有獲得安全感。同理可證，對獲得完整支持的孩子來說，家被燒毀可能不會成為創傷經歷，但對另一個人來說，氣球爆開都可能會是一場惡夢。

你年紀愈小，任何痛苦事件演變為創傷的可能性就愈大。四歲之前，人特別容易受到傷害，因為缺乏成人的應對技巧和強烈的自我意識。等到再大一點，比如四歲到十二歲之間，你仍然會受到某些經歷的嚴重影響，尤其是因為成人無法時刻待在你身邊，導致你受到兄弟姐妹和同儕的傷害，但這種情況對更大的孩子來說或許已經可以自行處理。

無論你年齡多大，面臨壓力時，能夠從父母或其他人身上獲得多少支持也很重要。如果你的母親住院，但敬愛的祖母來陪你，就會比父親整天待在醫院並獨留你一人面對恐懼要好得多。

此外，二次傷害或第一次創傷後不久的額外創傷會讓痛苦翻倍，因為第一次創傷使你更容易受到下一次創傷影響。母親住院後，父親也不能待在你身邊，這不僅為你帶來雙重打擊，還讓你升起一種得不到任何支持的感覺，這樣的創傷巨大非凡。

長年累積下來，每個孩子心中都有一些特別嚴重的創傷，其他創傷縱使全部加起來，殺傷力也遠遠不及。例如，假使母親住院後不幸身故，就會造成特別嚴重的創傷。這裡要再次強調，某種創傷對你來說宛如巨大變故，但對另一個人來說或許沒這麼嚴重。當然，你並不想刻意誇大創傷，但通常人們會反其道而行，也就是低估創傷的影響力。

雖然童年大部分的創傷可能都是其他人的行為造成，但這個練習不

是為了追究誰的責任，也不是要推卸自己的責任。你不必為過去發生的事負責，但你有責任治癒被低估的自我。要做到這一點，你必須回想過去的創傷——再說一遍，請不要責怪過去或為自己感到難過，重點是要解決現在的問題。

當你查看以下童年和成年創傷清單時，首先請確認哪些曾經發生在你身上，接下來，請添加那些你曾發生過但不在清單上的創傷。回想這些事件發生時，你的年紀多大、獲得多少支持以及面臨哪些壓力。雖然清單中有多個選項，但對你來說那些事件不一定會造成創傷。另一方面，許多看似微不足道的經歷也很可能令人感到非常痛苦。想想事件對你個人帶來何種影響。

常見的童年創傷

- 經常被霸凌，以致你感到害怕或無助，或被迫重新安排生活來避開霸凌；
- 在教室或遊樂場被羞辱；
- 被那些你想成為朋友的人排斥；
- 留級；
- 有一陣子沒有朋友；
- 把你羞於來往的人當做唯一的「朋友」；
- 被兄弟姊妹使喚；
- 有過分嚴厲的父母；
- 受到父親或母親嚴厲批評；
- 遭到被遺棄的威脅：「你要是再哭下去，我就把你丟去孤兒院。」
- 過胖、過瘦、滿臉青春痘，或有其他讓你覺得自己沒有吸引力的情況；
- 有無法與任何人討論的心事，為此感到內疚；

- 十幾歲時，在交男女朋友方面遇到不尋常的麻煩。

罕見但更嚴重的童年創傷

- 父親、母親或某個兄弟姊妹死亡或遭到永久性嚴重傷害；
- 你或某個家人罹患危及生命的疾病或嚴重的慢性病；
- 家人罹患精神病、酗酒或有毒癮；
- 經歷了一段極度貧困的時期，或整個童年都飽受貧窮所苦；
- 由於被房東趕走、火災或自然災害而經常搬家或失去家園；
- 你或某個家人是暴力犯罪的受害者；
- 覺得受到歧視，無論是明顯的還是隱約的；
- 遭受或知道某個家人的忽視、家暴、頻繁的言語暴力或性暴力；
- 父母或主要照顧者離異或不在；
- 發現你的父母不想生養你；
- 知道父親或母親不喜歡你的性格，比如說他們覺得你太活潑或太膽小；
- 經常需要照顧到父親或母親的情緒；
- 家人經常批評你，要求你注重外表，或要求你做出符合正常兒童的行為；
- 十幾歲時，有嚴重偏差行為、藥物或酒精濫用，或自殺傾向。

記錄你的童年創傷

運用以上兩份童年創傷清單幫助你回想經歷過的創傷事件。記住，無論是遭到霸凌還是家中失火，創傷都會根據實際的情況造成多種影響。例如，奧黛麗五歲時，家裡因為聖誕樹著火而燒毀。當時她不在家，父母謹慎婉轉地告訴她這件事，幫助她面對恐懼和失落。她的祖父

母住在對街，全家暫時搬了過去，直到房子重建成原來的樣子。在奧黛麗的回憶中，那像一場冒險，她看到新房子在灰燼中重生時特別開心，外觀跟記憶中的舊房子一樣，但住起來更舒適。

梅兒也曾經歷家中失火，但她的遭遇截然不同。祝融之災成為澈底改變生活的童年創傷，不僅引發了額外創傷，也導致抑鬱和羞愧。一九五四年，阿拉巴馬州（Alabama）的三K黨縱火燒毀梅兒家，因為她父親當年試圖投票^[1]。事後，她的父親不得不躲藏起來，她的母親也被解僱。當時梅兒只有十一歲，被迫輟學並工作賺錢，幫忙撫養年幼的弟妹。其他人害怕與他們來往會受到牽連，紛紛避而不見；她和以前的朋友漸行漸遠，因為她的衣服愈來愈破舊，教育程度也差他們一大截。成年後的梅兒仍然長期自我低估，儘管她後來靠著自身努力讀完大學，也明白自己該以父親的勇氣為榮而不是自慚形穢。

接下來你可以將梅兒的清單當作範例，自行填寫附錄二的童年創傷清單。在第一欄寫下創傷事件。如果創傷事件在你四歲前發生，請在第二欄打勾；如果在十二歲前發生，請在第三欄打勾。如果在兩歲時發生，你必須兩欄都勾選，因為事件既發生在四歲之前，也發生在十二歲之前。兩欄都勾選的事件代表發生在你年紀很小的階段，帶來的影響也更大。

梅兒的清單

1	2	3	4	5	6	7	8
童年創傷	四歲前	十二歲前	很少或完全沒有得到幫助	發生過兩次以上	同時發生	改變人生或影響深遠	覺得沮喪或羞愧
家裡失火		✓	✓			✓	✓
父親躲藏		✓	✓		✓	✓	✓
母親被解僱		✓	✓		✓	✓	✓
被迫輟學		✓	✓	✓	✓	✓✓	✓
親友疏離		✓	✓	✓	✓	✓✓	✓

如果你在這次創傷事件中很少或完全沒有得到幫助，請在第四欄打勾。如果這次事件發生了兩次或多次，請勾選第五欄。如果同時發生一件以上的創傷事件，請勾選第六欄。第七欄則供你評估事件對你的傷害程度。如果你覺得創傷對你產生重大的影響，甚至成為你無價值感的決定性事件之一，請在第七欄打上一至兩個勾。不要猶豫，即使是「常見」童年創傷清單中的項目，也有可能具備極大的殺傷力——這完全取決於事件對你個人的影響。如果創傷讓你有一陣子感到沮喪或羞愧，請勾選第八欄。

成年的地位比較和創傷事件

當然，個人的創傷經歷不只有童年才會出現。成人有很多創傷幾乎都與地位比較有關。例如，職場過分強調競爭，營造了一種容易衍生騷擾和霸凌的環境。你可能認為自己早已習慣這樣的工作氛圍，但長期受到濫權者欺凌幾乎必然帶來創傷。如果你感覺不到創傷的影響，可能是

你將自己與這些情緒隔絕了開來。當動物與對手一同被關在小籠子裡，雙方產生地位比較衝突，失敗的一方會變得非常緊張和沮喪，這種情況不足為奇²。如果你逃不過或克服不了別人對你濫用權力，你也會遭受跟上述動物一樣的影響。

年齡、創傷發生的多寡或重複的次數，以及外援的程度等等，都是壓力事件演變為創傷的關鍵因素，並且同時適用兒童和成人。對成人來說，年齡不如稚嫩程度（level of innocence）來得重要。如果你的童年充滿了愛，並且幾乎不曾遭遇濫權的地位比較，那麼你可能成年後才會在職場或人際關係中初次經歷權力濫用，而一向活在溫室的你，將會受到更嚴重的影響。

同時遭受多種創傷或同一創傷多次重複，同樣會加強創傷的影響力。因為成人的生活比童年時期更複雜，現在的創傷可能會產生特別大的連鎖反應。例如，當一段長期關係因死亡或離婚而結束時，悲傷會導致沮喪，其他人無法理解你為什麼「想不通」。悲傷還可能造成工作表現不佳，導致你覺得自己非常不專業。悲傷甚至可能導致失業和財務危機，你會因為不能好好生活而感到羞愧。

有沒有社會支持（social support）通常決定了事件的創傷程度。如果你得到支持，災難可以幫助你了解他人對你的關心程度。但是，你也有可能在最需要時得不到社會支持，尤其是當你長期處於危機中。被社會遺棄可能會比最初的創傷更痛苦，讓你感到更深的沮喪和羞愧，還會對未來感到恐懼。

常見的成年創傷

- 被好友或愛人背叛；
- 最親近的人搬到很遠的地方去；
- 約會或找工作時屢遭拒絕；

- 離婚；
- 罹患重大或慢性疾病；
- 失業或被解僱；
- 由於房子被法拍、不得不搬家或搬進安養中心，而被迫離開家園；
- 破產或深陷債務多年；
- 遭受嚴重的職業或個人失敗，或是名譽受損；
- 被診斷出重大疾病；
- 持續遭到父母或兄弟姊妹嘲笑或排斥；
- 有毒癮或所愛的人染上毒癮；
- 受到言語、肢體或性方面的騷擾；
- 所愛之人生重病或死亡。

罕見但更嚴重的成年創傷

- 淪為政治犯或恐怖主義受害者；
- 在戰區生活；
- 自己或所愛之人淪為重大犯罪的受害者；
- 目睹他人死亡或自己瀕臨死亡；
- 被捕或入獄；
- 在重大訴訟中列為被告；
- 成為公眾八卦或誹謗的對象，聲譽可能受到永久損害；
- 毀容或殘疾；
- 造成自己或他人遭受意外事故、火災或其他災難；
- 因他人的錯誤而受到嚴重傷害。

記錄你的成年創傷

成年創傷也可能導致自我低估。再說一次，對成人來說，一件壞事特別容易導致其他壞事的發生。例如，有時候失去孩子造成的壓力會導致婚姻破裂，創傷的破壞力可以說無遠弗屆。

山姆是一家軟體公司的約聘人員。他熱愛這份工作，知道自己做得很好，希望獲得正式錄用。二十四歲時，他的收入開始大幅增加。姑姑去世後留給他一小筆遺產，他便買了一棟公寓，也開始和一位非常迷人的女子約會，並盼望娶她為妻。

為了提升工作績效，山姆會提出各種問題，主管也鼓勵他這麼做。在主管生病請假期間，山姆為了趕在期限前交差，便決定越級報告，直接打電話給高階主管泰德。對方的態度十分友好，回答了山姆的問題，但後來山姆得知，泰德認為這個問題意味著他無能以及無法獨立工作。

山姆先前盼望的正式職位出缺時，他沒有被選上。泰德不僅把這個位子給了朋友，還要終止山姆的合約。山姆認為泰德指控自己無能並不公平，他提拔朋友的藉口也站不住腳，這個結果令山姆無比震驚。他告訴自己，這不是他的錯，藉以壓制被低估的感覺。然而，他很快便發現主管不支持他，甚至同意泰德的觀點，認為山姆沒有資格成為正式員工。

山姆的自信一落千丈。他每件事都要一遍又一遍檢查，在每個細微處挑自己的毛病。糟糕的是，他現在失業了，還有房貸要付；漂亮的女友突然對他失去興趣；他甚至心不在焉地闖了紅燈，出了嚴重的車禍。

山姆康復後找了其他工作，但屢屢遭拒。為了支付房貸，他只好打電話回家向父母借錢，漠不關心的父親照例落井下石：「我早就說過了，從事約聘工作只會被人利用，等你沒價值了就把你一腳踢開。之後，其他公司一想到你沒有續約，也不會想聘用你。」

後來，山姆總算找到一份工作，但已經保不住第一棟房子和想娶的女孩。一連串創傷事件讓他多年來始終覺得自己像喪家之犬。即使周圍的人不知道他早年受過這些傷痛，他依然暗自感到羞愧，直到他終於決

定接受治療。在他飽受折磨的期間，數度拒絕了愛情和職業發展的機會。

接下來，你要記錄成年創傷，一如先前記錄童年創傷。再次強調，這項練習不是要怪罪他人或推卸責任，而是你完全承擔治癒自我低估責任的必經之路。

運用常見和罕見的成年創傷清單，來回憶你可能經歷過的創傷事件，並添加清單未列出的事件。然後，運用附錄二的成人創傷清單，在第一欄寫下你經歷過的任何創傷。如果事件發生在成年初期，並且不是你主動造成的，請在第二欄打勾。如果創傷發生超過兩次，請在第三欄打勾。如果同一時間不止一種創傷發生，請在第四欄打勾。

山姆的清單

1	2	3	4	5	6	7
成年創傷	在尚且「稚嫩」時發生	發生過兩次以上	同時發生	很少或完全沒有得到幫助	改變人生或造成連鎖反應	覺得挫敗或羞愧
失業	✓			✓	✓✓	✓
女友離開	✓		✓	✓	✓	✓
保不住公寓	✓		✓	✓	✓	✓
持續遭家人嘲笑		✓	✓	✓		✓
發生嚴重車禍	✓✓		✓✓	✓✓	✓✓	✓✓

如果你在遭受創傷時沒有得到社會支持、覺得無法告訴任何人，或其他人幫不上忙，請在第五欄打勾。如果這次創傷屬於「罕見」的事

件，已知造成嚴重的自我低估，或者產生了連鎖反應、導致後續其他創傷，請在第六欄打勾。如果創傷讓你感到特別沮喪或羞愧，請在第七欄打勾。

最後，針對第六欄有打勾的項目，挑出那些符合「罕見但更嚴重的」成年創傷，在旁邊再打一個勾，以便凸顯這個事件。你必須決定哪些創傷更嚴重，那份罕見但更嚴重的成年創傷清單應該能幫助你抉擇。右方是山姆的例子，他受到家人持續嘲笑和失業的打擊，兩者被他列在「常見」清單中，但它們引起了連鎖反應，最後導致車禍，對他來說這屬於罕見但更嚴重的成年創傷。

創傷，自我低估的導火線

第一章已詳細說明，為什麼挫敗或失敗導致的創傷會引發整體的無價值感。事實上，就某種程度來說，所有被苛待的經歷都會產生這種影響。你可能會認為，如果你的遭遇百分之百是別人的錯——比如遇到搶劫、性侵或被酒駕司機撞上——那就是他們的人格有問題，而不是你。然而，戰俘會根據自身經驗告訴你，哪怕你對自己的遭遇完全無能為力，依然會出現沮喪和羞愧的失敗反應。就戰俘來說，這種反應可能會阻止他們反擊，從而保住性命。但無力感持續發威，你可能會覺得自己本該處理得更好。這種感覺也很有用，因為它會促使你記取教訓並更加謹慎，但它也會讓你覺得自己很差勁——換句話說，它會導致自我低估。

即使是水災、意外事故或疾病也會導致無力感和失敗感，進而引發抑鬱和羞愧的失敗反應，並降低整體自我價值。你會因為自責而檢討做法，或許你會決定買更多保險或採取更健康的生活方式，以便更加掌控未來³。然而，由於你先前「放任」情況發生，現在就必須面對羞愧感。即使你真的對於改變結果束手無策，還是會因為「運氣不好」或

「業力引爆」而感到羞愧。你可能會覺得別人都在可憐你，或是態度跟面對「運氣較好」的人有所不同。

還有一些特定原因可能導致你容易因創傷而自我低估。如果你的創傷評估清單打了很多勾，也就意味著過往創傷使你傾向於自我低估。此外，還有三種兒時的因素也會讓你更容易自我低估——偏見、敏感和沒有安全感。

偏見

種族、民族和其他類型的偏見或歧視會對自我價值產生巨大影響，尤其是當你小小年紀就經歷偏差待遇。這種事不僅會發生在孩子身上，他們也可能目睹父母遭受偏見所害。我們的天性非常介意自己被排除在群體之外，一旦遇到這種事會感到羞愧，因此與偏見相關的權力濫用會造成特別嚴重的傷害。偏見本身令人惱火，還會加深其他所有的負面情緒，包括悲傷、焦慮和沮喪。弱勢族群對自身的觀感不太可能保持正面，整體自我價值感自然偏低⁴。事實上，偏見具有無比深遠的影響，以致遭受嚴重偏差待遇的人往往壽命較短⁵。

偏見大大加劇了創傷對生活的影響。不妨想一想梅兒小時候的經歷：三K黨縱火燒毀她家，使得她失去家園、父親、經濟保障以及在社區和朋友圈的地位，種種創傷帶來的影響在種族歧視的加持下有增無減。

即使梅兒後來經歷的創傷與種族或能力無關，她還是感到相同的無力、沮喪和羞愧。例如，有次一根樹枝砸穿了屋頂，正好掉進她睡覺的客房並壓斷她的手臂。她到了急診室後，為自己的傷勢感到難為情，彷彿是她太倒楣手才會斷掉一樣。她既已先入為主地自責，自然不覺得自己應該得到細心照料。即使是在母親去世時，她也有同樣的無力、沮喪和羞愧。她一直自責，認為她應該更妥善照顧母親，她沒有資格、也沒

有理由悲傷太久。

現在看看你的童年和成年創傷清單，思考那些打勾的項目，如果它們是因為你早年或經常在生活中為偏見所苦而造成的，請在旁邊再打一個勾。如此一來，你可以直接看到，偏見對你的創傷經歷造成多大影響。

先天高敏感

另一個加深創傷影響的因素是先天的敏感（high sensitivity）。在我開始研究愛和權力之前，一直在研究先天高敏感議題，也撰寫了許多文章。高敏感在過去被錯誤地貼上羞怯、內向或神經質的標籤，但它跟這些都無關。高敏感族約占二〇%的人口，屬於少數族群⁶。具有這種先天特質的男性和女性一樣多，也可以在新生兒身上觀察到。此外，在大多數甚至所有物種中都能觀察到⁷。

如果你常注意到環境中特別細微的地方，可能便是高敏感族，這類人擁有豐富的內心世界，比其他人需要更多休息和放空，對咖啡因和疼痛更敏感，容易受驚，並且很容易被嘈雜的噪音、混亂的環境、截止日期或生活的變化壓垮。平均來看，高敏感族往往更有創造力、更認真、更善於合作，並且更清楚後果。例如，他們可能是最早開始擔心氣候變遷的人。他們不喜歡冒險，所以主動發現危險、購買足夠的保險，並照顧自己和親人的健康。

雖然這種特質可以是很棒的資產，但大多數高敏感族基於各種原因，並不覺得自己有多好。首先，沒有人會在受到過度刺激時表現良好或感覺良好，而高敏感族比其他人更容易受到過度刺激，因為他們對周遭的一切極度敏感。因此，當他們參加考試或被人圍觀時，可能反而表現得比別人差，也比自己預期的差。除非他們深知自己屬於高敏感族，否則會完全誤解這些「失敗」。

此外，高敏感族更容易受到別人意見的影響。他們比別人更仔細觀察自己的錯誤並從中記取教訓，使得他們更在乎犯錯。但有時太過在乎，以致任何批評都會造成整體自我價值大幅下降。

此外，身為少數族群，高敏感族可能成為歧視或偏見的目標。他們經常聽到「你為什麼對任何事都這麼敏感？」除非他們在成長過程中認識到自己的敏感是一種天賦，否則他們會吸收世人對敏感的負面看法。

最後，帶有情緒色彩的事件會對高敏感族帶來更嚴重的影響，童年創傷尤其令人痛苦。被一件「小事」打敗可能會成為羞愧的另一種來源。人們會說：「你為什麼不能克服這一切，將之拋諸腦後呢？」但這對他們來說並不容易。

現在看看你的童年和成年創傷清單，思考那些打勾的項目，如果它們是因為你的高敏感而造成的，請在旁邊再打一個勾。就像前文提到的偏見一樣，你可以直接看到，高敏感對你的創傷經歷造成多大影響。

兒童時期的安全感

對父母的依戀是你這輩子第一次的情感連結。學術界對依戀的研究清楚指出，這類情感連結的安全性會影響你所有其他情感連結的安全性⁸。如果你與父母的最初情感連結不安全，那麼你現在就可能有不安全感，大約四〇%的成人會在親密關係中缺乏安全感。

不安全的情感連結可能是自我低估的最大預兆。安全的情感連結讓你從情感連結的角度看待世界，預期其他人會喜歡你，也認為你的世界相當安全，因為需要幫助時找得到可以依靠的外援。另一方面，不安全的情感連結會讓你從地位比較的角度看待世界。你預期別人不會喜歡你，你把自己排在低位，面臨挑戰時，你覺得沒有人會成為你的盟友或為你挺身而出。

不安全感意味著幼時本該是情感連結的初次體驗變成了地位比較。

成人的地位總是高於兒童，因為他們控制著孩子的生活。理想情況下，孩子會感覺到大人施加在自己身上的權力是基於愛，而結果也會截然不同。如果權力背後沒有愛，比如家長沒有細心培養安全依戀，孩子感受到的只有父母的權力、自己的低位階和無能為力，以及不斷的失敗感。長期沮喪是不安全依戀常見的結果，這一點都不意外。非常年幼的孩子在需求未得到滿足時所經歷的挫敗感，似乎會讓他們陷入沮喪的失敗反應中，而且永遠無法完全消失。

雖然你可能不記得第一次的情感連結，但只要觀察你現在的行為，就可以澈底了解。當你開始檢視人生最早期的依戀，尤其是不安全的依戀，請務必謹記，你這麼做並不是為了怪罪誰，而是要了解你為什麼會自我低估，以便糾正這種傾向。也許父母當年只是太忙或壓力太大——或者他們自己的成長環境也不夠健全⁹。

不安全感有兩種類型：焦慮（anxious）和迴避（avoidant）。如果你沒有安全感，可能會發現你的類型因情況而異。當你感覺地位較低時會傾向於焦慮，而當你感覺地位較高時會傾向於迴避。不過，你應該要學會正確判斷二者。

安全感

如果你是個有安全感（secure）的成人，你會發現與他人親近相對容易。你很自在地依賴他們，也讓他們依賴你。你不太擔心被那些自稱愛你的人拋棄或控制。當你需要自我保護時，可能不會運用歸咎他人、自我膨脹或投射轉移，這些機制往往最容易讓別人苦惱。

焦慮型不安全感

如果你屬於焦慮型不安全感，你傾向於理想化那些與你有情感連結

的人，並擔心他們會對你失去興趣。在童年時期，父母對你的愛可能時有時無或附帶很多條件，因此你最好的辦法就是把自己的價值看得比他們的還要低，並試圖取悅他們。成年後，你傾向於在情感連結關係中進行地位比較，並認為自己無權決定這段關係要不要繼續下去。

你發現對在乎的人說再見異常痛苦，即使你知道雙方很快就會再見面——只要你願意，甚至可以立刻相見。你會有意無意地感到自己無法控制分離，也無力阻止某人拋棄你。儘管這兩種類型的不安全感都會促使當事人多方運用所有自我保護機制，但你最常運用的是放棄競爭，因為你試圖避免地位比較及其帶來的危險，即使你下意識想的全都是地位比較。

迴避型不安全感

如果你屬於迴避型不安全感，會很難承認並面對不安全感，因為這種策略的本質就是忽略情感連結需求。你可能會說，情感連結對你而言不太重要。如果某人在你心目中的份量愈來愈重，你可能會嘗試掌控雙方的分離時間。例如，當朋友打電話約見面時，你可能不會立即回電。

你不一定知道自己為什麼會這樣，但這就是你喜歡的方式——不要表現得像其他人一樣在乎。但你知道自己是真的在乎，因為如果這個朋友好一陣子沒有來電，你會主動打給對方。然而，一旦對方回應，你可能又會打退堂鼓，不安排見面時間。當然，這有可能全是下意識的行為，但這是獲取更多權力的一種方式。

若你屬於迴避型不安全感，除了避免情感連結和試圖表現得你不需要別人，你可能還會嘗試透過其他方式抬高自己的地位。你的父母也許幾乎完全處於地位比較模式，在愛稀少的情況下運用權力，所以你可能身心長期被忽視或受到虐待。你經常運用爭強好勝和自我膨脹來避免羞愧，但仍不自覺地認為自己被苛待。你一心追求高地位，也避免陷入需

要他人的危險當中。在你看來，別人既不可靠又會利用你的需要來控制你。

倘若你發現自己有任一種類型的不安全依戀，仍然可以當個有安全感的成人，儘管在成年階段要達成這種轉變困難得多，也慢得多。本書旨在幫助你成為一個「贏得安全感」的成人。

如果你屬於沒有安全感的依戀，請查看童年和成年創傷清單，思考那些打勾的項目，如果它們是因為你的缺乏安全感而造成的，請在旁邊再打一個勾。就像前面提到的，你可以直接看到，沒有安全感的依戀對你的創傷經歷造成多大影響。

吉娣的故事：焦慮型不安全感和自我低估

二十九歲的吉娣正因為抑鬱症反覆發作而接受精神科醫生的藥物治療，醫生認為心理治療可能也有幫助，於是把她轉到我的門診。吉娣從二十歲起就和丹尼斯一起生活，她最大的問題是無法說服這個男人跟她結婚。丹尼斯並不排斥結婚，但從未提過。

吉娣自從上幼稚園就開始頻繁墜入情網，曾多次愛上老師、營地輔導員，甚至醫生，只要對方待她非常友善，就會成為她的愛慕對象。那些人的善意似乎引發她的愛意，也帶來無盡的焦慮和充滿期待的幻想，她總是幻想所愛之人注意到她並回報她的愛。

然而，她與丹尼斯的生活不太美滿。他一開始對吉娣很好，現在卻令她失望。他的酒癮有點大，也花太多時間和朋友出去玩、參加她不感興趣的體育賽事。但她從未認真考慮過離開他。

吉娣告訴我，她原本以為自己有快樂的童年，與母親的關係也很親密，但她也承認，母親當年發現懷了吉娣時，已經準備離婚。這段婚姻後來又持續兩年，但從未幸福過。母親只是在拖延時間，

以便拿到護理學位，獨力撫養女兒。當時吉娣白天大部分時間和很多個晚上都與外婆一起度過，平順的生活卻在吉娣九個月大時出現危機，因為外婆被診斷出癌症。

吉娣的四個阿姨只能在各自的家裡輪流照顧她，而她的母親還要工作。她們都忙於自己的家庭或事業，吉娣若不是「安靜、乖巧的孩子」，就會成為她們沉重的負擔。她安分又認命，唯一的問題是常做惡夢。

吉娣憶起自己多麼渴望和母親單獨住在單間公寓裡，而不是待在某個親戚家。但她與母親相聚的時光非常少，因為母親有了交往對象，希望再婚，但吉娣當時不知道這件事。

母親在吉娣五歲時再婚，到吉娣七歲時，為她生下了雙胞胎弟弟。

對別的孩子來說，有一對雙胞胎弟妹可能是快樂的事，或者頂多感到有些壓力，但這件事為吉娣帶來創傷。惡夢愈來愈多，她到現在還記得那種無緣無故的茫然或焦慮感。但她永遠無法如實說出內心的痛苦，因為大人期望她做媽媽的小幫手，她只能眼睜睜看著這對嬰兒早早從媽媽身上得到她未曾享有的母愛。吉娣愈來愈明白，她原本以為自己擁有充滿愛的快樂童年，但事實並非如此。大多時候，母親和其他照顧者不是缺席，就是在忙別的事。

人生最初的這幾年讓吉娣對親密關係感到焦慮及缺乏安全感，早年時有時無的母愛讓她渴望愛情，在她自我安慰的幻想中，她想像自己獲得滿滿的愛。但這不符合親密關係的現狀，所以她很容易對丹尼斯感到失望。

另一方面，吉娣又怕失去可以傾訴失望的對象。對她來說，這已經不再是情感連結而是地位比較的關係，而且她的地位偏低。被低估的自我支配著她的生活，她彷彿被困在幼年時期，似乎沒有人願意待在她身邊，她為這可怕的事實自責不已。

她的自我低估導致丹尼斯也看不起她，讓她淪落到無法捍衛自身權利的地步。幸而在我們的努力之下，她滿足了一些幼年時期的需求，並為這個痛苦而無辜的小女孩感到悲傷。這讓她有勇氣客觀看待丹尼斯。後來，丹尼斯發現吉娣變得更加自信，挑剔的毛病也大幅改善，原本沒有結婚意願的他改變了心意，決定與吉娣更進一步發展。現在吉娣的抑鬱得到控制，也和丹尼斯生了兩個孩子。正如她所說：「我們現在很好。」

創傷和情緒模式

你的自我低估天生傾向、創傷經歷、敏感性、別人對你的偏見所造成的影響，以及日常生活展現出來的不安全感，這些全加在一起時，看起來會是什麼樣子？人對於經歷過的每一次創傷都會形成情緒模式^[2]

（emotional schema）¹⁰，囊括著一整套想法、感受、記憶、感覺、情緒、自我保護和先天反應傾向。當任何與創傷相關的事發生時——一段記憶、一種情況、一次談話——整個模式就會被啟動。

情緒模式的作用是讓創傷相關的一切條理分明，以防緊急情況發生。透過本書前面的內容，你現在已經明白，人一生中大多時候都致力於避免與創傷相關並導致自我低估的沮喪和羞愧。你始終做足充分的準備，避免創傷反覆造成身心痛苦。情緒模式是一種機制，可以將任何看起來像原始創傷的事件轉成危險信號，進而幫助你避免這種痛苦。因此，我們可以說，情緒模式是強大的護衛。

此外，存在情緒模式中的記憶和感受非常令人痛苦，因此被隱藏了起來，可能會在看不見的地方繼續增長，像黑洞一樣，暗地裡吞噬你的生活。任何經歷只要看起來有點像原始創傷，都會被添加到整組模式

裡，並且當中任何一個經歷都可以觸發保護性反應。當你真的受到傷害，這些都屬於恰當的反應，但情況通常不是如此。由於你的大部分創傷都與無能為力、失敗或被地位更高的人濫用權力有關，情緒模式總是將你切換到地位比較或自我低估，然後啟動已納入該模式的自我保護機制。

你具有何種情緒模式取決於你受過何種創傷。背叛導致嫉妒，被苛待導致不信任，無力阻止分離導致深深恐懼失去等等。情緒模式的具體內容決定了什麼情況會觸發它，以及它被觸發時你會採用何種自我保護機制。例如，當你和兩位女性在一起時，可能會害怕遭到背叛，因為你在少女時期被兩個女性好友背叛。你的典型自我保護機制是刻意弱化、放棄競爭和投射轉移。或者你可能對分離感到特別無力，因為小時候經常被單獨留下，於是你常以爭強好勝和自我膨脹來保護自己。此外，缺乏安全感的依戀、為偏見所苦的經歷和高敏感都會產生專屬的情緒模式。

情緒模式根深蒂固，不會完全消失。你只能希望它們不要太常被觸發，還有處於觸發狀態的時間短一些。事實上，情緒模式是個性的基石，對你的影響很深，在很大程度上決定了你的特質及驅使你前進的動力。但它們對情感連結可能有巨大危害，因為創傷通常牽涉到人際關係，情緒模式最常在入際關係中觸發，尤其是最親密的人際關係。以下是過往經歷所產生的一些常見情緒模式，可能會在目前的人際關係中帶來麻煩：

- 嫉妒。當你在乎的人只是提到喜歡別人，或者你發現你們沒有在一起時，對方會和其他人共度，就可能會觸發；
- 害怕分離。可能只是簡單的道別或看著心愛的人收拾行李就會觸發；
- 害怕公然的肢體、性或言語暴力。這種情緒模式可能會因為音量提

高、性暗示或單純有人突然靠近你而觸發；

- 感覺受到控制或剝削。這種情緒模式可能會因為有人對你下達命令、借東西忘了還，或者用了你的好主意卻沒有歸功於你而觸發；
- 害怕自己不是「真男人」或「真女人」。如果你是男性，這種恐懼可能會因某人批評你太敏感，或者某個女性表面上對你冷漠而觸發。如果你是女性，這種情緒模式可能會因有人批評你野心太大、未婚、未育或只有一個孩子而觸發；
- 害怕另一個人會害你無法實現夢想。這種情緒模式可能會在親密關係中出現，例如，對方想要花掉你為了達成目標而存的錢；
- 非要順從和取悅他人不可。這種情緒模式可能會因為某人對你感到惱火，或需求與你的不同而觸發。

情緒模式對人際關係的危害究竟有多大？

比方說，我曾經稱愛我至深的丈夫為「萬惡的化身」，這個例子夠有力吧？當人將現狀與過往受他人濫權所苦的經歷混為一談時，就會發生類似的情況。所幸的是，我們的關係並沒有就此結束。

情緒模式被觸發

當你的某種情緒模式被觸發，你可能會覺得好像不認識自己。這些模式是創傷的結果，因此被分割開來，不再是日常意識的一部分。直到它們被觸發，你才會認識到自己的「真面目」。儘管它們是你內心深處的一部分，但絕對會讓你大吃一驚。「那是誰，我嗎？愛嫉妒？不可能。」過後你可能會為自己的行為感到羞愧，並因為你的「瘋狂」而自我低估。

例如，假設你小時候被霸凌過，這種創傷常常讓你感到挫敗和無能

為力，變成情緒模式的種子。每當你遭人排斥，或每當你害怕被排斥，情緒模式都會牢牢記住。你在學校缺乏自信，因此不太受歡迎。你搬了好幾次家，對一些孩子來說這不成問題，但對你來說，頻繁面對不認識你的陌生人，只會強化你對社會排斥的情緒模式。

現在你的工作做得很好，擁有關係緊密的朋友圈和家人，並且大致上來說很享受生活。但是，每當你走進充滿陌生人的聚會，就會羞怯到連自己也難以忍受的地步，以致你想不出有什麼可說的，只能像座雕像一樣呆站原地。你以為自己會停止參加這類活動，但你沒有，而每一次的出席，羞怯都形影不離。考量到你現在多麼成功與幸福，這似乎不像你。事後，你會對自己的「愚蠢」行為感到沮喪和羞愧。

如同上面的例子所示，不同的情緒模式會帶來各式各樣的麻煩，但共通點就是一旦觸發，會破壞任何潛在的情感連結，使得你脫離現實，進入創傷再次發生的世界，周遭圍繞著與原始創傷相關的所有事物。這個情緒模式始於遭到霸凌，但在許多不同的情境中擴散開來，對於失敗和被拒絕的恐懼也加入陣容。

因此，當你進入充滿陌生人的空間，你又變回當年那個在學校裡被霸凌而自信缺缺的轉學生，遭受的痛苦比大多數孩子都多。在這齣戲劇中，你正在重溫「沒有人願意和我做朋友」的橋段。你寫了一齣地位比較的劇本，而對方只是演員。即使現場眾人可能都想和你情感連結，但你在這齣戲的角色是保持沉默，無論別人多麼友善。對方扮演著拒絕你的角色，無論他對你的真實感受為何。

情緒模式不僅妨礙情感連結，還會讓原本親近的兩個人開始憎恨對方，這股恨意甚至可能永遠持續。例如，一個曾遭受背叛的人發展出嫉妒模式，而唯一的解決之道似乎是永遠控制對方的行為。你可能會感到訝異，情緒模式竟然能夠如此全面地操控人的行為，但這其實很合理，別忘了，它的目的本來就是確保你避開任何可能導致創傷的事件。

學以致用

在本章中，你學會評估自我低估的程度，也確認自己曾經歷哪些創傷，並開始思考由此形成的情緒模式。你已經明白，創傷和情緒模式幾乎總是與失敗或無能為力有關，也往往伴隨沮喪和羞愧。你也已學會並記下，偏見、高敏感或不安全依戀是否有增加創傷對你的影響。

創傷對自我低估的全面影響

現在請利用這個機會，回顧一下你對自己的了解，可能需要相當長的時間。當你進行下列事項時，請在日記中寫下答案，不要著急，寫之前先想一想：

回顧一下你在本章開頭所做的自我低估評量表。由於這種低估，你吃了多少苦頭、錯過了多少機會？請全面評估自我低估如何影響你的童年，無論是在家裡還是在學校。例如，你是否因為缺乏社交自信或害怕在壓力下表現得很笨拙而沒有參與運動，導致你的身體發育受到影響？你是否因為考試成績不佳或害怕提問，導致你的學業受到影響？你是否因為個性太害羞或生每個人的氣，導致你的社交發展受限？盡可能具體描述情況，接下來回顧高中、愛情、友情、職業選擇和發展等等階段的情況。你有沒有因為自我低估，導致你沒有去做本來想做的事？

思考一下你列出的創傷，以及童年創傷和成年創傷清單打了多少兩個以上的勾。這對你和被低估的自我意味著什麼？人們普遍認為清單中的項目和勾勾愈多，整張紙看起來「愈黑暗」，他們的自我低估就愈嚴重。

處理你的情緒模式

儘管情緒模式牢牢依附於個性，無法澈底消除，但你的目標是防止

它們頻繁地觸發，並且在觸發時盡快識別出來。

為此，你需要非常熟悉自己的情緒模式，但要看清它們可能非常困難，你必須多方嘗試。方法如下：

針對生活中每一次創傷，尋找相應的情緒模式。例如，公司明明說你表現良好，卻突然將你解僱，管理階層似乎很少考量員工的需求，因此在下一份工作中，你會保持警惕和懷疑，即使你沒有理由這樣做。這種模式必須存在，即使你已經學會在大多時候避免創傷。在這個例子中，你甚至可能開始創業，以避免依賴雇主；

針對每一種創傷，思考哪些情況與它有關，導致特定模式的觸發。在上一個例子中，你可能透過創業避免了原始創傷，但現在最大的客戶突然「解僱」你，令你相當焦慮。情緒模式仍然存在，但它已經被無限上綱，哪怕只有一點點相似的情況也會被納入；

想一想那些宛如情緒模式被觸發的行為，也就是你「不像自己」的時候。你變得沉默或不停爭論，聲音不是太大就是出奇輕柔。你的用詞很極端（「總是」、「從不」，所有情況非黑即白），無法理解別人的看法為什麼跟你的不一樣。一陣憤怒、恐懼、悲傷或其他強烈情緒湧上心頭，遠遠超過事情的嚴重程度。你對待別人不公平，或者對他們過於懷疑或害怕，又或者對他們的愛或想念到了荒謬的程度；

當你探究自己的情緒模式時，不妨向了解你的人求助。請對他們詳細說明情緒模式的概念，他們理解後可能會說出對你的看法，以及你的情緒模式被觸發的原因。提醒他們發言時要好聲好氣，並儘量保持客觀，就像尋找答案的科學家一樣，以免再次觸發情緒模式。

現在，當你感到某種情緒模式被觸發，已經明白該如何對抗這股潛意識的力量。你知道這是怎麼一回事，不再像以前只能被動接受。有時，不妨將情緒模式想像成內心的獨立個體，你希望與「這個人」會

面，讓他在變得過分激動前冷靜下來；你甚至可以嘗試關上門，拒絕與他起舞。給他取個名字，例如「沉默雕像先生」或「嫉妒狂」。你可以對他講道理、賄賂、乞求、奉承、談判並達成妥協，或者採取任何手段來阻止他逼你做或說一些你會後悔的事。

舉例說明，如果你突然發現女朋友變心，可以告訴那位「嫉妒狂」，你會再找女朋友談，並仔細觀察她的表情，但你不允許「他」趁她不在時窺探她的電子郵件，這不僅違背你的原則，還會給她一個離開你的充分理由。

你的自我低估史

寫一兩頁個人史，總結一下你意識到的自我低估程度，以及你所經歷的創傷類型和強度，包括偏見、敏感或不安全依戀的作用。為了因應創傷，你發展出哪些情緒模式？我會在後面的章節引領你深入探究這些昔日創傷如何影響今日的感受，屆時這段自我低估史會派上用場。

譯註：三K黨（Ku Klux Klan）是美國最著名的種族主義團體，奉行白人至上，反對解放黑奴，於一九五〇和六〇年代透過各種暴力手段及縱火，阻止黑人投票或行使公民權。

編註：正確的專業用語為「情緒基模」，但顧慮到易讀性，本書使用「模式」一詞。

Chapter 4

情感連結八字訣

正確付出及接受，比較心態的解毒劑

看完前三章內容，你認識了形成自我低估的先天因素，並知道自我低估容易引起挫敗、沮喪和羞愧的原因。你也認識了六大自我保護機制，並知道自己為避免痛苦而採取了哪些手段，也就對被低估的自我更加瞭若指掌。此外，你透過回顧過往經歷，找出了助長自我低估並強化自我保護機制的創傷和情緒模式。你現在已做好萬全準備，可以採取行動來治癒被低估的自我。

典型的方法是改善自卑。然而，這種做法顯然是將自我價值與他人價值進行比較。陷入自我低估的你，早已過分依賴地位比較來過日子，因此，加強地位比較並不是最佳的解決方案。

真正的解決方案是建立情感連結。情感連結就像地位比較和自我低估一樣，根深蒂固地盤踞在我們的大腦中，你無須向外尋找，它是體內自製的解毒劑。若要妥善運用它，你必須學習在每次負面自覺情緒浮現時，立刻從地位比較切換到情感連結。雖然不一定容易達成，但這是治癒被低估的自我的第一步。

地位比較自有用處，甚至也可以用來治療被低估的自我。它會在你應該競爭時驅使你競爭，幫助你在衝突中爭取自己的權益並守住底線。如果你有自我低估的情況，這些技能必不可少。不過，地位比較雖然也很重要，但無法徹底治癒被低估的自我，因為治癒的法則是：當地位比較出現時，以情感連結取代。

情感連結乃良藥

從地位比較切換到情感連結，可以將被低估的自我從泥沼中拉出來，因為人唯有在排序地位時，才會將自己的整體價值與他人進行評比，並將自己評得過低。一旦我們以情感互相連結，相處模式就會轉換為關心對方和接受對方關心，而不是不平等對待。

有時候，地位比較不是說結束就能結束，而且你也可能不願意結

束。然而，即使在地位比較的情況下，你仍然可以增加情感連結。比如說，你可以與網球比賽的對手交朋友，或者與其他參加試鏡的人聊天。這種情感連結對於被低估的自我有顯著的影響。一般來說，當你切換到情感連結，對失敗的恐懼就會退居幕後，因為你不再覺得自己受人批評，而是和他們打成了一片。這時，勝敗暫時無關緊要，你不會陷入沮喪和羞愧的失敗反應，也不會下修整體自我價值感。事實上，研究發現，不管是在實驗裡或日常生活中，當人們從地位比較切換到情感連結時，都會產生下列效果：

- 自尊心提升¹；
- 心胸更開闊²；
- 偏見減少。在實驗中，當人們專注於地位比較（感到自卑或優越）時，偏見會高於平均值；但當他們把注意力放在情感連結上時，偏見就會低於平均值³；
- 正飽受壓力所苦的人會尋求他人幫助，而不是把時間浪費在為處境自責⁴；
- 鼓勵人們幫助陌生人，比較不怕因介入別人的生活而感到不安⁵。

內向和外向

大多數人認為，外向者（extroverts）更在意情感連結並且更在行，但其實情感連結對內向者（introverts）來說更為重要，因為他們重質不重量⁶。內向者喜歡與熟人進行深入、坦誠、一對一的交流，而不是認識陌生人、與多人的群體相處，或者結識大量的泛泛之交。

然而，這種偏好使得內向者在群體中或與陌生人相處時，更容易覺得吃力。面臨這類情況時，他們不像外向者可以與人建立情感連結，而是保持安靜或退到一旁。即使不參與是他們自主的選擇，仍可能迅速引

起地位低下甚至被拒絕的感覺。內向者的社交技巧也可能愈來愈生疏，因此當身處較大的群體中或與人初次見面時，他們常感到挫敗，被低估的自我緊抓不放。人會因為搬家或改變嗜好而失去朋友，如果你是內向的人，在不太擅長面對的社交場合中，若要避免自我低估並交到新朋友，就必須培養在情感連結方面的自信和能力。

對於外向但自我低估的人來說，表面上的情感連結可能相對容易，但依舊會暗暗自認矮人一截，甚至還會覺得比不過那些沉默寡言、相貌聰慧的內向者。如你所知，一個人可能表面看起來自信滿滿，內心卻患得患失，覺得自己毫無可取之處。你可能會跟別人大聊特聊，看似進行著情感連結，實則提心吊膽，深怕自己太過囉唆、只顧爭辯，顯得咄咄逼人或刻意討好，也擔心談話的內容過於膚淺。此時的你就落入地位比較的圈套，並非真的在建立情感連結，因此，你也必須對自己的社交技巧再更有信心一點。

游刃有餘地進行情感連結

情感連結雖是與生俱來的天性，但是當你懷疑自己的價值，記住一些要領對你的情感連結會有幫助。無論你是跟陌生人、渴望更親近的熟人或是老朋友進行情感連結，都可以分為初始期和加強期兩個階段，並且各有幾項要點務必牢記。

最常見的情感連結方式是提供食物、飲料或禮物，你可以透過這類方式來啟動或維護情感連結。我的丈夫會在長途飛行中送給鄰座一包糖果。他的目的是工作，而非談心，不過送糖果的舉動算是略施小惠，可以提升整趟航程的品質。

如果當前的場合允許，那麼肢體接觸也不失為一方妙計，可以締造即時的情感連結。與人見面時，不妨試試老派但熱情的握手禮，然後說「很高興見到你」或「很高興再次見到你」。當你喜歡的人陷入低潮，

不妨設身處地試想，換做是你話，你更喜歡別人安慰時拍拍你的肩膀，還是捏捏你的手臂？決定好後就對朋友大膽一試吧。

現代人最常以言語進行情感連結。讚美確實萬無一失，但有時鼓勵別人說出心聲可能更為受用。例如，假設你曾聽同事提起很擔心青春期的兒子，你可以簡單地問：「你家孩子最近怎麼樣？還是讓你很不放心嗎？」藉以加固情感連結。

對他人的提問題保持警覺，如果有人問你事情，請傳達內心的想法。比如說，假設你是那位少年的家長，被問到類似的問題時，你可以回答：「應該有稍微好一點？他生日快到了，我真希望他是要滿三十歲，而不是十七歲，但用膝蓋想也知道不可能。」你倆在類似的談話中交換的細節愈多，就愈能觸發促進情感連結的行為，讓雙方成為更好的朋友。

情感連結的行為

- 提供食物；
- 鼓勵對方說出心聲並專心聆聽；
- 做人情或提供協助；
- 誇獎對方；
- 向對方求助，但不要表現出非常無助的樣子；
- 贈送禮物；
- 以友好的方式肢體接觸；
- 握手；
- 表現出真誠的興趣；
- 說些關懷的話語；
- 透露一些私人的事；
- 認可雙方的情感連結，比如說：「很高興我們是朋友。」
- 尊重彼此的意見，而不是強求立場一致。

恰到好處（appropriateness）也是情感連結的一環。以談話為例，你可以在聊天時關心對方的需求，但若對方急著離開或沒有心情多說，不要只顧著發表意見。當對方拒絕，不要堅持送禮、伸出援手、幫忙搬家、擁抱或請客，就像你不曾堅持要別人幫你一樣。再次強調，恰到好處本身就是一種好意，代表你樂意尊重及回應他人。

雖然看起來很矛盾，但將自己和朋友的興趣強行併作一塊，或臆斷彼此永遠站在同一陣線，對情感連結並沒有任何幫助。兩人發現彼此意見不合時，往往震驚不已，可能會說出類似的話：「你居然不喜歡這個！但我超愛耶。」但此時也不能任對方我行我素，忽視你倆的差異，回道：「哦，隨你便，反正我不在乎。」若不能將兩人視作獨立的個體，情感連結便無法進行。

啟動情感連結

自我低估的人往往最難跨出情感連結的第一步，因為生性使然而害怕被拒絕。但其實大多時候，人們是願意與你建立情感連結的。你可以記住以下四項要訣，當你不知所措或陷入地位比較模式時，就會派上用場。我稱之為「SEEK」——微笑（**S**mile）、目光交會（make **E**ye contact）、感同身受（**E**mpathize）和展現善意（show **K**indness）。

SEEK：啟動情感連結的四字訣

- **S**微笑：不難做到，但很容易忘記；
- **E**目光交會：刻意避開別人的目光意味著自我低估及地位比較，沒有情感連結；
- **E**感同身受：試著充分理解對方的感受並表達出來；
- **K**展現善意：採取體貼或有幫助的行動。

微笑是一種啟動情感連結的常見表達方式。目光交會既不是死盯著對方，也不是刻意別過頭，這個動作代表平等交流。若是與人通話，先以歡快的語調開頭，接著配合對方的語調和聲音說話。微笑與目光交會雖不難做到，但是當你陷入地位比較並覺得自己毫無價值時，很容易忘記這兩個步驟。

與人交談時，請多多感同身受。例如，當對方說「我快被烤乾了」，在考慮如何解決問題前，你可以先說：「對啊，你鐵定很熱吧，難為你在大太陽下排了這麼久的隊。」

你不能說「我也很熱啊」或「你脫掉外套就好啦」這種沒有同理心的話。第一種回應會將注意力轉回你身上，第二種則是在暗示這是對方的問題，而不是你的問題。此時最好的回應是：「有沒有什麼我能做的？」

最後一項是展現善意。記住，只要是能力所及，主動了解並滿足對方的需求也是一種情感連結。你必須敏銳察覺對方的實際需求，或直接請他們告知；不應裝懂而冒險做出不合宜或強迫的行為，這會讓你回到地位比較模式。你可以問：「要不要幫你倒點水？」你可能會覺得這是明知故問，但我們往往會錯過這類展現善意的機會。

若要啟動真正的情感連結而不只是單純的打招呼，你應該繼續談話。任何與地位比較無關的話題都不錯，但有些話題可以提供更強的情感連結。人們若主動提起孩子、伴侶、職業或童年，通常代表不介意這些話題，你可以再多問一些。請注意，你一定要懷著真誠的興致提問。此外，繼續追問下去也表明你確實感興趣。如果你只是提了一個問題，對方回答後你便漠不關心，這會讓人覺得你只是假裝感興趣，真正目的其實是比較地位。

好問題 + 後續追問

- 你結婚了呀（如果你看到戒指）。你們是怎麼認識的？你怎麼知道對方是對的人？
- 你是在這一區長大的嗎？小時候住在這裡覺得如何？
- 聽說你喜歡旅行。最近去過什麼好玩的地方嗎？你還會不會再去？
- 聽說你有一隻（狗或貓）。牠叫什麼名字？這種寵物好不好養？
- 會議（派對等）結束後你會做什麼？（避免詢問對方的職業，因為有些人沒有工作。）你對那樣的生活有什麼感覺？

透過付出進行情感連結

情感連結有兩種模式：付出（giving）和接受（receiving）。一方說話，另一方聆聽。一方提供食物，另一方吃下食物。一方讚美，另一方欣然接受。這兩個角色與地位無關，儘管接受者乍看之下更為重要。但付出是互相輪流，或視接受者當下的需求而定，並不是由地位高低來操控。

情感連結的本質是提供特定東西，來取悅或滿足對方的特定需求。有時我們出於地位比較而付出，取悅對方可能是為了得到地位上的認可，或者是受對方較高的地位壓制。為了情感連結而付出則完全不同。

舉例說明，假設你和同事週六一起加班，你一開始以「SEEK」技巧進行情感連結，你對她微笑並直視她的雙眼，注意到她有點沮喪。接著，她說自己因為加班而錯過兒子的足球比賽，你表示同情。基於善意，你為她泡了一杯她喜歡的咖啡。

與同事達到初步的情感連結後，如果你想建立更深層的連結，就必須運用另一組技巧，叫「GIVE」——投入情感（**Get** emotionally involved）、深入探索（**develop** Insight）、言語表達（**Verbalize**）並感同身受（**Empathize**）。

GIVE：強化情感連結的四字訣

- **G**投入情感：首先，想想對方發生什麼情況，以及你對此有何感受；
- **I**深入探索：對於對方的需要或渴望有一些好點子；
- **V**言語表達：把談話當做一種付出的方式，情感連結就會很清楚。表達你的感受，因為你已投入情感。如果情況合適，告訴對方你會為他做些什麼，並詢問你是否可以開始行動；
- **E**感同身受：在不同階段，嘗試從對方的角度觀察你們的互動。

第一步是投入情感，這意味著回想自己的類似經歷。你可能會想：「哎呀，她滿腦子都是孩子，她真的很想去看那場比賽。太可憐了，我知道那種感覺——我老是在出差，錯過孩子的活動。」你繼續深入探索：「我敢說，她至少會喜歡聊身為足球運動員的兒子。」

以上這些都是你腦海中的暗忖——這就是我們所謂某人「思慮周到」的意思。接下來，你用言語表達闡述對這件事的感覺：「你不能去看比賽，心情一定很低落吧。他踢足球多久了？他的球隊表現得怎麼樣？」讓她知道你認為她需要傾訴，這是非常重要的一步。你可能會常常用到其他三個技巧，但如果你不表現出來，不說出這些想法，就會失去加深情感連結的機會，這對內向的人來說尤其危險。

最後，沒有同理心就沒有成功的付出。感同身受就是認同並理解對方正在經歷和感受的事，但不會將焦點轉移到自己身上。所以，感同身

受就是理解某人的感受。幸好這並不難執行——同理心本來就存在於我們的基因當中，就像渴望助人一樣。然而，進行情感連結時必須適度發揮同理心，不可過分共情。你可以對同事說：「我明白，錯過孩子的比賽真的很難受，你一定很希望比賽時能夠在場。」

透過接受進行情感連結

情感連結通常被認為是一種主動的付出，你必須喜歡、理解並幫助他人。但要熟練地進行情感連結，你還要讓自己被喜歡、被理解和被幫助，並享受你的需求得到滿足。這聽起來很容易，但當你自我低估，常常會覺得自己不值得這樣的關注。在強調地位比較的文化中，接受情感連結可能會被負面地視為「依賴」或「寶寶行為」。有很多辭彙可以用來表達「付出」：寬容、利他、奉獻、慷慨、愛護或關心。但只有日文有一個表達「接受」的好詞「甘え」⁷，大致的意思是一個人可以「依賴或相信另一個人的愛」、「沐浴在另一個人的寵愛中」或「感到被珍惜」。

如果你懷疑自己的價值，「甘え」似乎比付出更難做到；矛盾的是，你必須主動追求「被動接受」。謹慎很好，但在對的時機，即使是一點點被珍惜的感覺，也能奇蹟般挽救被低估的自我。

受人慈愛地對待是最容易接受的形態。但有時來幫忙的人也須知道你現在具體需要哪種協助。嘗試問自己下列三個問題，以評估現在的你適合放心接受還是主動提出要求：

- 對方提供的協助是否適合你？這是滿足你需求的正確地點、時間或幫手嗎？例如，你的兄弟可能非常適合幫忙搬家，但說到安慰人，他可能不是最佳人選；
- 這對於對方來說是否合適？你的朋友今天是否有他自己的需求要處

理？

- 這次是否輪到你接受幫助？雖然在情感連結的關係中不應計較誰付出得多，但也不能總是只有某一方在付出。捫心自問可以幫助你釐清，你的付出是否以足夠讓你心安理得地接受幫助。

想像一下與朋友共進晚餐。你走近餐桌，聽到他在哼歌，他總是如此開朗、善良和充滿正能量——不像你，被低估的自我暗忖。尤其是今晚，你悶悶不樂、煩躁且疲憊不堪，似乎會影響他的好心情。在這種情況下，你認為有必要誠實對待自己的心情，不想為了迎合別人而假裝。

他看到你，打了聲招呼：「嗨！你今晚過得如何？」

你沒有用「我很好」來迴避問題，而是決定說出感受，讓彼此更加親近。「我累壞了。」

朋友露出同情的神色，所以你決定多說一些：「這種感覺好像已經持續好幾天了。」你忽然靈光一閃。「也許跟我爸有關。」

朋友請你坐下來仔細說明。「你爸怎麼了？」

「他星期三打電話來，他以前從來不曾抱怨過，但這次他說咳嗽一直沒好，還在等醫院的檢查結果出來。你也知道咳嗽就是那麼回事吧？但他的咳嗽不是感冒引起的，所以他很擔心。」

朋友現在可以選擇繼續同情或結束這個話題，但你注意到他示意你繼續說下去。「哎呀，有點嚇人。要不要先點餐再繼續聊？」

你同意。點餐時，你發現心情已經稍微好轉了。

這是你剛剛做的：

- 接受內心感受；
- 把它說出來；
- 注意到朋友的心理狀況適合提供協助，你也真心接受；

- 繼續表露心聲並接受同情，直到你滿意為止。

當某些情況觸發自我低估，還有一種接受方式可以讓你轉向情感連結，也就是向朋友或同事徵求意見，要選擇會說實話、跟你非常投緣的人。他們對你的情況的真實看法為何？例如，你跟部門同事一起搭車上班，如今雙方已經成為朋友。有天，你的工作不順利，在回家路上，你認為自己是世界上最差勁的藥劑師。你接受壞心情，並分享給同事，但她說你在工作上表現得很好。她提到今天那兩位因等太久而發脾氣的顧客，這類人天生一臉刻薄相，看到誰都不會給好臉色。還有那位刁難你的保險業務，他只是因為今天過得很不順才遷怒你，不是你的問題。因為當你確實需要改進時，她總會如實提供建議，所以你選擇相信她的這番說法。

有時候，你可以透過第三方傳達需求。例如，菲麗絲被低估的自我常常跳出來主導，她發現自己對於工作特別沒有自信，擔心老闆休斯頓不太喜歡她。她知道這種恐懼很不合理，卻也無能為力。在她生日前幾天，休斯頓的朋友約翰來到她的辦公桌前。菲麗絲和約翰關係很好，他知道她的生日快到了，便猜測休斯頓會帶她外出用餐。

菲麗絲決定冒險說出真相，她非常清楚這件事可能會傳到休斯頓那裡。她半開玩笑地說：「不，他不會約我去吃飯。平常公司裡就已經看夠了，我認為他不會想要午餐時還見到我的臉。」

約翰吃了一驚。「我覺得不會欸，他對你的評價很高。」

那天下午，老闆不僅問菲麗絲是否願意生日當天共進午餐，還邀請她週末去他家參加小型聚會。在那之後的幾年裡，他們一起度過了許多美好時光。

輪流付出和接受相當重要，尤其是在一段新關係中。如果不平衡，就會再度出現地位比較，只有一方一直在付出。一旦關係建立起來，就

可以根據每個人的需要程度來決定付出和接受。

不要急著回饋對方，導致接受的時間縮短。當對方說「聽起來你今天過得很不好」，你不必立即回應「我知道你今天也不好過」。如果你是付出者，不要急於分享你有同樣的問題，這看起來像是需要接受而不是渴望付出。更深入的交流會因此中斷，使得情感連結流於表面。當對方說：「我很擔心我母親——她今天要去醫院看檢查報告。」不要同情地說：「我知道那種感覺，去年跟我感情最好的姑姑也經歷過。」而要這樣說：「哦，天哪，你在等她的消息，你現在一定如坐針氈。」如果你也有類似經歷，可以稍後分享，但往往你會發現兩人的情況其實很不一樣。

情感連結失敗

與不熟悉的人建立情感連結其實有風險，尤其是當你表明自己需要接受的時候。如果對方沒有回應，即使你嘗試改為付出，也很容易感到羞愧。

例如，在上述擔心父親身體的情境中，朋友的回應可能是「呃，吃頓飽飯你就會打起精神了」，或者更糟糕的「你好像一直都很累」。又或者，你們在晚餐後約定近期再聚，但幾個月過去，朋友卻始終杳無音訊。

對方究竟為何對你缺乏同理心，甚至完全不聞不問？你必須竭盡所能思考背後的合理原因——當然，有時真的只是現實使然，也許朋友有太多其他事要做。因此，請嘗試保持情感連結模式及同理心。

但是，偶爾也有無法為對方開脫的時候。如果你在遭人拒絕時有慣用的情緒模式，就很難跳脫地位比較以及阻止被低估的自我主導。當他人傷害你的感情或讓你在某方面感到羞愧，你必須摸透對方的心思。至少有四種可能——①你們處於地位比較中；②對方正運用某種自我保護

機制；③對方的迴避型依戀「發作」；④你觸發了對方的某種情緒模式。

地位比較的環境

當你嘗試情感連結，卻換來拒絕、冷漠回應、質疑，甚至是以偏概全的批評時，請思考你是否處於地位比較的環境中。其他人眼裡可能只有地位比較，即使出現情感連結他們也視而不見。在某些文化中，人們無時無刻都在明爭暗鬥，地位比較不會只出現在特定場合。每個國家有各自的文化，家庭、企業、組織和學校也有專屬的文化。在某些情況下，成功主要取決於你的情感連結技巧，包括包容、合作、禮貌、團隊合作、避免衝突和共享知識。其他文化則強烈鼓勵以地位比較為導向的社會本能，包括競爭、效率、效能、自豪感和勝利。當然，還有一些文化也會試圖在兩者間取得平衡。

在過度地位比較的文化中，當你嘗試情感連結，可能會落得熱臉貼冷屁股的下場，因為人們會懷疑你動機不純。當你參加某個聚會，可能認為自己正在與人情感連結，後來才發現其他人用地位比較的心態看待你的情感連結技巧，戲稱你是「跨界高手」或「社交達人」。或者，他們進行情感連結可能只是為了地位比較。他們與你結盟，之後卻令你失望。遭人拒絕或者任由自己被愚弄會導致你自我低估。

最糟糕的是，你的情感連結行為（例如送禮或讚美）可能會被誤認為地位低下和順從的表現，尤其是在你的言行舉止稍微流露自我低估的時候。如果你發現努力與他人情感連結只會讓你感到地位低下，就應該立刻停止並重新評估你和他們的價值。

渴望情感連結不應該讓你在任何方面受到貶低，如果出現這種情況，請不要再繼續付出感情。「愛能征服一切」固然是金科玉律，但當你的付出成為別人眼中的戰利品，就不適用這個道理。

當你置身地位比較的文化中，要努力欣賞自己對抗大環境的精神，而不是自責，畢竟這類文化鼓勵你這樣做。要相信某個地方有真正的情感連結，不是在遙不可及的天邊，最好的辦法是上別的地方尋找情感連結。

■ 對方搬出自我保護機制

當你嘗試情感連結，突然感到被低估的自我跳出來接管，可能是因為你感受到了對方的羞愧，或對方正在對你使用自我保護機制。例如，你和新朋友約好一起購物，但因為不可抗力的因素遲到。你真誠地道歉，但朋友仍然下意識覺得你是自認高人一等才故意遲到，好像你的時間比她的時間更寶貴。她正處於地位比較情緒中，除非她能自己想通並坦承，否則她可能會刻意弱化說「我不介意」，或者迴避競爭，表現得像個聖人：「我從不為這種事生氣。」但是接下來她對你很冷淡，你感受到拒絕，並認為自己很糟糕。如果她的情緒更不穩定，可能會說：「我不敢相信你遲到這麼久——你毀了這一整天。」她運用歸咎他人自我保護機制，你則深感愧疚。

無論她選擇用哪種方式表達你根本不在乎她，羞愧球都在你們之間反覆彈跳，既然對方不想承擔被輕視、失敗和羞愧等情緒，自然會把球扔給你。解決的方法是以情感連結度過這個難關，而不是任由雙方的情緒拖下水，這是健全情感連結的基本要素。在知道朋友可能是覺得你低看她才自我保護後，就算不能得到她相同的回應，只要你能繼續進行情感連結，心情就會變好。當她長達十分鐘沒有說話，你可以跟她說：

「你是不是生氣了？是因為我遲到嗎？這本來會讓我難過，但我相信我們的交情足夠深厚，能經得起考驗。就算是生對方的氣，最後也會安然無恙。」

前文介紹的六種自我保護機制，通常在小地方出現而且轉瞬即逝，

幾乎不會影響雙方交流，但你可能會察覺到微妙的情緒轉變，好比變得內疚、覺得自己很蠢或失禮。例如，你告訴對方：「恭喜你得獎。」但對方為了避免顯得自負而導致羞愧，採用了迴避競爭自我保護機制：

「呃，其實他們一定要找到人來領這個獎，今年只是剛好輪到我而已啦。」或者你和朋友選了一家餐廳，但進去時你說：「這裡好吵。」朋友覺得你好像在責怪他，於是反過來歸咎於你：「呃，之前是你說喜歡熱鬧的欸。」你沒有放在心上，但至少你明白了責備語氣背後的涵意。

當你決定說出心聲，最好的做法是不僅要情感連結，還要解決潛在的羞愧感。讓對方知道你不是想評判他；你懂他的感覺。你表明自己仍然喜歡對方，也許提及某個你特別看重的特質，並說明雙方的情誼和過往經歷。「我們以前也生過對方的氣，這次一樣會安然度過的。」

所以，當朋友說：「呃，其實他們一定要找到人來領這個獎，今年只是剛好輪到我而已啦。」你可以回道：「放心，你可以再更驕傲一點，我不會覺得怎麼樣——這是你應得的認可。換作是我，尾巴肯定都翹到天上去了。」

當你說餐廳吵而朋友把責任推到你身上時，不要接受責備或反擊。「我們都不知道這裡會這麼吵，但看來我們有共識，都不想在這邊吃飯。」

有時你會發現，自己試圖情感連結的對象一生都活在某種自我保護機制之下，好比爭強好勝、迴避競爭或自我膨脹。這些人在極力與自我低估對抗，卻又深陷地位比較無可自拔，甚至十之八九會勾起別人的自我低估。最好的防禦措施是認清局面並保持情感連結，讓自己同情對方的「困境」，而不是感到被人拒絕和自卑。

伊莎貝爾的六種自我保護機制

不妨想像一下，你和伴侶正與另一對夫婦帕特和伊莎貝爾一起健行。你的伴侶和帕特一同在球隊裡打壘球多年，有很深的交情，兩人熱切地聊著上一場比賽，步伐遠遠落後。你知道，他們希望你 and 帕特的新女友伊莎貝爾能聊得來，這樣四人就可以一起從事更多活動。

你事前已聽說伊莎貝爾最近過得不太好，不僅母親驟逝，她自己也被診斷出心臟疾病，可能必須動手術。你非常清楚，這對參加鐵人三項競賽多年的她來說，無疑是非常沉重的打擊。如果她不想談這些傷心事，你也不必惹她不高興，但如果她願意接受，你希望採用「GIVE」技巧。也就是說，你想投入情感，表現出自己感興趣，並嘗試了解她。你希望深入探索並以言語表達，這樣她就知道你很關心。最重要的是，你已準備好盡量感同身受。

但有些事你不知道，好比伊莎貝爾討厭母親，她參加鐵人三項比賽是一種爭強好勝的自我保護，這讓心臟問題成為她深刻羞愧感的源頭。在下面的對話中，你將聽到六種自我保護機制。

不明就裡的你對她說：「你這一年似乎很不好過。」

「哦，也沒那麼糟啦。」（使用了刻意弱化）

你遇到一點挫折，但再接再厲，試著深入探索——伊莎貝爾刻意弱化，也許是因為不想造成負擔。該不該指出（言語表達）她的刻意弱化？但這樣可能會迫使她面對不想提的事，所以你的口氣特別溫柔。

「我聽說你的心臟出了點狀況——肯定需要一些時間來適應吧。」

「大家都這麼說，好像希望我可以用平常心看待心臟手術。我討厭別人可憐我。」（使用了歸咎他人：她責怪你像「大家」一樣

表現出憐憫)

你說：「是啊，我想任何人都不會喜歡被可憐的感覺。」然後繼續嘗試情感連結：「我聽說你兩度獲得鐵人三項比賽的獎項，感覺如何？」

「我參賽不是為了輸贏。」（使用了迴避競爭）

你想要展現同理心，表達你理解她冷淡話語當中可能隱藏的感受。「你似乎挺有成就感。參賽是為了身體健康？」

「不管做什麼都盡力做到好，這才是我在乎的。」（使用了爭強好勝）

「看來全力以赴讓你很自豪。」

「其實我覺得自豪這種事沒什麼好說的。」（使用了自我膨脹：她看得出來「自豪」這個話題讓你興致勃勃，於是表現出不在乎的樣子，炫耀自己比你厲害）

你已經無計可施，決定打出萬用牌。「你知道，我們有一些共通點。家母在我上大學時過世，我花了三年才重新振作。」

「請節哀順變。看來你花了很多心力才走出喪親之痛，不過我調適得非常好。」（使用了投射轉移）

到了這個地步，你也許心裡有些不愉快，覺得自己是熱臉貼冷屁股。自我保護機制相當微妙，大多時候你只能靠當下的感覺去捕捉蛛絲馬跡——她說自己過得還行和怪你可憐她時，你覺得自己像個笨蛋，不該小題大做；她不愛和人競爭，你卻聊到排名，你覺得自己沒眼力見兒；她爭強好勝，凡事全力以赴，讓你印象深刻；她認為自豪「沒什麼好說」，讓你自嘆不如；最後，她認為你差點走不出喪親之痛，把她自己的心情投射轉移到你身上，你為此深感困惑。她向你扔出巨大的羞愧球，而你接住了。

下面是一些情感連結的建議回應，可以防止羞愧在你們之間反覆彈跳，你必須多多練習，才能及時派上用場。萬一遇到像伊莎貝爾這樣非常棘手的對象，他們可能還會搬出更極端的自我保護機制。但至少你將始終處於情感連結模式，這是防止羞愧的最佳保護。

當伊莎貝爾表示她今年沒有「那麼糟」，你可以說：「就算真的很糟也沒關係，不是嗎？」對今年的遭遇感到沮喪是人之常情，不須羞於啟齒。

當她說「大家都這麼說，好像希望我可以用平常心看待心臟手術」和「我討厭別人可憐我」，你的回應「任何人都不會喜歡被可憐的感覺」就很好，成功地表達討厭被同情是人之常情。你也可以嘗試溫和地反唇相譏：「聽起來你似乎討厭被誤會害怕『開膛剖肚』。」

當伊莎貝爾回道「我參賽不是為了輸贏」，你可以說：「這個觀念很讚。這樣一來，就算最後體力不支沒拿第一，你也不會難過，因為你知道自己已經盡力了。」

當她說「不管做什麼都盡力做到好，這才是我在乎的」，你可以稍微提及她的新戀情，以此回應她的爭強好勝：「很棒的生活態度！但就算你每件事都做不好，帕特還是會愛你啦。」

當伊莎貝爾自我膨脹地說「其實我覺得自豪這種事沒什麼好說的」，如果你依然想要對渾身帶刺的她表達溫暖，你可以這樣回應：「我覺得你充滿自豪的樣子應該會很好看。」

最後，當伊莎貝爾聲稱「看來你花了很多心力才走出喪親之痛，不過我調適得非常好」，你可以駁回她的投射轉移，並鼓勵她用正常心態看待自己的感受，不必自視過高，也不須自卑：「是啦，有時我和你一樣，可以調適得很好。但我也只是普通人，也會有難受的時候。」

對方的迴避型依戀

你在第三章學到，那些迴避型依戀者缺乏安全感時，會表現得好像不需要任何人。童年時期因缺乏愛所以備感羞愧，現在則迫切需要愛來彌補空缺，但這些人很少意識到這一點。最重要的是，他們會避免提出要求又再度被拒絕的痛苦。當別人示愛，他們會認為最好保持冷漠，甚至會想掌控全局；他們會表現得好似完全不需要愛一樣。若你試圖進行情感連結，將同時激起他們內心深處的需求和恐懼。他們的回應似乎永遠離不開這一套：「我知道你有多渴望愛情，但我從來沒有這樣過。」也就是說，他們啟用了投射轉移。

如果你是很容易自我低估的人，一旦認定對象是迴避型依戀人格，可能會停止嘗試情感連結，因為兩人之間的阻力太大，讓你大受打擊。他原本很殷勤，但一旦他知道你喜歡他，態度就會忽然冷卻。你打了幾通電話，但他從不回覆。你感到心灰意冷，就在你決定忘記他的那天，他打電話來了，表現得像是你最好的朋友。

你同意去找他，兩人小聚喝杯咖啡，他卻又忘記這個約會，接到你的電話時才匆匆忙忙開門迎接。你們找了一間咖啡館，但他在店裡和另一個朋友巧遇，接下來他只顧和對方交談，把你晾在一旁。你暗暗發誓再也不和他出去，但到了晚上，你又開始覺得他很好，於是回心轉意。他邀請你星期五一起外出，還說他會打電話，但你星期五等了一個晚上，他卻沒有任何消息。

隔天，你收到一封電子郵件，他說自己很忙，真的沒辦法出門。事實上，他接下來「很忙」了好幾個月。任何人都會為他的反覆無常感到生氣，但你沒有，你對他嗜之如命，就像上癮一樣。

有時迴避型依戀者會處於「恢復模式」，渴望情感連結——或是說至少「試著」渴望情感連結。如果你覺得某個女人很吸引你（魅力無窮是許多迴避型依戀者的共同特徵），你可以嘗試與她情感連結，將自己當成為她打造安全感的團隊成員。缺乏安全感的人不會因為區區幾次情感連結的談話就找到安全感，但你可以提供真誠的關懷，就像你對待任何人一樣。但要切忌不要因為著急而提供超出能力範圍的協助，不然之後不得不收回或大幅減少時，只會加深對方的恐懼。記住，她內心深處渴望的是穩定、始終如一、無條件的愛，而她偶爾會藉由故意拒絕來考驗你的愛。

對方的情緒模式

你是否有過才剛開始了解對方，忽然就碰釘子起了個大衝突？你可能會覺得被針對，或者感到糟糕、愚蠢、無助和羞愧。例如，你參加了個會議，期間與一群同行出去吃飯。也許此時此刻的你早已切入地位比較模式，擔心著別人對你的看法，但你決定與旁邊的人進行情感連結。情況看似相當順利，他說他已婚，有兩個孩子。你問起他的孩子，他說很想念他們，於是你表現出同情的樣子。他問你有沒有小孩，現在輪到你扮演接受的角色，所以你稍微透露了自己的情況。你說你沒有小孩，但半開玩笑地說很想念家裡的狗。他說：「聽起來你好像把狗當成你的小孩。」

你回想以前訓練狗狗的歷程，覺得自己並沒有把茈茈當成孩子對待，對你來說，想念狗這件事稀鬆平常。你嘗試在不陷入自我保護的情況下簡單說明：「拜託，我才沒有把家裡的狗當成小寶寶。」

他沒有理會，接著說下去：「我猜你們女人如果沒有孩子，總是需要找個替代品來呵護，我最受不了有些人為了狗大驚小怪。」

你開始感到有點迷惑，明明努力想表現得友好，為什麼會捲進愚蠢

的爭論？你覺得有點尷尬。聽到這段對話的人會怎麼想？你站在羞愧的邊緣，難道說你真的太過依賴家裡的黃金獵犬了嗎？被低估的自我正式上場。

你對情緒模式的徵兆再熟悉不過，對方的聲音變得非常情緒化，不是大聲刺耳，就是輕聲但措辭強烈。你聽見可怕的威脅和臆測，「總是」和「從不」等用語讓談話變得更尖銳，你可能會受到指責、警告、論斷或被貼標籤，令你摸不著頭緒。若是非常理性的人，討論會變成辯論，對方會為了證明你錯而滔滔不絕。但有時徵兆較為難以捉摸，你只會察覺到突如其來的愧疚感或愚蠢，或者心跳加速、胃部緊縮。如果你沒有發現是怎麼回事，被低估的自我就會跳出來接管。

當情緒模式被觸發，情感連結就此結束，至少暫時是這樣。你可能永遠不知道某人情緒模式背後藏著什麼創傷，所以你沒有機會理性地討論。如果你再也不會跟對方碰面，這時應該盡可能少說話，接著找機會離開，並重新釐清剛才的情況，也許找朋友談一談，藉以安撫被低估的自我。

當對方聽到你提出的某些話題，做出你不太喜歡的回應，但你大致上來說還是喜歡這個人，那就要採取一些行動來減少傷害。從長遠來看，如果你能小心地處理對方的情緒模式，可能可以加深彼此的友誼，因此請參考下列建議：

- 不要爭論。不要陷進去，繼續說話，但試著抽離部分的自我，將之當成客觀的見證人。如果可能的話，以包容及溫和的方式改變話題；
- 繼續情感連結。記住你喜歡這個人哪些地方。他的情緒模式只是他的一部分，你看到的是他因為過去某個創傷而暫時失去控制。你可以趁機了解他，進而加強雙方的情感連結。你在這次衝突爆發的期間，若發現兩人之間的共通點，請提出來。「我們都同意這一點」

或「我遇到同樣的問題」；

- 不要為了友誼而認同。他可能會暗自希望你堅定立場，而不是一起掉進他的情緒模式黑洞。如果他說：「我很蠢，沒價值。」千萬不要認同。你可以這樣回答：「我聽到了，但我不認同。」
- 不要沉默。對方將根據來自情緒模式的投射轉移去解釋你的沉默。他可能會將你的沉默當作認同 / 不認同、討厭 / 崇拜、欺騙等等。所以你需要充分說明，讓她不至於曲解你的想法。不妨對他說的話保持適當且友好的興趣；
- 傾聽並仔細回應雙方的自我保護機制。自我保護機制不僅會出現在你身上，也會出現在對方身上。溫和地同步雙方對羞愧的潛在恐懼，並試著將恐懼降低。「我知道你想怪我，好像我們之間一定要有人負責，但也許我們可以不用糾結誰對誰錯，只須弄清楚到底是怎麼回事，以及我們要如何避免這種情況再次發生。」
- 記住羞愧是一切的源頭。羞愧是每個情緒模式的基礎。此外，對方也因無法自制而感到羞愧，因此務必盡你所能減少他的羞愧感；
- 以後再談。等到下次見面再處理。如果情緒模式看起來可能再次出現，或者你覺得自己在情緒模式觸發時受到傷害，務必以後再討論。再次碰面時，須提起這件事的可能會是你，請謹慎小心，不要羞辱對方。「我們昨晚確實有點問題，不是嗎？」

如果你不知道對方情緒模式的源頭是什麼，可以試著溫和地探查。從長遠來看，討論情緒模式背後的原始傷害，是降低其強度的唯一方法。

喬許的故事：朋友的情緒模式

喬許和保羅是同事，雙方認識兩年多了。他們分享對工作和婚姻的想法時，表面看來觀點似乎一致。喬許覺得自己和保羅愈來愈親近，直到有一天，他感到不對勁。

- ：你還好嗎？
- ：還好，我只是背痛。
- ：啊，怎麼會這樣？有什麼我可以幫忙的嗎？
- ：沒有。
- ：今天我負責提重物，你負責文書工作，如何？
- ：不用，我沒事。
- ：那至少重的東西我來搬。
- ：我沒事，別再說了。
- ：好吧，我不是故意要惹你生氣。
- ：沒那回事。
- ：但你聽起來很生氣欸，我真是好心被狗咬。
- ：呃，我不需要你的好心。真是受不了你，像我媽一樣囉哩叭唆。

喬許越想越受傷，因為保羅針對「軟弱」有特定的情緒模式，親口承認背部痠痛以及喬許提議幫忙，觸發了這個情緒模式。首先，他運用了刻意弱化自我保護機制——我沒事、沒那回事（你沒有惹我生氣）——讓喬許感到被拒絕，好像提供幫助是錯的。他開始與保羅爭論，然後被保羅指責他大驚小怪，說他就像他母親一樣「囉哩叭唆」。在這次爭執之後，兩人當天仍繼續一起工作，雖然沒有和彼此說上話，倒是互摔了不少門。

後來，喬許發現自己一直耿耿於懷。他的情感受到了傷害，被低估的自我讓他懷疑自己在保羅心中的地位，以及整體的自我價

值。然而，他不喜歡那種感覺，也不想對保羅過度提防，所以他冒險在隔天晚上喝啤酒時舊事重提。

- ：（開玩笑地）嘿，昨天我說要包辦粗活時，你到底怎麼了？我們好像鬧得不太愉快。
- ：（聽起來很慚愧）是啊。
- ：我們都有不肯輕易休息的毛病。老想著忍一忍，撐過去就好。
- ：沒錯，這樣才是真男人，我很佩服我自己。
- ：是啊，就像我們的老爹——海軍陸戰隊出身，兩條好漢。但他們都死了，就是因為不承認自己有毛病。我記得，你爸就不願意做前列腺檢查。
- ：你爸則是喝到掛掉。
- ：不管是什麼事情，他們都拉不下臉尋求幫助。其實「忍一忍」這個想法早就過時了。
- ：是沒錯，但我就是討厭被別人當成廢物。
- ：廢物？才怪，你找我打籃球時，我看起來才像廢物。那我問你，下次你要是再背痛暫時需要幫助的話，我到底該怎麼做？
- ：好吧，重的東西可以暫時交給你。

喬許這次的做法：

- 避免爭執；
- 顧及保羅潛藏的羞愧感，更加小心地應付他的刻意弱化保護機制；
- 僅針對兩人可以達成共識的議題去努力，這是他們情感連結的點；
- 不會表現出很了解保羅想法的樣子，例如，他沒有點出保羅一

定是在擔心已故的父親會怎麼看待他的軟弱，而是讓保羅自己說出心聲；

- 承認他們都有難以接受別人幫助的毛病，進一步減輕保羅的羞愧感；
- 小心提起保羅情緒模式背後疑似的創傷史（他熟悉的部分）。

請注意，喬許沒有撈過界，他沒有本事完全或大幅治療保羅的創傷，當然也不可能單憑一次對話就讓保羅擺脫情緒模式。喬許只是希望保羅終止地位比較，讓保羅認清身為朋友的自己，並沒有因為他的背痛或玻璃心，就自恃高人一等去批判他。喬許反而希望保羅注意到兩人有很多共通點。在這次事件中，喬許覺得與保羅拉近了距離，儘管保羅花了點時間才跟上。

最後，喬許希望保羅具體說明，將來再次遇到這種情緒模式時該如何處理，這是很好的策略。

自始至終，喬許都貫徹以有益的方式來進行情感連結，如此一來，他的自我低估就不會被保羅觸發。

學以致用

你可能已經開始將「SEEK」和「GIVE」要訣應用在情感連結上。以下是加強這些新技能的練習方法：

練習與兩個對象建立情感連結，一個是可信賴的朋友，另一個是陌生人。記住，要啟動情感連結，你需要運用「SEEK」：微笑、目光交會、感同身受和展現善意；

情感連結已達成並有機會繼續交談時，運用「GIVE」：投入情感、深入探索他人的需求或願望、以言語表達你對這些需求或願望的感受或願意採取的行動，最後便是感同身受；

當你覺得準備好了，就可以開始實際練習，對象請找生活中不同領域的兩個人，例如，一位可以是家庭成員，另一位則可以是同事；

嘗試回想過去情感連結的經驗，尤其是連結失敗和讓你對自己感覺很糟的情況。當中有沒有人運用一種或多種自我保護機制，令你感到羞愧？如果你不記得有這類情況，請自行想像。現在，在日記中寫下一段想像的對話或某個場景，並描述你對這些自我保護機制的處理方式，保持情感連結模式，並在解除對方的羞愧感時，也要避免引起自己的羞愧感。

練習情感連結

試著回想迴避型依戀的朋友、伴侶或約會對象（以前的也可以），這個人曾經讓你自我低估，一開始表現得熱情，後來轉為冷淡，導致你對自己的感覺愈來愈差。如果你想不起來有這樣的人，請自行想像一個。

接下來，寫出想像中的對話或場景，你所有的回應都必須以情感連結模式出發。試著讓習慣迴避的對方在這段關係中，感受到情感連結的安全感，但不要卑躬屈膝乞求他施捨愛。

回想一下，你有一位你自認雙方關係很好的朋友，彼此談話時，對方突然陷入情緒模式，讓你對自己的感覺很差。也許這個人正與你激烈爭執，而你無法捍衛自己的觀點，或者你明明知道自己沒做某件事，他卻堅稱你有做，你感到被低估的自我跳出來接管一切。如果你不記得有過類似經歷，請自行想像。

接下來，寫一段對話或場景，描述你如何維持情感連結模式並擺脫被低估的自我，圓滿解決問題。

Chapter 5

與「純真我」的對話

直面原初創傷，拆除潛意識的情感障礙

從地位比較切換到情感連結是減少無價值感的寶貴技巧，可是，有時你明知道該做什麼但就是做不到。你可能會因過度自卑或害怕而不去冒險，或者你覺得前路茫茫、成功無望。在本章中，你將開始著手拆除潛意識中更深層的情感連結障礙。你必須努力消除創傷的影響，因為創傷會導致你下意識為求安全而放棄情感連結，並且先入為主認定情感連結會帶來地位比較和羞辱感。

當你關注情緒和身體狀態、分析夢境、運用引導想像法，並進行所謂的「積極想像」（active imagination），可以將潛意識思維帶入意識當中。以上這些任務通常是在心理治療中進行，因為現在仍普遍認為人無法靠一己之力挖出深藏在潛意識的東西，而是需要其他人的幫忙。然而，潛意識裡其實有個部分希望與你交流；人的內心皆蘊藏一股可以治癒心理創傷的力量，就像身體有能力自行痊癒一樣。潛意識透過夢中產生的各種圖像和故事與你交流，你只須學習它的語言。這些方法可能不太尋常，但請相信我，它們非常有用，而且跟一般的建議不一樣。接觸和治癒潛意識最重要的方法，是運用積極想像來了解內心的「純真我」（the innocent）。

傷痕累累的內在純真

我在第三章闡述過，大多數創傷都與以下遭遇有關——感到一敗塗地、無能為力，或者遭到無視你利益或刻意傷害你的人利用。我們來到這個世界，期望與他人情感連結，也預料到在群體中會遭遇地位比較。在理想情況下，地位比較來自與我們有情感連結的人，最早是從父母開始。你生來就有心理準備會在群體中遭遇失敗，也預期幼時從成人身上得到安全感和保護，以及成年後得到同儕支持等。當這些意料之中的事沒有發生，你會震驚並感到挫敗，甚至常常感到羞愧。問題來了，到底是內心哪個部分感到震驚呢？

就是單純而充滿信任的那個你。

我習慣將內心這位「純真我」視為女性，你可以隨自己喜好選擇其性別和年齡，從嬰兒到現階段的年齡都無妨。也許她在你心目中就是你當年遭遇成人權力濫用的年紀。第一次創傷通常發生在童年時期，但也有些人是直到成年才初次經歷。可能有人會說：「在發現妻子不忠的那一刻，我就失去了純真。」有時候，我們失去純真只是因為沒有料到天道不一定良善公正；自然界也有殘酷現實的一面；工作可以在一夜之間消失；健康不是人人應得的權利而是一種特權；失去和死亡無法避免。突然間，我們被排山倒海的恐懼或悲傷淹沒，創傷應運而生，正如同我在前文的描述。

在第三章我說過幾乎所有衝擊和創傷都會導致挫敗、羞愧和沮喪，尤其是涉及人際關係。無論創傷發生在童年還是成年期，你都必須繼續前進，即使被負面情緒壓垮，你也要努力站起來。要是一直抓著傷痛不放，或者因痛苦而動彈不得，後果會不堪設想。必須將這些感受藏起來，不讓自己和其他人看到。一部分的你仍然飽受創傷所苦並且走不出去，我們稱這個部分為「純真我」，有「無知」之意，因為你壓根沒有意識到它的存在。

雖然純真我與你內心的其他部分隔絕開來，但她依然真實存在，如果你要治癒被低估的自我，就必須將她列入考量。一旦她認為你恐將遭遇更多創傷，就會運用自責的本能反應，將你的整體自我價值感歸零，並啟動下意識的失敗反應，也就是抑鬱或沮喪，以阻止你去挑戰那些在她看來比你強大不少的對象。你現在的目標是運用積極想像來體驗原始創傷的完整面貌，這樣創傷就不再被隔絕開來，接下來你要慢慢引導純真我，讓她放棄過時的本能反應和防衛。

運用積極想像治癒創傷

人受創傷時會將部分的自我隔絕開來，這個被切割的部分從此有了自主行動¹，而積極想像就是來幫助人們探索這個部分的自己，最初是由瑞士心理學家卡爾·榮格（Carl Jung）開創，並由其他人擴大研究。積極想像不是白日夢或普通的幻想，而是意識和部分潛意識之間的對話，我們稱為與純真我的對話。雖然「純真我」這個稱呼聽起來可能很奇怪，但你最好開始把純真我當作內心的獨立個體。一旦你透過積極想像了解她，就可以開始將她帶入意識之中，以便好好處理。第一步是將她請出來，然後聽她說想說的話或看她做想做的事，接下來幫助她——基本上就是和她進行情感連結。

例如，假使你小時候曾遭到一群孩子排擠，現在當同事沒有邀你共進午餐，純真我很快就會認為他們故意排擠你，她還會斷定你毫無價值。因此，為了避免被人排擠，你乾脆提早去吃飯，可是這樣一來，誰也沒有機會邀請你。這種源自過去創傷的地位比較反應，不僅與現今情況完全不相符，還會導致你錯失情感連結的機會。你可以和這個被隔絕的自我接觸，並透過積極想像，以深刻而長遠的方式改變這種反應。其運作原理是去了解純真我的感受，透過體諒和接受來減輕感受的威力，往後也能夠不再刻意去避開任何會引發情緒的情況。這樣一來，你便不需要低估自我或啟動相應的自我保護機制；純真我的情緒模式也不會那麼容易被觸發。你會遇到更少的地位比較和更多的情感連結，並且可以在兩者間自由選擇情感連結。

如何幫助純真我

積極想像的本質是對純真我說話，然後確切地等待她的回應。這是兩個「人」之間的對話，一方是你，另一方是在很多方面都自主行動的自我。在深入探討細節之前，先大概說明一下你接下來要做的事。首先要保持開放心胸和耐心，好似等待某人登台發表演說一般。她現身時，

一開始可能不會說話。你看到的可能是四歲時騎著腳踏車的純真我，也可能是兩歲時在角落哭泣的她，抑或二十一歲時墜入愛河的她。無論她開始說話還是做某件事，你都要用當下的感受來回應。如果她問你過得好不好，要如實以告。如果她想學游泳，你可以說：「這看起來很難，你需要幫忙嗎？」然後想像提供協助的情景。

接下來繼續等待她發言。她可能會說：「很多人都試過要教我游泳，都沒成功，你來教也一樣。我就是不敢把臉泡進水裡。」或是類似的話。關鍵是緊盯著空蕩蕩的舞台，等純真我出現，讓她自在地做自己，像個擁有自主行動的獨立個體，愛說什麼就說什麼、愛做什麼就做什麼。

如果你是為了治癒創傷而進行積極想像，你或她遲早會將話題轉向創傷或因創傷而產生的情緒。對你很重要的人受到傷害了，你該如何對待她呢？帶她回家、安慰她，在她準備好說話時聽她說話，幫助她理解她所遭受的殘忍對待。這種形式的愛有點像父母對孩子的愛，對於恢復內在的安全感非常重要，可以幫助你擺脫羞愧、抑鬱、偏低的整體自我價值感和過度的地位比較。就算純真我是成人，她也需要回溯從前，回家找媽媽。她（你）需要治癒，這樣你才能回到外面的世界再試一次。

不幸的是，如果父母不知道如何安慰你並恢復你的安全感，你就不會懂得如何運用這個技巧。雖然如此，良好的育兒技巧可以透過學習獲得。近十年來，人們已了解如何為創傷受害者重建安全感和自我價值。受害者須一遍又一遍談論創傷事件，並學會不是一文不值、軟弱無能來看待自己。要做到這一點，就須有人陪伴她，讓她放心，並在需要時溫和地重新解釋事件始末。這就是你接下來要對純真我採取的行動。

重新養育自己？

我必須實話實說，有時候你並非重新養育純真我的合適人選，如果

你長期性自我低估，就更不適合了。這就像要求一個非常痛苦的小孩照顧自己一樣，對他來說這要求太過分。當然，純真我需要並渴望除了你以外的人提供協助，效果會更好。況且，在你的印象中可能根本就沒有好父母這回事。你可能會因為純真我帶來的麻煩而對她大發雷霆，甚至是無緣無故對她撒氣。例如，一位婦女在與內心的純真我交談時，幻想著對她拳打腳踢，以懲罰她這麼沒用又惹出很多麻煩。這個女人就需要治療師來照顧純真我，直到治療師找出並解決仇視的原因所在。

你可能也須和優秀的心理治療師一起努力（請參閱附錄一）。然而，也有些人至少在某種程度上已經能克服長期的自我低估，與心理治療師以外的人建立非常親密、充滿愛意的關係。本書將幫助你完成整個過程，但首先需要你自己取得一些進展——放心，你絕對辦得到。我會為你介紹頂尖治療師運用的方法，但我也承認，偶爾還是必須帶純真我去找真正的治療師。

■ 你對純真我的目標

當然，你希望純真我不再認為自己毫無價值。但首要目標是讓她進入你的意識，按照原本的樣子展現自己。為此，你必須與她建立情感連結。記住，與她進行情感連結意味著喜歡她——接受她本來的面目和感受。你必須真心想要了解她的一切，並儘可能滿足她的需求。相比訓斥她、試圖教她新的思考模式，或表現得像是她有缺陷等等，這種無條件的接受要好得多，畢竟對她來說，有缺陷已經是最大的恐懼。當她感到安全並被接受，就會開始進入自然療癒階段。

記住，當初因創傷你不得不將情緒隔絕開來，因此在找回情緒的過程中，純真我的某些感受一開始可能會令你不安甚至羞愧。她也許會告訴你，你羞怯是因為她覺得自己不值得被愛。她只想躲起來、被人抱著；她想不須多言就獲得關注和賞識。也許你覺得那些感受太過貪心或

軟弱，但要堅持下去，不要排斥，否則你的拒絕會再次懲罰純真我。你若能接受她的感覺，純真我將會看到她對你的價值，就像只要父母愛孩子，孩子就會懂得珍惜自己。

提供純真我所需

在透過對話幫助純真我之前，你必須學習一些當前教養兒童和幫助成人走過創傷而不自我低估的原則。在應用這些原則時，將自己想像成非常關心純真我又通情達理的人，讓自己一直保持角色扮演的狀態，並將自己與她區別。在你開始積極想像之前，可能不覺得自己有特別通情達理，但你會訝異地發現，你竟然知道聰明善良的人會說什麼，而且，不管你缺乏哪項技能，都可以從現在開始學習。

同調和理解

同調（attunement）意味著與他人的情緒和諧一致，比「哦，他一定很生氣」這種淺顯的內心意識還要深刻得多。與邏輯推論不同，同調來自掌管直覺和情緒的右腦，會自動運作。例如，當我們和他人感受（或其蛛絲馬跡）完整同調時，我們可以直覺地理解對方憤怒的原因，甚至也會一起感到憤怒。

好母親應當與嬰兒的每一分感受同調，這很容易也很自然。當寶寶露出笑容或開懷大笑，媽媽也會跟著笑。如果寶寶哭了，媽媽也會很心疼。然而，大多時候母親並不會和嬰兒的感受完美同步，而是必須在育兒過程中不斷修正同調。例如，她可能認為某種哭聲代表肚子餓，但如果餵奶失敗，重新感知嬰兒的感受，將幫助她決定下一步該怎麼做。

不重視同調的母愛令嬰兒痛苦。有時母親會全方位失調。也許她不想容易受到驚嚇的孩子，所以她忽略或較少回應嬰兒的恐懼，但較常

回應大膽的行為。然而，失調不僅僅是嬰兒會面臨的問題，人總是收到感受不對的訊息。在職場中，你可能厭倦了幹話王喬伊，或者是內心的純真我很討厭他。但老闆說：「我知道你希望喬伊這個月能有好表現，所以我相信你會很高興分攤他的一些日常職務。」老闆明知你一定不樂意，但故意跟你唱反調，雖然你可能要被迫繼續與幹話王喬伊一起工作，甚至分擔他的一些職責，至少你可以聽聽純真我對他的感覺。

如今，能夠同調和理解他人感受已是公認的情商基本要求。理解一種感受會使它變得真實。為了與你的純真我同調，你必須釐清她的感受，再將其反饋回去，讓她知道你也明白她有這些感受。每當你感知她有新的情緒，你的職責就是與她重新同調。每一種感覺都很重要，請特別注意細微的變化，當感受同調時，變化就從這裡出現。仇恨逐漸變成理解，也許還會轉變成寬恕，羞愧變成脆弱的自我接納，恐懼則消失殆盡。然而，我們必須靜候這些變化出現，否則就不算是真正接受這些感受。

在積極想像中，如果純真我沒有按照你的預期對某件事產生強烈情感——例如，她平淡地談起摯愛的母親在她七歲時去世，隨後活在虐待狂繼母的淫威之下——不妨調整你對於她的感受的看法。問問自己：

「這件事會讓大多數人感到不安嗎？」如果答案是肯定的，試著以間接方式詢問，請她表達隱藏的感覺，比如：「我想知道，你現在告訴我這件事，心情是難過還是生氣？」

耐心傾聽，必要時提出問題，但要表現出你真的感興趣和好奇，不僅僅是以片面方式看待純真我。假設她的感受、抱怨等等有充分理由，告訴她你很想聽聽原因，然後認真思考它們，並將理解融入你的同調中。例如：「所以你才會沒有辦法不擔心，你最怕有人闖進家裡，對嗎？」

透過最後的反應，開始與這些感受的原因連結。連結過程與成果並不重要，主要是展現你想要理解的意願，因為人都喜歡被他人理解，尤

其希望透過這種方式來與自我和解並成長。我們會立刻更加信任這個人，而這就是你的目的，讓純真我開始信任你。

與目前原因連結

下一步是找出純真我目前強烈情緒的更深層原因。例如，想像中的對話可以這樣開始：「我感覺得到你有多難過，真是太慘了。」這表明你與她的感受同調。

接下來，對於她的感受表達理解：「你的情緒是悲傷和沮喪多過憤怒，因為光榮都是別人得到。沮喪不是沒道理，你覺得無能為力，一敗塗地。事實上，你想知道是不是自己活該，因為你從不挺身捍衛自己的權益。」

接著繼續連結到目前的原因。如果她已經告訴你原因，那麼只須重述一遍。但有時她也不清楚，或者你沒有想過。「但你真的很怕萬一說了什麼會引發不良反應。莉蓮總是讓你害怕，如果指責她搶走你的功勞，可能會讓她對你反感。而且不只是莉蓮，她的朋友可能都會針對你。」

與過去原因連結

接下來提問：「你有過這種感覺嗎？」藉此和過去的原因連結。問問純真我，她何時出現過這種感覺，這是很重要的步驟。不要假設你知道。記住，她雖然是你的一部分，但她是自主的個體。對你自認已經看透的事情，她至少會有新的看法要說，就像夢境會帶來全新的視角。一旦她將現在的感受與過往經歷連結起來，進入那段你們共同擁有的回憶時，請陪在她身邊。

也許她會說出你確實記得但以為不重要的事——同學偷走她的作

業，那是一張她畫的哥倫布艦隊圖。她畫得很好，卻因「搞丟作業」而受到懲罰。後來，有人把那張畫當成自己的作品交出去，最後甚至被貼上布告欄。老師不相信那是她的作品，因為她平常畫得沒那麼好，每個人都覺得她想搶別人的畫，於是嘲笑她。她努力解釋，但老師說他不喜歡班上有說謊的學生，於是打電話通知她父母。不幸的是，父母選擇相信老師。現在同樣的事情發生了，要把被莉蓮搶走的光環搶回來，她當然會非常害怕。

重要的是鼓勵純真我去感受，並傾訴過往經歷有多糟糕。她這是在對你說出你自己當初切割掉的感受。為了讓她說下去，你可以這樣表示：「好悲傷，你的心情一定糟透了。」堅持下去，直到她把一切全說出來。

導正型情緒連結

聽起來花裡胡哨，但「導正型情緒連結」（corrective emotional link）其實很容易。你只須提供純真我她當初應得的回應，防止她感到失敗和羞愧。例如，如果她描述了害怕的時候，不妨告訴她，你多麼希望自己能在現場保護她（不是留下她獨自面對）。回到上面作業被偷的例子，你可以說：「我知道那幅畫是你畫的，但光環被別人搶走，我真的很生氣。我好想去找校長，讓你的老師捲鋪蓋走人。」你的回應反映了你對她的愛，這種連結導正並取代了原本難以對別人訴說的舊傷痛。

有時候，唯一需要的導正型情緒連結是同調、接受和理解。而其他時候，導正型情緒連結需要你有更積極的協助想像。也許她的父母曾經找上校長，但一無所獲。也許她為他們和自己感到羞愧。導正型情緒連結的做法是，聽聽她對於「要是當時你在場會如何」有什麼想法。然而，在你同調、理解並將現在和過去的原因連結之前，不要再提起新的事件。另外，不要低估她目前的感受，例如，她仍然認為當初的自己因

為沒用所以活該，而且其他孩子都看到了。她覺得自己毫無價值，你不須否定，而是要接受她的感覺，但提供更公正的觀點。

你必須對純真我誠實，否則任何別有用心的動機很快就會被她發現。如果你只是為了讓她更快改變就誇大同情心，她再也不會信任你。

容許意見不合

這是雙方間的對話。情緒沒有對錯，只是自然而然發生，就像天氣一樣。但情緒的出現可能是因為對正在發生的事有偏見，所以你也必須提出自己的看法。然而，如果你不能接受她的觀點，請思考原因。是因為她的觀點讓你不舒服？還是不方便？當你試圖提供她需要的訊息以利準確回應，她是否搬出自我保護機制？例如，她可能會歸咎他人，但你知道她不能再陷入這個模式。她可能會說：「把事情說清楚，然後辭職，再也不工作了。」

你知道這種做法不實際，可以這樣建議：「你一直害怕說出來，導致主管認為更有自信的莉蓮表現良好，但那其實是你做的。你必須讓他們更了解你，明白你是好員工，不是毫無價值，你沒有自我低估，也沒有在各方面甘願屈居低位。」

感激

永遠感謝純真我出現並表述自我。告訴她，你從她身上學到很多。當你太忙而無法與她對話，請解釋原因，並在有空和她交流時道歉。

感謝部分的自己似乎很愚蠢，但讓她成為獨立的個體有很多好處。例如，如果你繼續和她說話，她會告訴你更多陳舊的回憶或令你驚訝的感受，對於她的某些感受，你的羞愧感會愈來愈少。先接受她的這些情緒，你遲早可以接受它們就是自己的一部分。

溫和療癒

純真我有各種感受，當創傷發生時，你必須從這些感受中分離出來。其中一種感受可能是自責，所以她必須被溫柔對待。哪怕她已經害你釀成歸咎他人的自我保護機制，但在內心深處，她一直在責怪自己，所以你也別怪她。

最重要的是，不要訓斥純真我，也不要給她顯然無法照做的建議，更不要批評、侮辱或傷害她的感情。這些行為都會顯得你高高在上，還會重複創傷，強化無價值感、羞愧感和失敗的本能反應。接受是基本原則，一切就從這裡開始，當你走偏，一定要再繞回來這個原點。記住，接受不代表你非認同不可。你可以說：「雖然我不這麼認為，但我真的明白你為何這麼想。」透過這種方式，純真我開始明白，她的感受不會導致你與她作對、撤回你的愛、懲罰她、不贊同她或自覺優越。

在積極想像中為純真我提供的協助

1. 同調：讓她知道你明白她的感受，而不是強加你自己的感受在她身上。對她說：「太可怕了，發生了什麼事？」
2. 理解：讓她知道，你理解她為什麼在這種情況下有那些感受。「他說的那些話讓你崩潰。」如果她說你理解錯誤，讓她糾正你；
3. 與目前原因連結：試著查明什麼原因導致她的反應。「你是因為太在意他的想法而崩潰嗎？」
4. 與過去原因連結：問問她，這一切讓她想起什麼，或者自己猜測哪些過往經歷加劇她現在的反應。「你的反應很像以前被父親批評的時候。」
5. 導正型情緒連結：以愛她的人應有卻沒有做到的方式對過去事件做出回應。她會因此學會正確評價自己並做出反應。「我能理解你的感受，也很生氣他們讓你有這種感覺，你不應該受到那麼嚴厲的批評，他們沒有任何藉口苛待你。」
6. 容許意見不合：當她看錯情勢、採用自我保護機制、啟動過時的本能反應，或要

求你以明知行不通的方式行事，這時請溫和地反對。「我真的明白你的感受，但我不會容許你因為自卑而放棄。」

7. 感激：讓她知道，即使是小事你也會在乎。「感謝你跟我談，真的助益良多。」

8. 溫和療癒：記住，此刻的她滿心羞愧，即使你必須糾正她，也請給她愛和尊重。

從積極想像開始

儘管有些積極想像的對談是自然發生的，但充分規劃最容易成功。不妨運用以下導引進行準備：

- 安排時間。目標應該是每週至少進行一次，但每週三次或更多次會幫助你進步更快。一定要挑不會被打擾的時間；
- 保持彈性。時間長短沒有一定的規則，但若你才剛開始接觸，積極想像可能需要花些時間，畢竟你也不想有壓力。雖然一次只須嘗試幾分鐘，如果成功的話，對話可能會持續半小時；
- 選擇安靜的地方。關掉電話。喜歡的話可以在周圍放一些有助於營造安全感甚至儀式感的物品；
- 寫下發生的事。如果積極想像流於行動而不是對話，那麼事後再做總結。如果是對話，而且不止幾句話，邊想邊寫會讓你更專注。一定要在對話中清楚分辨純真我和自己，分享一個簡單技巧，可以在電腦上用不同顏色和字體，分別代表純真我和你；
- 如果你變得非常沮喪，停下來並尋求專業協助。在積極想像中，你不太可能感到心煩意亂或失控。然而，這畢竟是與潛意識打交道，無法確定長期隱藏的情緒被喚醒時會發生什麼狀況。如有必要，請停下來並尋求專業協助。

第一次積極想像

- 讓自己舒適一點。以安靜和專注於內心為目標，可以運用冥想、深呼吸或其他技巧來深入探索內心；
- 想像軀幹中央出現一個歡迎純真我光顧的地方，也許是座黑暗、空曠的舞台，邀請純真我進駐；
- 通常你會立即看到她現身或聽到她說話。如果沒有，問她是否有什麼想說或想做的；
- 如果有對話，請保持真正的交流。你說完後，讓她自然而然地說，然後你自在地回應，不要覺得彆扭或拘束；
- 如果她不是在說話而是在進行某種活動，你可以想像自己安靜地加入，看看她對你的行動有何反應。例如，如果你看到她躲在桌子底下，想像自己在遠處安靜坐下，等待她鼓起勇氣靠近你。當同調本能敏銳地感知到她想要或需要你說話時，你再開口；
- 偶爾難免會胡思亂想，這時只要回到離開的點就可以了。有時候，恍神代表有個非常重要但具威脅性的話題正嘗試浮出水面，所以不要因為分心就立刻放棄；
- 要學會認清何時該收手，也許是在純真我退出、對話停滯或開始覺得有壓力時。不要僅僅因為最後階段看起來不完美，就完全抹殺前面的過程。感謝她與你共度時光，並約定下次見面的時間。

翠夏的純真我

翠夏最近悶悶不樂。被低估的自我一直在影響她，所以她決定探望一下內心的純真我「貝兒」，這是母親為她取的暱稱。下面的對話經過編輯，以便你清楚看到翠夏如何提供貝兒需要的每個元素，事實上整個對話不是這麼井然有序又條理分明，你的也不會。

開始時，翠夏坐在電腦前，這是她進行積極想像的首選方式。

（如果你是用電腦記錄對話，但日記是手寫，可以事後印出對話並夾進日記本中）她把要說的八件事寫下來放在旁邊，稱之為「小抄」，因為積極想像對她來說還很陌生。她閉上眼睛，用深呼吸讓身體平靜，發現腹部出現了一處靜謐的幽地，感覺像是舞台。然後她請貝兒現身，貝兒出現在舞台前方中央處，對她說：「我不像你那麼沮喪，只是覺得害怕，好怕好怕。」翠夏開始運用想像力。

（我是用名字來表示下面對話中的發言者，但你也可以像前面建議的，使用不同顏色或字體）

協調

翠夏：害怕？很抱歉我居然不知道。你在怕什麼？

貝兒：我不喜歡你的新工作，一直很怕那個地方，每分每秒都怕。

理解

- ：老天，很高興你告訴我，我懂了。要你去一個讓你害怕的地方，你一定很難熬。我們去那裡時，你發生了什麼事？
- ：我不喜歡你的上司巴茲先生。他讓我覺得自己很糟糕，好像我很差勁。

與目前原因連結

- ：他確實很愛批評人。你害怕他，是因為不喜歡一次又一次糟糕透頂的感覺嗎？
- ：我確實覺得很糟糕，不管我做什麼都是錯的，他很討厭我，覺得我很笨。但也許他是對的，我就是什麼都做不好。

更多的協調

- ：這一切都讓人感到相當絕望。你感到很糟糕，笨拙又一事無成。整天下來真的很折磨人。
- ：他知道我討厭他，但是他先找碴的，現在他會害我變得愈來愈難過。

與過去原因連結

- ：巴茲先生讓你想起什麼人嗎，貝兒？
- ：爸爸，還有大錯特錯先生，就是數學老師，還有第一任老闆呆瓜先生。爸爸以前常常要我站在椅子上洗碗，他站在旁邊緊盯。若我有些地方沒洗乾淨，他就會對我大喊大叫。他愈喊，我就愈害怕，手愈抖，然後就失手砸了碗盤，他會罵得更大聲。他每次說要教我寫作業，但只會罵我笨。我好怕他。就算考試接近滿分，我也會被打屁股，然後在房間裡禁足，因為沒有考到滿分。

導正型情緒連結

- ：真希望當年能告訴父親正確對待你的方式。如果你曾經因為表現良好而受到表揚，你就能學得更好。唉，儘管你很害怕，看到你這麼拚命努力，我非常以你為榮。
- ：真的？你以我為榮？我從沒聽你這麼說過。但是，看看最近我做得有多糟糕。要是再這樣下去，我會丟掉這份工作，我真笨。

容許意見不合

- ：我明白，真的明白覺得自己很蠢有多麼糟糕。但我不能同意你的看法，你絕對不笨。我認為，你覺得自己很笨，是因為那些年和父親的相處，後來還有大錯特錯先生和呆瓜先生。尤其是父親——他完全不知道該如何養育敏感的小女孩。你總是盡力做好每件事，一直

都是如此。

- ：我想辭掉這份工作，我討厭它，討厭在公司的感覺。
- ：但我需要這份工作。我認為，我們總是害怕面對像父親的人，這個問題需要我倆一同面對，因為這種人以後還會不斷遇到。
- ：但是你能做什麼？沒有用啦。
- ：我想，我可以先確認他是不是真的不喜歡我，還是我看到的是假想的地位比較。也許我可以試著更友善，也許他認為我不喜歡他。
- ：我希望你知道你在做什麼。
- ：我會考慮你的需求。如果我發現他真的只是像父親一樣刻薄，為了你，我會辭職不幹。
- ：好，你就試試看吧，只要你沒有忘記我有多害怕，而且要非常留意他的一舉一動，警惕他的惡行。

感激

- ：這件事包在我身上，因為我非常重視你。知道嗎，你今天教了我很多。（翠夏想像貝兒看起來心情好多了）

溫和療癒

- ：我很高興看到你感覺好多了，但你真的還好嗎？幾分鐘前你對自己的感覺很糟糕。
- ：應該吧，我還是不喜歡自己。我惹了很多麻煩，不是嗎？我是個沒用的膽小鬼，一點自尊或自信都沒有。
- ：非常遺憾你仍然有這種感覺，我真的很愛你。覺得自己很笨，加上一大堆負面情緒，真夠你受的了。但請不要因為自我感覺不佳而羞愧，這不是你能控制的，你不是天生就懂得應付這種事。你正在盡全力改變，繼續和我說話，你會感覺好些，可以嗎？

翠夏和貝兒各自為對方做了什麼

請注意，翠夏在這次對話中的做法：

- 從頭到尾保持與他人交談的模式；
- 每當貝兒表達感受，她都能充分理解；
- 為了導正情緒連結，她以貝兒為榮，藉此減少貝兒的羞愧感。
翠夏不是只有嘴巴說說，而是真的感覺到了。除了前文提到的那些對話，她還可以多多提醒貝兒，在校拿過很多好成績、那些喜歡她的老師，以及許多前老闆和同事，他們總是不厭其煩地稱讚她的工作表現；
- 向貝兒展示她應該如何被愛和保護，藉以繼續導正情緒連結，並明確表示翠夏打算從現在開始這樣做；
- 接受貝兒的無價值感，但認為這種感覺與事實不符；
- 始終扮演關心貝兒的通情達理之人，只要翠夏嘗試就能在想像中扮演這個角色。即使她開始覺得更像貝兒、害怕和討厭自己的時候，她也會繼續扮演。透過這個做法，對於少不更事的歲月中那些難以承受的情緒，她有了更深入的探索；
- 繼續以溫和的方式解決自我低估的問題，給貝兒情況會好轉的希望。

翠夏的某些感覺、記憶和防衛機制，跟她的意識之間存在某種程度的隔絕，如今她透過與貝兒的連結，把它們都找了回來。現在除了更能感覺到它們的存在，她也因替貝兒導正情緒連結（過去的她未能接受），而改變了對它們的看法。她是如何做到的？答案是扮演一個關心貝兒的通情達理之人，既然在與別人相處時，她都能扮演好這個角色，為什麼不對自己扮演呢？這是用她大腦的某部分

去幫助另外一個部分。

透過這次對話，翠夏更清楚了解工作狀況。她其實對上司巴茲先生感到有點抱歉，他顯然是工作過勞，就像她的父親一樣。公司正在進行組織改組，他對自己的職位相當緊張。

翠夏決定嘗試與上司進行情感連結。她運用了「GIVE」，上司居然像個小男孩一樣笑逐顏開。她終於明白，他應該是在工作上感到孤立無援，很高興她能對他表達同理心。他不僅開始偶爾向翠夏尋求支持，也常常注意到她何時需要支持並主動協助。翠夏的沮喪消失了，她知道自己的工作會穩定下來，也發現自己很期待去上班。最重要的是，她不再自我低估。

抗拒積極想像

治療創傷時，你必須每週進行至少一次積極想像，在特別自我低估時要更加頻繁，畢竟新的思維模式無法一夜之間建立起來。但有時你的意願很低，可能是因為不太順利。積極想像可能輕輕鬆鬆就發生，彷彿純真我等待發言已經很久了。但其他時候，你可能需要高度的耐心，此時夢境或許有所幫助。

克林特靜靜坐在電腦前，閉著眼睛，感受純真我，卻得不到回應。然後他想起前幾天做的夢。夢裡有個童子軍被一些大男孩推來推去，接著哭了起來，然後飛走，把那些大男孩嚇呆了。克林特決定將這名童子軍當成純真我進行積極想像，由此開始了雙方的長期關係。

當你嘗試治癒被低估的自我，從夢境下手會有很大幫助，因為夢讓我們接觸到平常無法觸及的大腦區域，例如因創傷而關閉的部分。觸發波在夜間穿過整個大腦，好像在掃描需要注意的點。遭遇麻煩的夢中人

物可以代表純真我。

在夢結束的地方開始積極想像也很有幫助，就好像夢還在繼續。克林特飛到被欺負的童子軍身旁並與他交談，展開積極想像，最後成功安撫他的心情，和他一起回到那些小霸王身邊，並想像自己把他們趕走，男孩看見新認識的大朋友為自己挺身而出，臉上散發出驕傲的光輝。

即使積極想像進展順利，你可能仍會感到抗拒。當童子軍幫助克林特看到他因為害怕被欺負而「飛離」困境，克林特便開始進行更多連結。後來，克林特一度忘記與童子軍對話，終於有天夢見一個被綁架而且嘴巴被塞住的小男孩。克林特明白這個暗示，又開始進行積極想像。

抗拒是自然的。畢竟，大腦會避免觸及這些儲存創傷情緒記憶的神經迴路，這是為了防止你被壞情緒擊垮。畢竟，誰想再回去觸碰那些傷痛呢？但如果你想痊癒，非回去不可。

如果你已開始進行，卻發現思緒在漫遊，不管它溜走多少次，你都要把它拉回來。如果你總是忘記進行積極想像，請將它排在日程表中。抗拒的情緒也會阻止你跟純真我接觸，有一些方法可以幫助你解決這個問題。如果你還是接觸不了純真我，可以嘗試下列方法：

- 想像自己處於特別脆弱或容易遇到麻煩的年齡；
- 回到你在第三章列出的童年創傷清單，想像純真我處於其中一種情況，也許是你在信任別人這件事上特別強烈地「失去了純真」。這可能會讓純真我告訴你她的感受；
- 想像一下，純真我出於某種原因不跟你說話。為什麼？她是不是在害怕、生氣還是感到絕望？
- 如果你還是一片空白，不要勉強，請繼續閱讀本章其餘部分和第六章，將有助於你更加了解為什麼會如此；
- 即使是全心全意投入積極想像的人，也會遇到抗拒的心情。如果抗拒發生在你身上，不要放棄。最重要的是，不要覺得這是失敗，每

個人都會有抗拒的時候。

身體會記住

純真我的外表和行為很重要。例如，你心目中的她剛滿九歲，於是你驚覺當年父母分居幾個月後，你正好滿九歲。或者，你以前非常擔心在校表現不佳，現在明白你的擔憂和工作表現不佳與當年的情況很像。如果純真我的外表有任何不尋常之處，例如，假使她是一位腿部骨折的年輕女性或滿臉青春痘的少年，你可以思索一下這意味著什麼。

除了與純真我對話，你還可以想像她正在進行一些活動。如果她開始哭，就抱著她。她可能會出現在空地上玩耍，在舞會上跳舞，躺在黑暗的房裡撫摸一隻狗，對大量聽眾演講，騎著小馬穿過荒野，或者抱著一個嬰兒。你可以問能不能夠加入她或幫助她。

想像與純真我在一起，並非只是另一種與她交流的方式。情緒源於身體，可能成為一種身體記憶，一直存在於原來的地方。你在尚未學會說話前，可能已經有了最初也是最重要的情感連結和地位比較的經歷。在童年後期或成年時期遭受創傷時，你可能會出現自己沒有意識到的身體反應。這種訊息或許會以身體狀態和症狀表現出來，比如每次去看醫生都會頭痛，或者聽到某首歌會突然流淚，夢裡你可能在飛或沒有牙齒。這一切都無法言喻，但就跟任何你可以用語言表達的東西一樣真實。

當你與純真我對話，可能會對她所說的話產生強烈的情緒反應，例如，她告訴你最好的朋友對她不理不睬，你聽後開始發抖，說明這段記憶對你的影響有多大。請認真看待身體反應，因為這可能是了解某些經歷的唯一途徑。

比如說，克林特夢見童子軍飛走，這正是他小時候的感受，怕到恨不得立刻飛走，離開塵世的身體和痛苦的情緒。當克林特和童子軍談起

那些遭遇，克林特會胃部糾結，拳頭緊握。童子軍正在幫助克林特重溫被欺負的經歷，將記憶和感受連結起來。

■ 純真我與六種自我保護機制

大多數情況下，純真我只是體驗她自己的感受——那些被你阻隔的感受——尤其是無價值感和羞愧感。但她也可能偶爾堅持運用自我保護機制。你可以觀察她，就會發現自己未曾注意過的自我保護機制。一旦你與純真我隔絕，你對這些機制的意識就會被切斷。例如，貝兒一度從羞愧轉為責怪巴茲先生（歸咎他人）：「這都是他的錯；是他引起的。」翠夏透過這件事意識到，她確實深深責怪巴茲先生，哪怕有些事與他無關。

翠夏還發現，貝兒特別容易激起她的刻意弱化和迴避競爭。當翠夏對巴茲先生說「不用麻煩了，我不介意」或「我不在乎他怎麼想」之類的話，她只覺得自己並沒有態度不好。但她愈來愈了解貝兒害怕被人批評或惹人生氣，於是意識到自我的純真面一直在避免失敗的羞愧，所以從不問自己想要什麼，有人對她不公平時也不敢說出來。

純真我可能特別重視迴避競爭自我保護機制，因為她希望世界恢復到沒有濫權行為的時候，並認為只要假裝地位比較不存在就能如願。你可以幫助她接受地位比較是正常的，就連她也逃避不了。事實上，她甚至可能會偶爾愛上當第一名的感覺。為了導正情緒連結，請給她應該擁有的東西——真實的感受，讓她清楚自己在競爭領域中所具備的能力，以及在不同群體中應享的權利。

純真我最喜歡運用的另一種自我保護機制是爭強好勝。她覺得自卑，對自己從沒滿意過，並認為別人對她也有同樣的感覺。她的解決方案是變得完美。但是你必須告訴她，就像任何關心她的人一樣，除了她所做的一切，你也看重她的本質。你可以鼓勵她承認，她這麼努力只會

害自己累得要命。在她抱怨時感謝她，並要求她多多抱怨。當你工作過度，她可以堅持保留玩耍的時間，進而幫助你平衡生活。

純真我比較不常運用歸咎他人，如果她這樣做，你必須認真考慮她的抱怨是否合理。她可能會說出一些你從未注意到的真實情況。好的回應通常類似這樣：「我理解你對莎莉的憤怒，但我敢說你對自己比對她更嚴厲。」

純真我幾乎不運用自我膨脹，但當她努力避免進一步傷害，可能會覺得不需要其他人，或者她可能會用自己非常偉大的這種幻想來取悅你，她這麼做是為了消除無力感和羞愧。在這種情況下，你不僅要了解她的無價值感，還要看出她否認自己渴望愛和接受。如果她因為軟弱或太貪心而感到羞愧，請對她說明，這些感覺對於有這種處境的人來說可以理解、也很正常，並且你欣賞她願意承認的態度。

我在第二章談到，人投射轉移時只會看到別人的問題，很難發現自身的真實情況，但是當純真我啟動投射轉移，你反而可以更清楚認識到這個自我保護機制。你會注意到她對別人的評論幾乎都很荒謬。

透過積極想像或許會讓你想起純真我的往事——在遊戲中被另一個孩子打敗，感到羞愧，於是搶走所有玩具並逃跑。在積極想像中，你聽到她臨去時對敵人撂下狠話：「我以後不會跟你玩，你這個貪心鬼和霸道鬼。」是不是因為她最近貪心又霸道才提出這個指控？任何人遭受失敗和屈辱時都可能這麼做。你知道她這是在投射轉移，她這麼不喜歡別人的行為，可能正是因為她討厭這樣的自己。

無論她討厭的缺陷是什麼，你都要幫助她接受並減少羞愧。你可以說：「人難免貪心。」或者：「你的朋友很霸道，有時候你也一樣，但這有那麼可怕嗎？」與記憶中的人連結特別有幫助，尤其是那些批判某些感覺非常糟糕，或對每個人都非常挑剔的人。這些人讓純真我不得不否認自己有錯，以逃避他們的批判。

為了幫助純真我（以及你）停止運用自我保護機制，你必須深入了解潛在的無價值感並接受她的感受，她才會停止羞愧。她若不再帶著羞愧感與你共處，也就能嘗試撤下自我保護機制，至少在你們說話時不要搬出來用。例如，貝兒在對話一開始的自我感覺非常不好，甚至必須藉由責怪巴茲先生來轉移焦點，但隨著羞愧減輕，她的自我保護意識也降低了。

回顧積極想像

完成積極想像後，最重要的是不要忘記過程和心得。思考純真我所說的話，並規劃所要採取的行動。當你決定與某個新對象情感連結，或者勇敢為自己發聲，過時的防衛機制怕你因為規劃新行動而招致更大的創傷，為了保護你，可能會讓你刻意忘記或忽略積極想像的成果。

在積極想像之後，你可能會更加沮喪，也許是因為你現在對純真我的認同感更深了。這種沮喪可能是整合被隔絕的自我過程中必要的暫時結果。如果沮喪的心情持續了很長一段時間，你應該考慮向了解積極想像的心理治療師求助。

或許你覺得沮喪只是因為不滿意對話結果。「搞了半天只是在浪費時間」或「這只是我自己編出來的」。這是一種潛意識的抗拒，它不希望過去被隔絕的感覺浮上意識層面，深恐這可能會再次壓垮你。其實積極想像一點也不浪費時間，而且，沒錯，你或自我的某個層面確實編造了想像，就像你的某個層面構築了夢境一樣。但別人不能想像或夢見你擁有什麼，所以即使是「編出來的」東西也能揭露你的內心生活。

你必須處理好內心的抗拒，了解實情應該有助於你忽略那些負面的情緒。

學以致用

你可能已經在本章前面開始與純真我建立關係。如果到現在還沒有，請立即開始。如果你已經有想法的話，替純真我取個名字。你也可以等到名字自然浮現。記住，純真我可以是男性，也可以是女性。

想像一下你自我低估的情況或方式，並運用本章的步驟邀請純真我談論相關經歷。但是，如果她有其他想法，請改為關注她的想法。你應該滿足她的需求，如果她需要安慰，一定要做到，即使她是成人。

在接下來的七天裡，每天與純真我互動。不一定要每次都進行積極想像，但如果你感到苦惱或情緒低落，一定要和她談談，因為這種時候通常都是自我低估在作祟，務必釐清她是怎麼想的，結果可能會讓你訝異。

記住，她是你的自我中比較自主的部分，經常有不同的觀點。你可能會發現，她可以立刻解釋那些對你來說毫無根據或神祕的感覺。

Chapter 6

「內在判官」與 「保護者—迫害者」

重新調校自我價值觀，戒除幻想和癮症

每個人都有一位內在判官（inner critic），許多人還有保護者—迫害者（protector-persecutor）。內在判官是你的自我中不斷評論自己外表、表現和整體幸福感的那一部分。他——我用的是男性代名詞，但內在判官也可以是她——強化了被低估的自我。更糟糕的是，他專注於地位比較。儘管如此，三百萬年的人類演化史中，內在判官已經進化出有效的本能，讓你在群體中保持良好地位，這是一個重要的功能。他的本意是幫忙，並且能夠重新受訓。

另一方面，保護者—迫害者沒有幫助你的意願。如果你在生命早期經歷過嚴重或反覆性的創傷，保護者—迫害者希望你停滯不前、毫無作為。它的目標也是保護你，但方法是讓你遠離生活和危險。而且，它會在必要時迫害你，以確保你再也不會受到創傷。

重新訓練內在判官

內在判官在童年時期形成。小時候，你的能力遠不如大人，內在判官也是如此，但這並沒有阻止他纏著你、要你努力進步，他非要你和大人一樣好不可。內在判官還要確保你沒有違反成人定下的規則，但他很可能跟不上你的成長，對成年的你來說太過保守，你需要自由才能做決定。

內在判官必須重新接受訓練，以便認可你現有的地位，不再對你那麼苛刻。再也沒有辱罵或昭告天下的聲明：「你毫無價值，最好開始改變。白癡，你必須更努力工作。」

辨認內在判官的聲音

運用以下清單來幫助你辨認出沒有助益的內在判官。請在你覺得似乎聽過的內心獨白上打勾。

尔的工作表現有瑕疵。

尔的言行舉止永遠不夠好。

要更小心，你老是犯錯。

如果你只做想做的事，會顯得很蠢。

尔的穿搭不得體。

尔的孩子（伴侶、朋友或你負責監護的人）行為不良都是你的錯。

尔不夠友善或慷慨。

如果你不經常打電話回家，家人不會原諒你或愛你。

如果你這樣做，可能會惹別人生氣。

尔應該比現在更努力工作。

尔很懶。

尔還不夠聰明，無法做這件事。

尔做事常半途而廢。

如果內在判官說過上面任何一種或類似的獨白，可以說是個不合格的教練。你打的勾愈多，內在判官就愈會阻礙你。

■ 教導內在判官正確交談

一旦你認出內在判官的聲音，就可以開始跟他對話，就像你跟純真我對話一樣（進行積極想像的步驟可以回顧第五章）。

這次的目標不是為了整合被分離的自我，而是調整你過度在意的部分。你樂意感謝內在判官的善意，但他一定要改變做法。要做到這一點，你必須思考一位好教練——是在身邊支持並協助你的人，而不是暴君——會為你做些什麼。

溝通式批評是你希望內在判官去學習的技巧，正巧也是你希望身邊

所有人都學習的：

- 在語句中運用「我」，形式如下：「如果那首歌你唱得不好，我擔心你會對自己不滿意，我只是想保護你。」而不是：「你今天晚上一定會徹底失敗。」
- 提出具體建議：「如果這首歌再練習三遍，我會覺得更有把握。」而不是：「你唱得那麼難聽，就跟以前一樣，而且你可能永遠都唱不好。」
- 不要籠統地陳述、貼標籤或辱罵：「你的歌唱技巧真外行。神經病，越練越難聽。」
- 以準確呈現你的實際地位為目標：「我比大多數人都唱得好，但不像法蘭克那樣專業（沒關係，我本來就沒有法蘭克那樣的聲音或時間來練習）。」
- 每次批評都附上四句佳評：「你第一和第三首唱得很好，聲音狀態不錯，你寫的歌詞很棒，我對你的新風格很滿意。只是當我聽到第二首歌時，覺得不太對勁。」

瑪拉的內在判官

瑪拉正在學習製作數據收集模組的程式，但內在判官一直分散她的注意力。起初她沒有意識到怎麼回事並繼續工作，但她的感覺每況愈下。後來她發現自信心正在下降，並懷疑內在判官正以消極態度看待這個程式，所以她停下來進行對話。

：你又來了，又再批評我沒本事。

判官：很明顯你就是沒本事，不是嗎？你已經學了幾個小時，人年紀

大了，學不來這些花哨的新玩意兒。反正這本來就不是你拿手的事，他們一定會發現的。就像他們在績效評估表寫下的評語：你跟不上時代，而且永遠不行。

：等一下，你說這些一點幫助都沒有，你到底在煩什麼？請用「我」來回答。

判官：又是心理學那一套。好吧，當你像這樣工作幾小時卻一事無成，我會害怕。

：你替我感到害怕，以為我這次是硬著頭皮上陣。我很感謝你想幫忙，但很難學並不代表沒有希望。你看不到其中的正面價值嗎？

判官：好吧，你確實學到了一些東西，也有堅持下去。對於明天可以完成的進度，你並沒有誇大，至少聽起來很有信心，儘管可能是誤判。

：這些意見很有幫助，如果可以省略最後一句評論就更好了。那你說我該怎麼辦？請具體一點。（給內在判官時間來思考這個問題）

判官：何不試試看撥打求助專線？

：終於有辦法了，謝謝，這真的很有幫助。

請注意，瑪拉盡可能與內在判官情感連結，感激他、同情他的感受，但她也堅持自己的立場，明確表示她處於上位。

當內在判官不肯配合

如果內在判官沒有改善，請不要放棄。情況通常需要多次對話後才會改善，只要堅持下去，一貫地抓住和糾正他。你也許還需要了解他的過去。不妨問問他：「你什麼時候變得這麼擔心我了？」仔細辨認他的聲音像誰——媽媽、爸爸、二年級老師、第一個老闆，還是前男友？如果他真的擔心你，請對他表現出同理心，但要堅定。時日不同以往，你希望他也跟著改變。

瑪拉與內在判官相對良好的關係並不是一蹴可幾。首先，她必須辨認他的聲音和「特殊專長」；他很擅長讓她過於擔心犯錯，還有懷疑自己的能力和智商。當她開始與他對話，他也為此批評了她：「你居然把心靈雞湯教的招術都試了一遍，真的蠢死了。再說，就算對別人有用，也不可能對你有用。」先前瑪拉不得不與他進行以下對話。

：我討厭你，快滾。我的人生要毀了，都是你害的。

判官：你自己就毀得差不多了好嘛。

：你剛才為什麼要那樣批評我，讓我懷疑自己？

判官：我只是想幫忙。

：呃，這不叫幫忙。

判官：其實我是擔心你。

：擔心我？你什麼時候開始擔心我的？

判官：應該是跟媽學來的，她總是擔心你做得不夠好，無法在世上生存並養活自己，甚至後來她什麼事都要擔心。

：所以你是耳濡目染，因為媽媽才變得這樣擔心我。但她是真的關心我，還給過我信心。

判官：她又知道什麼了？你是班上最慢學會閱讀的孩子，數學也不太好，考不上喜歡的大學。

：缺點還真多啊。所以你覺得與其支持我，不如毀掉我的人生？？要不要先準確評價我目前的表現再看看？

判官：嗯，好吧，既然我都要求你不能失誤了.....

：沒錯，我敢打包票，你的準確評價會很有幫助。聽著，我很感激你想幫忙，真的，但請試著支持我，好嗎？你一定會是很讚的教練。

判官：你真這麼認為？

瑪拉的做法：

- 以憤怒的開頭吸引內在判官注意；
- 運用推理，這是內在判官欣賞的技巧；
- 與過去（母親的擔憂）連結；
- 以感激和讚美的情感連結收尾。

認識保護者—迫害者

在上面的例子中，瑪拉的內在判官回應了她的堅持和情感連結的意圖。但如果他沒有呢？如果內在判官為了守住優越的地位，堅持繼續嘲笑她，讓她更加懷疑自己，那該怎麼辦？在那種情況下，她面對的就不會是內在判官，而是保護者—迫害者。你可能沒有聽說過這個層面的自我，但它正是造成你擺脫不掉自我低估的幕後推手。

在第三章中，你承認了過去的創傷，或許還包括偏見、高敏感和不安安全型依戀等額外影響。這一切都可能觸發一種稱為「保護者—迫害者」的特殊防禦系統，會將你軟禁在幻想的避難所中或使你患上癮症；如果你試圖逃跑，它會迫害你直到你高舉白旗。保護者—迫害者有著雙重面貌，但只有一個共通目的。這種防禦機制深刻而原始，現今一些臨床心理學家認為，許多個案明明長年接受頂尖專業人士的心理治療，卻仍無法停止自我低估，最大的原因就是保護者—迫害者從中作梗¹。在近年解決創傷影響的理論中，這是全新的認識。

每個人心中都有內在判官，但不一定有保護者—迫害者。內在判官基本上希望你做得好，但保護者—迫害者不會。內在判官可以學會提供好的建議；保護者—迫害者不能。你可以與內在判官對話，但不應該嘗

試與保護者—迫害者對話，除非你看到它做出特定的改變。經過重新訓練的內在判官可以幫助你停止自我低估，他可以指導你在地位比較中實際看待自己的價值，當客觀環境不存在地位比較時，也可以阻止你主觀地進行地位比較。最重要的是，他能讓你更有效地進行情感連結。保護者—迫害者不希望你冒險做任何事，所以它需要並鼓勵你自我低估。它把你那被低估的自我放在最前線，好讓你覺得自己沒有能力從事它認為危險的事。

由於保護者—迫害者的指令從潛意識冒出來，所以你只能間接了解它。為了幫助你確認心中是否藏有保護者—迫害者，問問自己有沒有遇到下列這些情況：

- 長期感到羞怯，通常很肯定自己會被人拒絕；
- 反覆發現自己處於虐待關係或不友善的工作環境中；
- 覺得再怎麼嘗試都沒有用；
- 因忘記、遲到、受傷或突發疾病而錯過重要機會；
- 即使你已充分休息，還是經常覺得太過疲累，什麼事都做不來；
- 反覆做惡夢，夢境比創傷情景的重現更可怕；
- 設法實現目標或朝著目標前進，然後莫名其妙感到很糟，或者事後開始瘋狂做惡夢；
- 耗費大量時間幻想；
- 有成癮症或強迫行為，使你無法投入完整的社交生活；
- 在應該有感覺時沒有感覺。

如果你曾經歷過嚴重或早期創傷，外加童年的不安全依戀，或是大半輩子遭遇的偏見，你很可能正在使用這種先天的防衛系統。如果你也是高敏感族，內心很可能就藏著保護者—迫害者，因為創傷對你的影響

更大²。

走出黑暗：本能的解決之道

保護者—迫害者和受創嚴重的純真我是形影不離的一對。當純真我受到創傷的巨大衝擊和傷害，導致慣用的自我保護機制起不了作用，保護者—迫害者就會從心靈的黑暗深處現身；畢竟孩子太小，還沒有形成自我保護機制，有些成人則太過麻木。在這種高度創傷的情況下，不可能有希望，也不可能採取自我保護機制來對抗完全無能為力的感覺。一個無底的黑色深淵就此敞開，你則墜入無邊無際的黑暗，而你所有的自我意識將分崩離析。

如果有人及時阻止重大創傷發生，深淵就會關閉。不然，因為這段經歷永遠不會被整合到可使用的言語記憶中，將沒有文字可以表述深淵大開後湧出的東西。此時，大腦受到了過度的刺激。如果大腦記住創傷，往往會把創傷分解成方便管理的數個小片段，為了防止輕易喚醒創傷，還會分開保存——某些片段將與記憶隔絕；另一些則會保留下來，但失去了與創傷相關的情感。

在你不知情的情況下，保護者—迫害者的防禦系統已被觸發並接管一切，以確保類似的創傷不會再次發生。

保護者

保護者就像守護天使。它編織出幻想的繭，將你與現實世界隔絕開來。保護者的能耐我們都曾有目共睹——不幸的孩子完全活在書本、電腦或虛構的世界中；成人窩在房間裡埋頭苦幹振筆寫下偉大的美國小說^[1]，或在籃球場上等著球探發掘。在旁人看來，這人努力成癡，只顧沉浸在自己的世界裡，與現實脫節——事實是，那本書永遠都不會出版，

而業餘愛好者永遠都不會成為職籃選手。

當一個人對名人或永遠不會回應的人產生無盡的美夢和幻想，也是因為保護者作祟。這些瘋狂粉甚至可能沒有當面見過心愛的偶像，但保護者覺得無所謂，反正它也不希望當事人擁有真正的情感關係。

保護者也可能會用某種癮頭來吸引人，像惡魔情人一樣。「你想不想開心？我可以讓你見識一下，不妨來客一品脫特別美味的冰淇淋（或伏特加），一起度過美好的夜晚。」我不止一次看到有女子擺脫了糟糕的關係，或者做了必要的心理治療，可以重新開始約會，體重卻增加許多，導致覺得自己不夠格。保護者牢牢掌控了她。

保護型幻想與成果豐碩的創造力或希望截然不同，幻想使你遠離現實世界，而不是將你帶進現實世界。保護者虛構的世界可以無限擴展，但它不會帶你去任何地方，他人也無法共享，因為這樣一來可能會引發被拒絕的創傷或其他必須避免的情形。

■ 迫害者

如果你在避難所裡感到煩躁不安，開始想著離開，迫害者就會跳出來接管。你意識到有些事不對勁，因為你無法執行計畫。你注意到自己嚴重拖延、無法停止飲酒或擺脫不掉虐待關係。此時避難所已經變成監獄，你討厭自己。迫害者扼殺了希望、意志力、自我價值等等，使得你無法鼓勵純真我跨出去並冒著再次受創的風險。如果你真的邁出一步，迫害者就會出擊，不惜一切代價讓你失去興趣、精力、信心或勇氣。再怎麼處理內在判官或其他事物，你也無法減少這些攻擊，迫害者就是不想看到你嘗試改變。

比如說，你有一個很棒的新朋友，她答應要做的事卻忘了做，因而傷害了你的感情，甚至讓你付出相當大的代價。為了維繫這段關係，你知道應該把話說清楚，但又害怕提起。內心有個聲音說你應該採取行

動，說話的甚至有可能是內在判官，他認為你不做就是膽小鬼。但你仍然沒做，因為你辦不到。你開口想說話卻發不出聲音，為此你感到很困惑。

如果你繼續嘗試與朋友交談，可能會開始聽到迫害者說：「現在不是時候。」如果你仍然堅持要和她談，它可能會說：「這真的沒那麼重要。」因此，即使朋友問你是否介意她忘記，你也會聽見自己說：

「不，沒關係，我真的不介意。」不久，你厭倦這段友誼，於是畫下了中止符。

或者你希望談一場戀愛。你大聲說著海誓山盟，進行閃電約會，和朋友聊天或接受心理治療時不斷高談闊論愛情。然而，你聽到自己對潛在約會對象的回應是：「今晚喔.....我不太確定欸，我有很多工作要忙。」或者你約了幾次會，覺得對方不適合你。這種情況一再發生，迫害者不停破壞你的好事。

矛盾的是，迫害者經常把你困在虐待關係中，無論是戀愛還是職場都有可能遇到。它可能採用最離奇的方式重現過往的虐待。有些人認為，我們之所以不願逃離受虐的環境，是因為人會一遍又一遍地重複同樣的錯誤。但這是為什麼？我們明明都會從錯誤中記取教訓。其實，真正的原因通常是保護者—迫害者認為，讓你待在已知危險中持續自我低估，總比讓你進行新冒險要安全得多，畢竟這些冒險一開始看似充滿希望，最後往往淪落為更慘痛的損失或背叛。上一次遇到這種倒楣事就夠你受了，所以絕對沒有下一次。

迫害者也可能造成難以治療的抑鬱和自我毀滅的行為。在極端情況下，迫害者甚至會把自殺當做「解決辦法」。似乎是寧願死亡也不願受到更多創傷，許多自殺者的遺書都透露這一點。我有一些個案不知道自己內心藏著這種致命的聲音，直到在我的辦公室進行積極想像時，才終於聽到迫害者說話。他們的自我有某個部分突然跳出來說：「你還不如死死算了。」或者：「你沒有任何價值，乾脆自殺吧。」

攻擊情感連結

無論是兩者同時或僅僅其中一方發威，保護者—迫害者都試圖破壞你的每一段情感連結，包括與朋友之間的外部連結，以及會破壞解離狀態的內部連結（因為保護者—迫害者希望維持解離狀態）。由此便可明白，為何當你試圖與純真我對話時，可能產生莫名的抗拒。

與創傷相關的一切都可以解離，包括情緒、記憶、目前的想法行為，以及身體狀態。記憶可能受到壓抑，完全與意識脫節，或者情緒可能與目前的記憶或事件毫無關聯。你可能會麻木、沒有喜怒哀樂，或者對莫名出現的情緒過於敏感。你的身體可能與記憶沒有連結，雖然記得創傷事件，但不知道在這段期間身體發生了什麼事。你的身體可能仍然與思想解離，導致你幾乎意識不到它的需求。或者身體與行為沒有連結，你一整天都感到不真實或心不在焉。

這種解離狀態也會影響行為。你會做一些毫無意義或自我毀滅的事，因為行為無法與真正的原因連結。你可能罹患與壓力有關的疾病，因為腦中壓抑的記憶、感覺或想法隨後會影響到你的健康狀況。或者你可能會反覆做與現實經歷看似無關的惡夢。

至於外部情感連結，保護者—迫害者會讓它看起來像是地位比較。你通常居於下位，儘管它也會讓你覺得自己高人一等——他配不上我——只要這能讓你遠離真正、親密、持久的關係。保護者—迫害者可能會創造一個適應世界的虛假自我，讓你以有限的方式與喜歡你的人情感連結，但你心裡清楚這不是你的真心，而你也沒有真正與對方連結。

有名男子擁有強大的保護者—迫害者，他告訴我，只要有人善待他，就會讓他覺得很不舒服，好似這樣的關係會帶來極高的風險一樣。對於熱情和尊重待他的人，他僅會維持最表面的交情，並且經常「忘記」回電，直到對方放棄並離開。而他真正有來往的朋友，不是使喚

他，就是背叛他。此外，他也常常替不賞識他的老闆工作。他就一直這樣被安全地保護在重重的迷宮中央。

保護者—迫害者：以長髮公主為例

童話故事《長髮公主》完美描述了純真我與保護者—迫害者之間的關係。在故事中，女巫打算將女兒長髮公主一輩子關在塔中，為的是「保護」女兒，不讓世間邪惡傷害她。但是女孩仍然看得到窗外的景色。她出落成一名少女，並透過窗外看到一位王子。長髮公主用從未修剪過的長髮（自然的成長和天賦）幫助王子爬上高塔；頭髮成為她與外界的連結。

女巫發現長髮公主的渴望，立即成為女兒的迫害者，剪去她的一頭長髮，象徵著破壞她的情感連結，並將女孩遺棄。長髮公主在沙漠中生下了一對雙胞胎。女巫用公主的長髮引誘王子上塔，當王子發現長髮的另一端是女巫，傷心欲絕地從塔上縱身一躍，掉進了荊棘叢裡，雙眼失明。

經過多年流浪，王子聽到長髮公主在荒野哭泣。兩人終於重逢，她的眼淚治癒了他的眼睛，一家人得以團聚，從此過著幸福快樂的生活。這則童話故事出現了許多象徵性的情感連結，如男與女、頭與頭髮、父與子、失明與渴望看見的景色等。其結局告訴我們，無論女巫如何攻擊，最後依舊是這些自然的情感連結大獲全勝。

科特的保護者—迫害者

科特是非常成功的電腦資安專家。從表面上看，他似乎適應得很好，而且三十一歲的他確實很受歡迎。但是科特的內心有一個完全不同的故事。父母在他襁褓時期就離婚，年輕的父親說好聽點叫當沖投資客^[2]，說難聽點叫嗜賭成性，他將房子、汽車和妻子的財產全數賠掉。科特的母親放任一切發生，在離婚後回到富有的酗酒父母身邊，把科特交給他們撫養。

科特的外祖父曾是海軍陸戰隊隊員，他興致勃勃地接下養育科特的任務，但撫養孩子的方式猶如對待戰俘（他曾打過越戰），必要時施以懲罰。他打算將科特訓練成硬漢，以後這孩子就不會像他父親一樣遊手好閒。因此，被關在壁櫥接受懲罰時，科特習慣了不吃不喝；被遺棄在陌生的地方後，他習慣了在夜深時自己找路回家；在外祖父跟前，他習慣了生活恐懼之中。他盡可能窩在房裡，躲進電腦世界。當他發現世上有大麻這種東西，立刻把它帶進了避難所中。科特的保護者就此接管了一切。

科特十五歲時在外祖父的同意下離家。「這會讓他強悍起來。」他的母親交了新男友，看到他離開似乎不難過。科特在電腦方面有很高的天賦，輕輕鬆鬆就能找到工作，但他討厭工作。他獨自待在公寓裡打電動和玩線上撲克牌，打算透過撲克牌遊戲賺到提前退休的資金。他的保護者不停編織更舒適的繭來保護他。

然而，迫害者也會出現在科特的惡夢中，他在夢裡不是被邪惡領主折磨，就是被外星人綁架，甚至變成殭屍。科特真心覺得自己就像行屍走肉一般活著。他是有幾個志同道合的朋友，但他在生活中找不到快樂。他和長髮公主一樣，厭倦了這種與世隔絕的保護方式。過日子成了一種生存戰，或者要是有了辦法獲得鉅額財富，就可以躺贏。就在這時，科特認識了凱瑟琳並墜入愛河。

凱瑟琳在科特身上看到她深愛的特質，但除非他戒掉大麻和撲

克牌並就醫治療惡夢，否則她不願發展進一步關係。我就是因為這樣認識了科特。他不想失去這好女孩，但他也覺得自己不可能戒得掉毒癮。我們沒有先解決這些問題，而是開始尋找科特被低估的自我。考慮到他童年的情況，我知道他心裡一定躲著「那個人」。

科特很不情願地與這位小男孩進行了積極想像，接著訝異地發現自己竟然哭了。事後他開始強烈抗拒積極想像。不過他如實交代了惡夢，揪出保護者—迫害者。與凱瑟琳在一起的可能性更大後，當科特開始注意到凱瑟琳的缺點，他發現迫害者變得愈發尖酸刻薄。

慢慢地，科特開始戒除毒癮。他看清了自己的依賴：他從大麻和撲克牌賭豪的幻想中尋求保護。他努力放棄這些幻想，雖然引來了迫害者，但現在他明白這一切的運作機制，並意識到如果不能成為外祖父所期望的強悍成功人士，他就會害怕遭到恐怖的懲罰，就像當年被鎖在壁櫥裡一樣。他也害怕再次無能為力，就像小時候無法逃離外祖父或阻止母親拋棄他。這些問題一一被他看穿後，他終於能夠重新和小男孩進行積極想像。現在，他的痊癒速度加快了，尤其是與最大的支持者凱瑟琳在一起時，她提供了前所未有的安全情感連結。

依戀創傷和保護者—迫害者

由不安全依戀產生的保護者—迫害者通常是最嚴厲的，此時保護者可能會用上癮來代替失職的父親或母親，包括抽菸、吸大麻、酗酒、工作或其他事物。或者，它可能會創造完美愛情的願景，那是孩子從未得到的愛。它製造無與倫比的美夢和渴望，同時破壞或貶低現實世界真正

能滿足渴望的事物。它說那些都不夠看，或者不是真的，只是謊言或幻想，或者無法長久。

不過，通常都是愛或愛的念頭把縮在殼裡的人引出來。畢竟，想要得到安全依戀的愛是一種自然的天性，每個人對此都有非常強烈的渴望。愛的可能性吸引了長髮公主，對科特來說也是如此。你在愛裡看到了情感連結的希望，於是你說：「眼前這個了不起的人說愛我，換作是其他人一定會回應這份愛，兩個人從此過著幸福快樂的日子。他們能，我為什麼不能呢？」愛可不可以戰勝一切？如果你能用愛來對抗保護者—迫害者，愛就能獲勝。

依戀創傷（attachment trauma）通常與難以承受的分離有關，例如離婚或父母去世，保護者—迫害者通常會排除愛，因為愛會使你遭受失去的風險。保護者—迫害者認為你上次失去愛時已經無法承受了，這次還是會重蹈覆轍。除非你能夠找到答案或解決方法，否則不可能說服保護者—迫害者相信，你受得了分離和失去的痛苦，以及現在和未來的你承受得住過去無法承受的打擊。

這絕非易事，因為失去對每個人來說都很痛苦。事實上，你可能依然相信自己熬不過失去的傷痛，即使肉體完好，心理上也已死去。你必須努力掙脫泥沼。或許你會發現，只要努力總能找到以愛連結的對象。有時唯一的答案只能在精神層面中找到。好消息是，當你努力接受所有關係遲早會結束的事實，可能在面對失去時，比那些擁有美好童年而感到安全的人有更完善的心理準備。

除了失去之外，還有兩種依戀創傷會造成自我保護，也就是遭到背叛和虐待。我在前文談到，不安全依戀部分源自孩子覺得父母掌控大權，並在沒有愛的情況下行使權力。這可能會帶來非常大的痛苦，後果是讓我們認定成年後還是會遭到背叛和虐待。沒有人能完全解讀別人的想法，你永遠無法確定對方表達愛意的話語真不真誠，還有她是不是正打算背叛你。保護者—迫害者會利用這一點。我們應該假設情況對我們

最有利，那些示愛的人都是出自真心，但是保護者—迫害者會讓你繼續做最壞的打算。唯一的解決辦法是努力試著接受並理解對方言行中的愛與善意。

當保護者—迫害者阻止你與心愛的人親近時，請不要放棄。對一個曾經傷痕累累的人來說，無拘無束去愛也許是最大的挑戰，即使只能獲取部分的勝利，你也要承認這仍是一種勝利。此外，如果沒有辦法爭取一些愛人的自由，就無法治癒被低估的自我。唯有透過情感連結和愛，你才能脫離地位比較和自我低估。

擺脫保護者—迫害者

僅僅是多加了解保護者—迫害者就足以減輕他的掌控。失敗的改變、無休止的自我批評，和對地位比較的過度關注等等，都是保護者—迫害者的手筆，而知道這一切會讓你好過很多。這肯定比認為你是在自尋毀滅要好。若要擺脫這種自我防衛機制，第一步是觀察，稍微拉開與它的距離。

第二步是打破保護者—迫害者的規則，就像長髮公主違反母親的規則。第三步也是效法長髮公主，與他人以及自己的感受進行情感連結。第四步則是運用夢境提供的內心訊息，這會告訴你保護者—迫害者打算採取什麼做法，以及提示你該如何應對。

如果你無法與保護者—迫害者拉開距離以進行上述的第一步，或者無法將自己與這種防衛機制分離，又或者在了解原因後自毀行為完全沒有減少，那就是該去找心理治療師治療的時候了。此外，如果你認為造成自毀行為的聲音來自外界，不是從內心發出，那麼在繼續進行本章的建議之前，你一定要先找心理治療師診治。

觀察

現在回去看看前面做的保護者—迫害者評估清單，仔細考慮每一個選項。想一想，你的特定保護者採取何種做法。

尤其要注意觀察你與他人的情感連結。保護者—迫害者總是在加強與不安全依戀相關的防禦。如果你極度缺乏安全感，就會夢想得到理想的另一半，一旦有人愛你，你反而會感到深深的自卑和恐懼。如果你是迴避型依戀，當一段關係愈來愈親近，你會退縮，或者對方離開時你很想念，但對方在身邊時，你的憤怒或退縮會把他逼走。

你應該合理懷疑保護者—迫害者正在扭曲一些事，因為你在某些特定時期會出現不安全依戀，如下所示：

- 經常過分挑剔對方、失去興趣或考慮分手，尤其是在你們發生了好事之後；
- 你過於理想化一段關係，以致關係出現問題時，你會認為這一切都是令人失望的失敗；
- 當你不信任對方並且懶得查證事實或找對方談一談；
- 當你因為對方不想一直和你在一起而生氣或沮喪；
- 對方比較想和你在一起，而你沒那麼熱中，於是你看不起他；
- 一旦發生最輕微的衝突，你立刻決定「一切都結束了」；
- 當你擔心其中一方過於依賴、軟弱或貪心；
- 當你不停想著對方離開你、不喜歡你或過世；
- 當你完全看不出對方有任何缺點，就好像他是神。

認清保護者—迫害者對你所做的事會令你痛苦，但我要再次強調，把它視為一種自我防衛機制，比起單純認為自己是失敗者要好得多。

打破規則

要打破保護者—迫害者的規則，你必須首先認出它們。你在第三章找出的創傷通常會形成特定的潛意識規則，並對你造成潛移默化的作用。以下列出一些最常見的規則，請勾選你認為符合自身情況的項目。勾選完畢後，接下來請針對本清單遺漏的規則自行補充。

不跟人親近。永遠不問或不回答私人問題；忽視他人吐露心聲；輕率或粗魯；如果有人想接近就離開。

不與人爭論。永遠保持友善；一旦發生衝突或對方生氣就結束關係；爭論出現時立刻離開。

不成長。拒絕機會或拒絕接受嘗試新事物的邀請；不渴望；做愚蠢的行為，這樣機會出現時就不會有人想到你。

不約會或結婚。拖延；不打理自己；堅持暗戀或幻想；跟那些你絕對不會考慮結婚的對象在一起；與已婚人士有染；想永遠年輕，始終當個招蜂引蝶的單身漢或交際花，但年齡早就不適合。

沒有強烈的情緒。始終保持自制；不哭泣；不表露憤怒；永遠保持冷靜。

沒有性生活或不喜歡性愛。避免性生活；一成不變的性愛；對性愛感到麻木；用性活動來撫慰自己，但沒有任何情感。

不相信別人的關心。不接受讚美或感情；就算接受也不相信對方是真心的。

不尋求幫助。多疑；抽離；從不抱怨。

不誠實。挑別人愛聽的話說。小心謹慎，尤其是當別人鼓勵你「做自己」的時候。

不抱任何希望。不指望幫助；認為所有事都不會改善；不相信任何事或任何人。

不為自己發聲。別人愛怎麼說就怎麼說；不造成任何麻煩；預期世界上

沒有正義或公平。

不信任。別傻了，他們不是真的關心你。

寫好保護者—迫害者一直在執行的規則清單後，你就可以開始嘗試擺脫這些規則。如果你暫時還沒有任何成果，或者看起來前進兩步後退一步，這些都無妨，重要的是不要氣餒。保護者—迫害者的防衛心很強，更糟糕的是，它會在效果開始出現時，讓你覺得努力毫無希望可言。

為了防止保護者—迫害者從中作梗，試著對它憤怒。如果你生不了氣，至少要堅持下去。保護者—迫害者會攻擊你與本書的情感連結，並阻撓你完成必要的任務（例如與純真我對話），請特別留意。毫無疑問，保護者—迫害者想要把本書列為禁書。事實上，我曾經將本書的初步手稿提供給一位女士審閱，當她發現保護者—迫害者這一章對她有幫助，手稿就立刻遺失了。她一個人住，所以她知道一定是自己放錯地方，最後在她用不到的架子上找到，手稿夾在一些文件當中。她完全不記得什麼時候放在那裡的。

情感連結

就像恐怖分子攻擊鐵路、電話線、道路和其他連結人們的東西一樣，保護者—迫害者會嘗試攻擊你的情感連結，讓它們無法正常運作。你必須鍛鍊再鍛鍊這些情感連結，保護者—迫害者遲早會發現你絕對不會放棄，然後它會坐下來談判。攻擊可能會再次出現，但你每次都能更有效地控制。

外部情感連結。如果沒有至少一位旁人的幫助，幾乎不可能成功反抗保護者—迫害者，唯有旁觀者才能看到束縛你的規則有多麼荒謬，並

會在你試圖掙脫時支持你。但是自我防衛機制不希望你有任何盟友。很多時候，保護者—迫害者制定的規則包括這一項：不要相信世上會有人愛你。別人可以一遍遍地訴說愛你，但你仍然難以置信。這對你所愛的人和你自己來說都非常令人沮喪。重要的是讓他們知道，若要證明他們真的在乎你，最好的做法就是始終支持你，即使有時他們表現得不夠完美。

情感連結的對象要有能力為純真我提供額外安全感，而且超出你能提供的程度，這樣才會對你有所幫助。心理治療師或愛你的人都是值得考慮的對象，但請記住，保護者—迫害者會大力考驗一個人的耐心，而純真我可能需要很多安慰。心理治療師通常更善於應付這些考驗，並為純真我打造穩定、安全的庇護所。但是，找個了解情況的人也會非常有幫助。

列出曾經或可能幫助你打破規則的人，花更多時間和他們在一起。如果你認為有用並且他們會理解，不妨告訴他們保護者—迫害者的事，可以讓他們閱讀本章甚至整本書。如果你有伴侶，一定要讓對方成為盟友，認清保護者—迫害者如何介入並試圖破壞你們的情感連結，這將有助於加強你們的關係。

內部情感連結。你還須重新為思維、感受、身體感覺、記憶及與過去有關的當前行動等各方面進行內在情感連結。盡你所能記住並感受，活在當下，這樣情感連結發生時你就能察覺到。要承認被你隔絕的情緒真實存在，因為它們還在那裡。它們通常很純粹：恐懼、憤怒、悲傷和絕望。更困難的是將看似莫名出現的情緒，與亟欲將它們趕出意識的創傷連結起來，有時你只能根據有限所知去猜測，有時你雖然非常清楚情況，但仍無法識別情緒反應。例如，許多為抑鬱或焦慮症所苦的人滿不在乎地告訴我，他們小時候曾遭受性虐待，而且從未發現任何連結！

強烈的情緒會反應在身體上，學會從中找出隱藏的情緒吧。很有可

能你的情緒已經影響到身體，出現了皮疹、頭痛、肌肉緊繃或身體虛弱等生理症狀。另外，淚流不止、放聲大叫、拳頭緊握、心悸胸悶，以及胃部翻騰等，也都是情緒的生理表現。追查這些身體感覺的源頭，如果你覺得很難執行，可以向受過訓練的身體工作者求助，他們會幫助人們表達儲存在體內的情緒。心理治療師通常知道可以上哪去找這些專業人士。

強烈的情緒可能很可怕，但沒有任何東西能永遠持續，只要你沒有嚴重抗拒，它們的持續時間會更短。試著安排一個時段來體察內心的感受，也許是在你與純真我對話之後。可以選擇走出戶外、沐浴在大自然中，也可以安全地待在房裡，如果你覺得很難觸及那些感受，或者心情很難平靜下來，不妨點蠟燭並播放音樂。如果有一個懂你的人陪在身邊，那是最理想的，畢竟情緒本來就要與他人分享。

悲傷是這當中最重要去感受，代表你正接近深埋心底的情緒。你必須為不曾擁有和未來永遠不會有的事物而悲傷。例如，你可能得為童年早期的創傷以及擁有與他人截然不同的童年感到悲傷。悲傷、難過和哀悼與抑鬱或沮喪有很大的不同。人通常知道自己為何悲傷，事件和情緒之間存在正常、自然的連結，這就是你需要的，儘管悲傷可能會很痛苦。但既然感到痛苦，那就對別人說說吧，這是你需要進行的導正型情緒連結。

無法哀悼通常是早期創傷的最大問題。你甚至不知道該為什麼事感到悲傷，因為你不記得了。在過去，哀悼可能是危險的，因為你必須壓抑它才能活下去。如果其他人注意到你的悲傷，你的地位在這些感覺良好的人當中可能會偏低。「她怎麼了？」或者你的哀悼可能會會顯得主事者失職。「你是要讓大家覺得我對你做了什麼嗎？」最重要的是，遭受創傷時悲傷可能毫無用處，因為它會將其他人吸引過來，而當純真我唯一的另一半是一位無法恰當回應或根本沒有回應的人，情況就不值得大家哀悼了。然而，你現在可以為自己渴望得到但始終沒有得到的事物

哀悼一番。

這種內在情感連結大多可以透過你與純真我的對話來實現。此外，夢也會幫助你了解內心的感受。因為保護者—迫害者反對你努力，所以你須制定系統性的對策並堅持下去，每週至少空出一小時，讓情緒和記憶中的創傷浮現。一旦它們出現，必須成為你生命故事的一個篇章，以便完成整合並開始療癒，所以請在你的日記中寫下它們。假以時日，創傷導致的自我低估將逐漸失去對你的掌控。

運用夢境

即使你沒有保護者—迫害者，學會運用夢境也有很大的益處。夢境將幫助你了解純真我目前的狀態、自我低估的方式、創傷的來源以及你與他人情感連結的品質。一般來說，夢揭示了你沒有意識到的事正在生活中顯現，帶出「故事的其餘部分」。

保護者—迫害者想要破壞情感連結，夢提供了恢復這些連結的基本訊息。夢境是空拍圖，讓你了解自己和保護者—迫害者的確切位置，並準確揭露它如何對你不利。

夢境是一連串由符號和比喻組成的圖像和故事，那些最有可能與你單獨交談的人會出現在夢中。每個細節都很重要，如果夢的含義似乎在告訴你一些已經知道的事，請特別注意細節，尤其是不尋常或意想不到的細節。

沒錯，某些符號的含義可能很普遍，例如海洋代表潛意識。但如果你是水手，海洋也會有其他含義。同樣的，如果你夢見鳥或計程車，必須想一想對你個人來說意味著什麼。雖然我不建議在「夢境解說」之類的資料中查找符號含義，但我推薦你閱讀更多夢的解析。這方面最好的是羅伯特·強森（Robert Johnson）的《與內在對話》（*Inner Work*），這本書簡單扼要，內容涵蓋積極想像³。

保護者—迫害者不能阻止你做夢，但它會告訴你不要費心記住或認真對待夢境，尤其是惡夢。千萬別聽它的。保護者—迫害者的夢總是令人不愉快，但即使是「惡」夢也有幫助，因為惡夢都來自潛意識中有利於成長的層面，總是樂意做你的盟友。所以，你的夢有點像內幕消息，告訴你保護者—迫害者正在做什麼或帶給你何種感受。

當你在不對的時間做了「美」夢時，甚至可以窺探保護者的意圖。有個人夢見一處庇護所，有著巨大的玻璃圓頂，可以阻擋有毒氣體，但裡面供每個人食用的植物是由螢光色塑膠製品做成的。或者你可能會在夢中的關鍵時刻夢見自己入睡、服藥或暈倒。這些都向你表明，保護者正在無所不用其極地阻礙你體察夢境。

保護者—迫害者的三階段夢境。在閱讀本書的過程中，保護者—迫害者的夢將經歷三個階段。第一階段的夢可能特別可怕、邪惡、暴力、令人毛骨悚然或充滿災難。如果你長期以來一直做這樣的夢，當你正在了解這種防衛機制或試圖打破其規則，這種夢會更頻繁地出現，告訴你保護者—迫害者如何反應。除非創傷剛剛發生並且夢境明顯與之有關，否則夢中的暴力通常不代表你的實際遭遇。原子彈在地球上隨機落下或外星人向城市噴灑毒藥的夢境表明純真我遭受巨大的痛苦，以及保護者—迫害者讓你害怕這個世界可能發生的事，告訴你整個地方都很危險。

到了第二階段，夢境反映你與保護者—迫害者之間的進展。即使夢可能一樣恐怖或更恐怖，現在的你已經可以做點什麼或得到一些幫助。一枚導彈落在你腳下並且即將爆炸，令你非常恐懼。你環顧四周，發現導彈是從一道高牆後面的防禦設施發射出來。附近有個人平靜地告訴你，發射導彈的人是瘋子，必須有人闖進去，趁他們還沒摧毀全世界前出手阻止。

請注意，這個背景——防禦設施——顯然是指保護者—迫害者。夢境表明你已經知道它的存在。還有一個好消息，自我沒有受影響的部分似

乎知道必須採取行動。你知道這不僅僅是保護者而已，因為你不會被無益的事引誘而拋下問題，而是得知如何應對這種防禦，儘管目前看來希望依然不大。

到了第三階段，保護者—迫害者以人的形態出現在夢中。即使那個人是希特勒或殺害孩子的母親，那也是人，具有人性的弱點。可以把他關起來，也可以把她送上法庭審判。第三階段的夢境有其他特徵，比如被人拯救或自己非常厲害，可以對抗甚至擊敗保護者—迫害者。如果夢境中的受害者是旁人，意味著你不再是保護者—迫害者可以控制的那個人。

這些階段並沒有明顯劃分界線，大致了解可以幫助你進步，並且理解為什麼你可能會重新開始做惡夢。每當保護者—迫害者因你試圖打破其中一條規則而被激怒時，夢境可能會回到前一個階段。

背景和年齡。夢的背景和你在夢中的年齡通常會揭露大致的主題。夢見成長階段的家可能是跟童年有關，也可能暗示家裡發生的事至今依然影響著你。如果你是屋裡的成人，可能跟你的成年期與童年的關係有關。

在保護者—迫害者的夢中，背景會因階段而異。第一階段的背景會如同煉獄或彷彿是在另一個星球之上。第二階段的背景會更貼近現實，但會是在很邪惡的地方，比如集中營。第三階段的夢會發生在可以迎戰惡勢力的地方，至少理論上是這樣。

你在夢中愈年輕，就愈有可能跟純真我有關，即使你通常把她想像為成人。如果是你現在的年齡，這個夢更能代表保護者—迫害者目前對待你的方式。

情緒和人。一般來說，夢中的情緒量大致相當於你需要意識到的情緒量。當心裡埋藏創傷，情緒與導致情緒的原因之間的連結被破壞時，未曾表達或未知的情緒可能會在夢境中非常強烈地顯現。當初保護者—

迫害者破壞連結只有這一個原因——為了防止你被擊敗。雖然惡夢非常令人沮喪，但旨在透過恢復情緒與意識的連結來幫助你。魔咒般的惡夢最好透過向某人描述來驅散——這正是前面提過的情感連結的力量。

保護者—迫害者在夢中的形象有大量涵意。科特夢見自己與黑騎士決鬥。起初他們有相同的裝備，暗示著這是第三階段的夢，但很快又回到第一階段：騎士變成巨大的機器人，不停自我複製並殺死一切，包括人類、動物和植物。科特了解到，如果外祖父堅持要把他培育成戰士，只是為了教他戰鬥技巧，那就沒有什麼問題，但這裡面還藏著更深的涵意，也就是外祖父缺乏人的情感。從保護者—迫害者的角度來看，科特的成人初期階段破壞了他與世界的所有連結。（很久以後，科特夢見自己用一把能夠刺穿機器人外殼的劍與機器人戰鬥。人類的鮮血灑了出來，機器人死了）

酷刑或痛苦的細節。當保護者—迫害者的夢涉及酷刑或痛苦時，你或純真我的遭遇細節可能是非常重要的訊息。砍頭、吊死或勒死都可能意味著與身體及其情緒隔絕。有人嘲笑你可能是指迫害者不斷透過批評來阻止你採取行動。失去氧氣、食物或其他必需品可能表明保護者—迫害者正以激進手段阻止你照顧自己的需求。

如果你有很多夢都跟可怕的性慾有關——例如強暴或兒童被視作性慾望對象——那麼純真我可能經歷了某種生理或心理上的性侵。例如，一位父親與女兒鉅細靡遺討論性事，因為這給他帶來性快感。永遠不要低估「只是」心理上性侵的影響。無論是生理上還是心理上，亂倫特別是一種典型的侵犯行為，對大多數兒童來說都非常有害。

夢中的性攻擊通常不代表實際發生過，而是象徵你以前可能不知道的重要事情。例如，夢中出現大量凶手可能說明侵犯或入侵造成的創傷程度。性惡意不一定意味著性侵，它可能代表保護者—迫害者正在採取的行動：性侵你、虐待你，要求一種非常親密和羞辱性的服從，或者攻

擊你的女性氣質或創造力。

凱倫與死亡醫生（一）：夢中初見

凱倫是高敏感且努力工作的外科護士，她來找我是因為工作令她充滿焦慮，使得與她共事的醫生認為她沒有工作能力。她無法入睡，因為擔心在手術中犯下嚴重錯誤。被低估的自我日日夜夜控制她，這正是保護者—迫害者想要的，因為這讓她沒有足夠的自信去追求渴望或需要的生活。

在某個特別不順利的日子裡，一位醫生將她趕出手術室，並正式指控她沒有按照他的命令行事。凱倫知道醫生沒有採取最新的手術步驟，他的命令可能引發危險；但當下她只是呆站在原地。

那天晚上，她做了一個惡夢，夢見自己變成鹿，前腳綁在一根柱子上，後腳綁在另一根柱子上。她被吊起來，無法動彈。一個醫生出現，她一看到他，就知道這是他安排的酷刑。醫生很訝異她居然還活著，於是把她放下來，但也切斷她的前腳。她一瘸一拐地走進樹林，為身體的殘缺感到羞愧。

醫生跟上來，把她變成年輕女孩，成為他的奴隸。現在她必須幫他捉鹿，用繩子把牠們拴起來，再將腿綁在柱子上，直到牠們死去。她每次做這件事都感到非常痛苦，但她不得不服從他。

夢中的女孩八歲，母親當年死於癌症時，凱倫就是這個歲數。她一直是個乖孩子，母親生病時表現得更加聽話，但她再如何懂事，不可避免地還是有淘氣的時候，畢竟孩子就是孩子。就在母親去世前，她和一個調皮搗蛋的孩子成為朋友，兩人一起在當地雜貨店偷東西。對凱倫來說，與勇敢聰明的新朋友一同承擔這個危險的祕密行動，令她無比興奮，直到兩人被抓。

凱倫的母親極為震驚，擔心如果沒有她的指導，女兒會「變壞」。醫生告訴凱倫，她的行為害母親病得更重。

凱倫夢中的情緒是什麼？她會一直為了身體的殘缺感到痛苦、無助和羞愧——被砍掉的腳代表被切斷的生活和無法選擇改變的自由。最重要的是，這個夢揭示了她不得不幫忙殺死鹿的深刻內疚，因為她認為自己也是母親過世的幫凶。

夢中的醫生是保護者—迫害者，凱倫為他取了個「死亡醫生」的暱稱。凱倫的夢在那個時候出現，因為她在治療中釋放自己，所以死亡醫生切斷她的腳，讓她蹣跚而行。

但是，她將過去醫療方面的創傷和現在所處的醫界連結起來，開始從保護者—迫害者手中爭取自由，在工作中多了一些為自己挺身而出的勇氣。

記住夢境並與之共勉

涉及保護者—迫害者的夢往往充滿暴力和令人不安，讓你半夜驚醒，或者早上醒來後，夢境在回憶中湧現，但這些情況不一定會發生。如果某個夢可能有幫助，保護者—迫害者或許會刻意讓你記不起來。不要因為忘記夢境而難過，畢竟你還會再做夢。不妨每天早上努力嘗試，在床上多待幾分鐘，去記憶當中搜索夢境。你可以分門別類檢索，看看能不能喚起記憶：夢中的場景在戶外、在工作中、有動物、有人，還是在海灘上？想到某個場景或事物時浮現熟悉感，那就對了，請繼續努力回憶。在日記中寫下再度憶起的夢境，並在白天和當晚入睡前提前回想。

找一個人一起記錄並分析夢境會非常有幫助，尤其是當你們都了解保護者—迫害者的夢。簡單詢問對方夢的具體問題，就可以互相幫助。

例如：「希特勒對你來說有什麼意義？」或者：「你對聚會有什麼看法？」一般情況下，做夢的人只能自己努力與夢境連結，但是當你和另一個人討論時，任何細節都可能浮上檯面，所以一定要放心揭露最深層的自我，不要有顧忌。

有過創傷經歷的人或許會說他們不做夢。人都會做夢，所以這可能是自我防衛正在作祟，但是長期睡眠不足或某些藥物也會干擾我們做夢。一旦你排除了身體因素，就要發揮耐心探索，哪怕是最微小的片段都不要放過。只要努力嘗試，你就會開始和夢境連結。

以保護者—迫害者的夢練習

選擇你認為保護者或迫害者出現的夢——例如，夢見某事或某人讓你恐懼、痛苦、失去知覺，或將你監禁起來。注意情緒及其強度，想一想為什麼這些情緒會出現在夢中，在你清醒時，有沒有可能也有這些情緒，只是沒有察覺到原因何在？考慮到你最近的情況，這些感覺是你應該有的嗎？

根據保護者—迫害者出現的模式，判斷這個夢位於哪個階段。它是機器、怪物還是人類？大到足以摧毀世界、城鎮或者只有你？夢中的場景以及你的年齡有什麼涵意？

列出每個人物和物體的詳細訊息，問問自己為什麼他們會在那裡。想像自己正在對某個人描述細節，此人的文化背景、對象徵意義的解讀與你不同。你必須對他說明：那輛自行車對你有什麼意義？狗又有什麼意義？如果自行車是紅色的，這個顏色對你來說意味著什麼？紅色是否代表憤怒？藍色是否代表抑鬱？

拉開距離察看整個夢境。保護者—迫害者如何影響你目前的生活，你是否能透過這個夢看出來？你能不能認出具體的保護或迫害行為？你能不能從夢境學到讓保護者—迫害者更人性化或打破規則的方法？例

如，凱倫夢見死亡醫生，這說明她是倖存者——好消息——但她在職場中允許醫生像對待孩子或奴隸一樣對待她，因此她必須打破他們的規則。

與保護者—迫害者的積極想像

當你意識到生命中存在著保護者—迫害者，就會開始注意到你稍微自由了一點，並且打破它的規則，取得良好成效。

你能夠與盟友建立情感連結，並重新連結過去與現在、思想與身體、情感與記憶。當你在夢中看到保護者—迫害者以更人性化或更自然的形態出現，就代表你成功了。發生這種情況時，你可以試著透過積極想像與保護者—迫害者進行談判。

這場談判的目標不是為了完全擺脫保護者—迫害者，因為這種事不太可能發生；目標是向它證明你在外面的世界會很好，甚至比好還更好，藉以減少它被觸發的頻率。

確保安全

在談判之前，你必須保證自己的安全。即使保護者—迫害者在夢中變成人形，它還是有可能發動攻擊，或在某些方面不值得信任。

在第一次的積極想像中，挑選它在你的夢境裡最溫和、最像人的版本來進行對話。請把焦點集中在人身安全。如果夢中的保護者—迫害者是一個試圖破門而入的人，你不會想在房門發出劇烈聲響、應聲碎裂時跟他說話。想像警察過來逮捕他，然後只在他被關進牢裡時才和他說話。如果你無法這樣想像——例如，假設他逃獄或再次展現超能力，又或者警察沒有完全站在你這邊——請立刻停止。

談判

你的目標是讓保護者—迫害者相信打破規則和冒險對你有利，你想要更多自由。對它說明你在工作上多麼成功，或者，至少你沒有碰上任何事需要它搬出這些舊規則，諸如你應該保持低調、永遠不要說出需求、永遠不要展現技能，或是被它逼得一直陷入自我低估。告訴保護者—迫害者，你有哪些良好的人際關係。不要假設它已經知道，因為它是自主的個體，與你脫節，只有這樣它才能隨時啟動防禦機制。

仔細聆聽保護者—迫害者的回應。即使你不同意，只要能用心傾聽，談判也會更順利。此外，你將看到哪些區域還有問題或它仍然在以何種模式運行。

當你了解它保護你的策略時，承認它的善意，然後安靜並堅定地指出，你想保護純真我的安全，但你也希望她成長。純真我可以在這方面幫助你，如果她顯然正在享受日漸增加的自由並且拒絕被關在牆後接受「保護」。

凱倫與死亡醫生（二）：積極想像

凱倫一直在冒愈來愈大的風險，也愈來愈常違反死亡醫生的規則，包括接受外科護理長升遷安排。然而，她接任後才發現前三任護理長的工作簡直是不可能的任務。儘管沒有人認可她的成功，但她也看得出來自己的表現比好還要好。她雖然犯了一些錯，但上級沒有追究，甚至指派愈來愈多的工作。顯然，她比每任護理長都做得更好。但她也遭遇了體重下降、失眠和失去朋友的困擾。在工作中，她可以勉強防止混亂，但下班後，混亂大獲全勝。

凱倫知道自己應該辭職，其實她也很想離開，回學校進修，她負擔得起這個令她興奮而期待的計畫。但死亡醫生最重要的規則是不變，因為根據以往經驗，一個小小的改變——結交新朋友——

似乎會導致可怕的後果。然而，凱倫已經做出其他改變，像是搬出父親的家，以及結束兩段可怕的「友誼」，儘管她被這兩位朋友苛待，但她始終保持忠誠。當她做出這些改變，死亡醫生在夢中變得更人性化，再也無法施展將鹿變成女孩或女孩變成奴隸的魔咒。這讓她有勇氣和最人性化的死亡醫生對話，談一談如何辭去這份令人沮喪的工作。

：又見面了，醫生。我認為你又再嘗試「提供幫助」。我想辭去這份工作，但就是做不到。那是你幹的嗎？

醫生：你不會喜歡半途而廢吧？

：就像這樣！（凱倫知道父親討厭半途而廢的人，妻子的死一直令他耿耿於懷，最後成了一個冷酷無情的任務大師，多次指控凱倫半途而廢）嘿，我說，鐵達尼號快要沉沒時，跳船是唯一合理的選擇。我的情況是醫院管理不善造成的，單憑我一個人無法改變。

醫生：那就辭職吧。但你現在的薪水比以前多，再也找不到這樣的工作了。

：我會升上這個職位是因為在外科擔任護士時表現出色，只要再回去做外科護士就可以了。

醫生：新醫院會想知道你為什麼辭職，如果你說上一個醫院管理不善，他們會認為你只會找麻煩。

：前主管會幫我寫很正面的推薦信。

醫生：你偏挑醫院很需要你時提辭職，現任主管一定會爆氣。（凱倫猶豫了，她確實很怕主管）

：我會寫一封辭職信。

醫生：你有這麼好的機會，卻搞砸了。

：我沒有搞砸。我接手之前亂七八糟，等我離開還是會亂下去。

醫生：你就繼續怪罪別人吧。

：別說了！他們當初開口時我就該拒絕。你懂了嗎？反正我已經盡力了，沒什麼好怕的，不會有問題。

凱倫的做法：

- 與死亡醫生最安全的形式對話；
- 留意與過去相關的連結——父親指控她「半途而廢」；
- 堅決表明心意；
- 無法忍受時會生氣。

保護者—迫害者**vs**內在判官

如果發話方是凱倫的內在判官而不是保護者—迫害者，他可能還是會指控她半途而廢，認為這是讓她更加努力並成功的最佳策略。她可能也得告訴他，她必須辭職。但是，只要對內在判官講道理就可以很快說服他。內在判官和保護者—迫害者的動機截然不同：內在判官希望提供幫助，保護者—迫害者希望凱倫繼續從事會失敗的工作，而不是做出改變，因為它最看重的就是自我低估。

由於它們的功能截然不同，即使你的療癒有了長足的進步，保護者—迫害者也不會變成內在判官，它永遠不會熱心關注或幫助你進步，頂多會挖苦你幾句。當你進行積極想像，仔細聽是誰在說話。你是否聽到可能有用的訊息，只是形式或細節不對？還是你聽到對實現目標沒有幫助或完全不真實的訊息？

學以致用

在本章中，你已知曉內在判官是如何構成自我低估的一部份，也能夠判斷保護者—迫害者是否存在，讓你不停地貶低自己。現在，你可以重新開始自己的掌控生活了。

與內在判官達成協議

在日記中記下你希望內在判官如何改變，然後寫封信給他，清楚說明你對未來的期望。在積極想像中，閱讀這封信，看看內在判官如何回應。如果雙方意見不一致，就修改信件內容。當你注意到內在判官又走回老路，把這封信拿出來。他應該像個優秀的教練認真勤勉，並願意承認自己沒有遵守協議。

降伏保護者—迫害者

如果你的內心藏著保護者—迫害者，請通盤思考你最重視的價值觀和目標，以及被低估的自我如何干擾你實現。接下來具體思考保護者—迫害者阻礙你進步、使你長期自我低估的做法及原因。要從保護者和迫害者兩方面去思考，每一方的策略是什麼？現在哪一方占主導地位？

如果你還沒有這樣做，請列出你需要打破的規則（缺乏親密關係，沒有為自己挺身而出等等）以及你到目前為止的進步。現在，設計並寫下整體計畫，以便進一步遏止保護者—迫害者的行動。包括密切注意它；繼續打破規則；增加各種內在和外在情感連結；與純真我一起制定積極想像的時間表；觀察夢境，看看保護者—迫害者如何運作；尋找合適的時機與它對話；記錄所有進步的徵兆。最重要的是，如果你把這本書放回架上並將其忽略，問問自己為什麼這樣做。

編註：「偉大的美國小說」（the Great American Novel, GAN）是理想的概念，指能夠象徵美國時代精神的文學經典作品，由美國寫實主義作家約翰．威廉．德富雷斯特（John William De Forest）於一八六八年提出。偉大的美國小說的問世與否，一直存在著爭議，一些曾被視為偉大美國小說的作品有：《白鯨記》、《頑童歷險記》、《大亨小傳》、《飄》等。

編註：當日沖銷（Day Trading）簡稱「當沖」，是在股票開盤完的當日，完成買賣股票來賺取價差。股票不會放到隔天下一個交易日，也稱為不留倉。

Chapter 7

人際關係的重疊圓

提升親密度，雙向付出更上一層樓

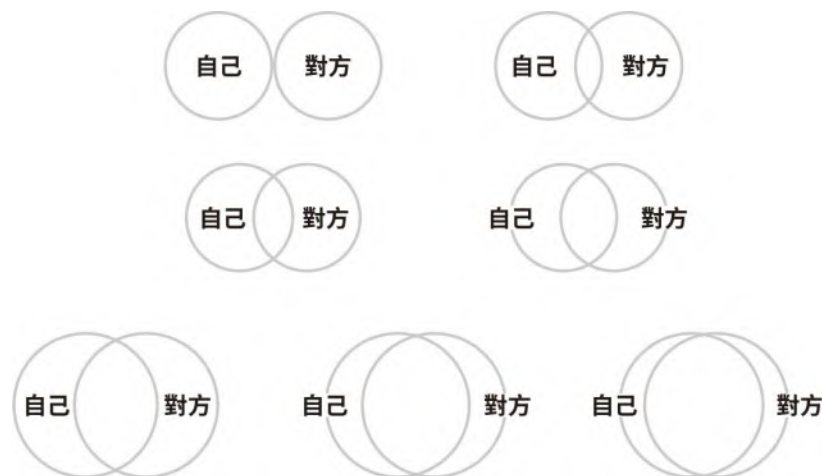
純真我、內在判官和保護者—迫害者都是潛意識中阻止情感連結的主因，在與三者打過交道後，你現在可以回到意識層面，培養進一步的情感連結技巧，以便需要時從情感連結切換到地位比較。第四章闡述了情感連結的基礎知識，但著重在維護相對來說比較沒有那麼深厚的情感連結，還有那些你在意卻不須發展親密關係的情感連結。

本章旨在幫助你將新友誼或非正式約會關係推向更深的層次，直到你們都「全心投入，忠於彼此」，也就是互相承認雙方已是親密的朋友或伴侶。你們希望長時間相伴，更深入了解對方，幾乎每天關心彼此生活中的大小事，並儘可能滿足對方需求，尤其是在危機期間。這種深度親密偶爾會自然增長，但你也不必完全聽天由命。你可以學習一些技能，在你希望有更進一步的發展時，主動讓親密關係升溫。

親密關係為你提供更多機會進行情感連結，而不是地位比較，也可以幫助你在其他方面避免自我低估。在一段親密關係中，即使對方熟知你的大部分怪癖，也不會停止愛你。你們可以透過交流來治癒創傷。如果你有不安全依戀的傾向，這種感覺也會減少，你會在這個地位比較的世界中找到安身之處。

你們現在有多親近？

當然，你可以選擇寫一份長長的測驗，來檢視你與某人的親密程度。不過，在下列這份由我和丈夫共同開發的測驗中，你只須圈出最符合你與對■關係的圖片，一樣也能精準描述親密連結的程度。如果你想測試多個關係，請在圖片下方寫下每個人的名字。



一對圓圈重疊的部分愈多，代表你愈將對方視為自己的一部分。我們在研究中發現，你對於對方的包容程度決定了你有多喜歡對方、多享受這段關係，以及有多願意滿足對方的需要，你愈喜歡對方，就愈會把彼此視為同一個人¹。這不是不健康的合併——每個人仍然是獨立的「圈圈」。要做到愛人如愛己，需要有獨立的自我。但是你們確實共享資源、觀點和情感上的支持。這就是情感連結的本質。

深化關係的行動

雖然人主要透過談話來加深情感連結，但當你略過話語直接採取行動，一樣也可以達到情感連結的效果。第四章提到你可以提供食物、禮物和善舉，來深化關係。提供愈多，你們就會愈親近。當情感連結處於表面階段，你會送上一杯咖啡。關係更深時，你會邀請對方吃飯。度假時不是只有寄明信片，而是買手工編織的毯子回去送給對方。同事接受門診手術時，你不是提議幫她代班，而是帶她上醫院，等她動完手術再送她回家，陪著她直到她感覺好些，幫她做飯，和她一起讀書或看電影。

眾所周知，當兩個人一起度過難關，友誼和愛意往往會加深²。想

一想你透過這種方式交到的朋友，也許是為了參加重要考試一起讀書，在同一個武裝部隊服役，或雙方都有年齡相仿的子女。本章所舉的大多數例子都是親戚和朋友，但也可以延伸應用到愛情層面。有些人因為曾經一同在電梯中受困而成為終生好友。你也可以刻意透過這種方式加強情感連結。當你們決定結伴旅行，甚至是住同一間房，便可以加強彼此的親密感。不僅因為雙方有很多時間可以交流，也是因為途中難免會遇到意外狀況，屆時你們必須協助對方或者攜手合作，還會親眼見證對方不完美的一面。不妨考慮一起學習駕船、從事背包旅行或在收容所擔任志工，透過這些活動來加深情感連結。

研究人員發現，讓實驗對象面對共同敵人或一起工作，他們可以從陌生人變成親密的朋友³。有時你也可以運用這個技巧。如果你擔心溪流的水位上漲，不妨找喜歡的鄰居一起做沙袋。當雙方碰巧都打算裝修房子，可以提議互相幫忙對方做決定。一同歡樂也有類似的效果。如果你們都喜歡同一支球隊或上劇院看戲，不妨一起買季票，這一季想必會遇到令人難忘的樂事。

一般而言，當人們一起從事刺激活動，或多或少「喚醒」生活樂趣時，往往會覺得當下的同伴更有吸引力⁴。與其共進晚餐和看電影，不妨提議來一場月光下的健行。與其一起做午飯，不如去溜直排輪、賞鳥、在屋頂野餐，或者一起去慈善食堂擔任志工。當然，你不能一意孤行，一定要選擇你認為對方會喜歡的活動，絕對不要營造成驚喜，除非你確定對方會喜歡。只要讓彼此相處的時間充滿創意，對方就會欣賞你送的這份禮物。

營造有內容的對話

情感連結愈強，你的回應速度就愈快。不管是單純找樂子、試著多了解對方或是提供協助，只要透過對話，雙方都可以特別留意並滿足彼

此的需求。當你幫好友搬家，邊做邊聊會帶來很多樂趣，有些對話也可能會非常有趣。「你的東西比我爸媽的還多！你甚至有用來收納東西的東西。」

一些談話可以加深彼此的了解。「所以，對你來說斷捨離就這麼難嗎？」另一些談話則可能幫到對方。「看得出來你很捨不得離開，想不想談談？」

■ 聊天找樂子

我們應該向法國人和一些歐洲人學習，他們喜歡交談，對於聊天的看法與美國人截然不同。

首先，他們通常不會在心情鬱悶時和朋友見面。所以，記得懷著熱情去找朋友。如果你生性內向，可能需要提醒自己快活一點並提高音量。一開始，先確認雙方沒有不順心，接著不要照美國人的習慣立刻問「你最近有什麼新鮮事？」然後聽對方長篇大論報告。不妨說些詼諧有趣的事，或是好玩的「幹話互嗆」。把聊天想像成一場網球友誼賽；就像打網球，只要多多練習就可以打得更好。下面是一個例子：

「我剛剛看了一部很棒的電影。」

「啊，你果然很愛看電影，我敢說這是我接下來非看不可的東西。」

「何不下次跟我一起去看，你就不必聽我爆雷了。」

「不用，聽你爆雷比自己去看電影還爽。」

「你真的想聽？」

「我都已經沒在看菜單了，不是嗎？」

這看起來會不會很難？為了擁有親近的朋友，為了打造強力的情感

連結，值得你努力。這就像打網球，你的球技愈好，樂趣自然更多。如果你想要擁有更緊密的關係——若要治癒被低估的自我，你必須這樣做——那麼聊天時需要多用心。

深層交流

「親密」來自拉丁文「*intimus*」，意思是「內心深處」。

想要讓一段關係更親密，你必須說出內心深處的想法和感受，尤其是感受。把你和朋友的談話想成從最生疏到最親密的一段連續過程，事先想好每個階段要怎麼交流，然後在雙方準備好後開始朝終點前進。

你可以從簡單的交換意見和觀察開始，接下來混合意見和感受，然後表達幾乎純粹的感受或情緒，好比一同瘋狂大笑或相擁而泣。人在情緒激動時最能強化情感連結。

分享近況通常比談論過去更能加深親密感。不妨看看這兩者的差異：「這讓我想起前幾天，我看到這個人騎獨輪車表演特技」和「嘿，看看獨輪車上的那個人，他很厲害，要不要過去看看？」第二種情況更有可能在共享時刻拉近你們的距離。

談話內容可以完全鎖定第三方、你和某個人、對方，或是你和對方。最愉快的親密談話通常是關於你們對彼此的感受，而不是想法。例如：「我就是喜歡跟你在一起，很高興今天可以共進午餐。我有點沮喪，真的需要加油打氣。但你知道嗎？看到你之後我覺得好多了。」

當你用不帶感情的字句描述與雙方關係或共同興趣都無關的事物時，情感連結通常不會加強。例如：「我昨天去購物，後來退掉裙子時，那個店員……」

這些不是硬性規定。有時候，你在交流時會感覺與對方非常親近，並且感覺到對方也有相同的感受。相愛的人也喜歡聽聽對方的意見、生活瑣事、近況，甚至只是一些胡思亂想。在適當情況下，這些都可以創

造親密感。當然，有時焦點應該放在對方身上：「你今天似乎很忙。」或者必須認可過去的某事：「前幾天，我聽說你獲得市長獎，真的為你感到驕傲。」

■ 面面俱到的朋友

在某種程度上，兩個人的親密關係取決於彼此的個性。我有一個很親近的朋友，她總是耐心傾聽，不急於提出意見；善於同調；在我需要時照顧我；還會提出深思熟慮、有洞察力的問題，讓談話更深入。她生性就是如此，但這確實有助於拉近雙方距離。你可能不會對不太親近的人提出下列問題：「你死前沒做什麼會後悔？」「你最早的記憶是什麼？」「如果你必須換跑道，而且可以隨心所欲，你會做什麼？」「你認為死後會怎樣？」她還會考量我們的友誼：「你覺得十年後我們的關係會如何？」「不妨談談從彼此身上學到最有價值的東西。」

我們討論夢境，獲取最新、最深刻的體驗。如果一起在某個地方過夜，每天早上第一個問題就是：「你有沒有做夢？」然後我們會聊一聊。我喜歡她對這件事保持興趣，正如我在第六章所說，與另一個人討論夢境，可以揭露的層面比你想像的要多。

最後，我不知道她有沒有察覺，討論一段關係當下會產生多大的影響力，總之她這樣做後使得我們更加親近。她會這麼說：「我很高興你對我說這些——真的很有幫助。」如果我們通電話，她會說：「我要把你的話記下來。」或者她會問：「我們倆今天有沒有比以前更親近？」她還會問最重要的問題：「我覺得你在生我的氣——我猜得對嗎？」或者：「伊蓮，我們必須談談，我真的很難過，因為你……」

因此，我與她的每一次談話都加深了彼此的情感連結。

■ 配合對方的步調

當你在談話中吐露心聲，會希望對方也表態，一個人分享過後換另一個人分享。如果不是這種情況，那麼其中一方可能會覺得自己說太多或是被忽視。當然，如果一方必須談論某個問題，這時就不用注重平衡。

為了讓失衡的步調恢復平衡，不妨試著了解對方的心理狀態。朋友是否心事重重或焦躁不安？你是否覺得自己像旁觀者？如果是這樣，可以放慢步調來幫助對方冷靜下來。例如，你下班後和朋友喝一杯，他突然開始大談特談辦公室發生的紛爭。輪到你分享時，你刻意平靜地說話。朋友終於放慢速度，你看到他放鬆了。

如果你覺得朋友分享的感受太私密，逾越你們目前的親近程度，你可以少吐露一點心聲或稍微改變話題，讓他慢下來。你當然不須配合他大談隱私的步調，否則你可能會因為說出了本來不願分享的事，而感到後悔。例如，朋友忽然談到最近的獵豔行動，這已經超出你想要知道的範圍，你就沒有必要分享你自己的性生活。

如果朋友說的話比你少，你認為可能是因為他不確定你會感興趣或關心，此時你可以再多說一點自己的事，然後停下來，讓他分享差不多私密的事，藉以鼓勵他發言。但還是那句老話，不要說太多，免得以後尷尬或羞愧。假設不管你有多麼開放，朋友始終保持沉默，你要不就略過不提，要不就試著直接問原因，不必拐彎抹角地試探。「今晚你很安靜，沒關係，但如果有什麼事想說，我洗耳恭聽。」這種關懷、情感連結的方式將幫助你避免因察覺到地位比較，而觸發自我低估。

關係出現裂痕

對方觸犯了你的底線，你勇於表達感受，沒有什麼比這更親密無間了。但如果你自我低估，這樣的對話會迅速發酵成地位比較。你害怕陷入一場無法勝利的戰鬥，或者害怕受到令你羞愧的指責。如果你預設會

發生這類情況，可能會以地位比較的語氣或方式說話，並且陷入歸咎他人或投射轉移的自我保護機制。最重要的是，你擔心因為指出問題而遭到拒絕，導致你們之間的情感連結受到破壞。但從長遠來看，說出來會好得多。當對方的行為不尊重你或讓你心生怨念，你就很難好好愛這個人。然而，一旦你能夠說出煩惱，被低估的自我就會發現沒有什麼好怕的。

在說出心聲前，請確保自己的抱怨有憑有據。比如說，你和表妹愈來愈親近，有一天她開玩笑：「你一點都不有趣——你根本就是碳水化合物魔人。」隔天早上，你是否仍對她的評論感到難過？或者一夜好眠後這件事已經變得微不足道？如果你仍然覺得不好受，等到適當的時機再說——不要挑她急著上班或筋疲力盡的時候。當展開談話的適當時機出現，首先指出至少四項表妹的優點——七項更好——接下來再溫和而充滿愛意地表達你對她的評論有何看法。這聽起來或許很蠢，但確實有效。

不要忘記羞愧的問題——不要評判或批評對方性格上的缺陷。僅僅針對對方做了什麼你不喜歡的事，並說明你為何不喜歡這樣。「每次聽見你的鑰匙叮噠作響，我都會擔心你要走了。」你是在暗示問題可能出在你身上，但因為你有這種感覺，它會影響你們的關係，因此你必須提出來。所以，與其說「遲到很沒禮貌」，不如用「我」來表達，如「你遲到了，我真的很生氣」或「你這麼晚到讓我很生氣」。

從「我」的角度出發，僅針對單一事件陳述，會比大範圍開砲引起更少的羞愧。「你今天遲到，我真的很難過」而不是「你每次遲到都讓我很難過」。如果再次發生，你可以再次討論。

當你對自己有負面想法或懷疑對方不夠投入情感連結時，你也須說出來。你很容易為了被低估的自我感到羞愧，所以這個做法同樣具有挑戰性。但對方可能也有類似的問題。你可以表達自己的恐懼和負面情緒，並讓對方支持你，就像你支持她一樣，藉以大幅強化情感連結。透

過這種方式，你們可以將彼此從自我低估造成的痛苦和傷害中拯救出來。

幫助壓力大的朋友

有時，透過平衡的對話可以最大程度強化情感連結，例如我在前文提到的談諧對話或互表心聲。然而，偶爾也會有一方滿足另一方情感需求的時候。當你是希望滿足對方需求的那一位時，強化情感連結的最佳方式是為這些情緒挪出空間，做法是保持回應並切入傾聽模式。你在第五章學會同調，當時你在積極想像中幫助了自我的純真層面。現在，你可以運用相同的治療效果，為另一個人同調。同調意味著完全理解對方的感受處於何種狀態，有時甚至可以與他處於相同狀態。換句話說，這是最親密形式的同理心。

你和朋友碰面，他滿臉苦惱，並告訴你他父母三十年的婚姻要走到盡頭了。你的第一個直覺可能是問：「你怎麼發現的？他們說了什麼？是離婚還是只是分居？」你甚至可以問：「你有什麼感覺？」但對於某些人來說，直接詢問感受可能會讓人不舒服。你只須傾聽和同調——感受對方的情緒，或試著這麼做——十之八九可以帶來更深入的對話。

幫助壓力大的朋友，方法就像是心理治療。雖然你確實在學習專業治療師的技能，但你與專業治療師最大的差別，就在於這並不是你的義務。事實上，在不樂意時勉強自己同調，只會削弱情感連結。你也沒有必要在這方面出類拔萃，給予真誠的關懷才是最重要的，你的情感連結本能會做到這一點。

同調的必要措施與禁忌

- 嘗試分享心情。「是啊，聽到你說他們分手了，我也很難過。」

- 陳述口頭或非口頭表達的情緒，來反映對方的感受：「我可以看出這對你來說是很大的損失。」
- 不忘以非語言方式展現你的重視和同調。身體前傾，看著對方。如果對方正在說重要的話，請停止手邊其他事情。如果對方難過，讓你的身體和語氣表達一樣的悲傷，想哭就哭吧；
- 用比喻來表明你的理解：「你覺得自己活像個孤兒？」比喻通常是用語言表達感受的最佳方式；
- 如果你搞錯方向，要大方承認並改正。朋友可能會回答：「不，不是孤兒，更像是我已經死了。」即使他的說法聽起來不準確，當他朝著新方向前進，你還是要陪著他。這表明你想幫他釐清內心的感受，而不是直接告訴他這些感受是什麼或應該是什麼；
- 不要試圖說服朋友擺脫那些感受。不要說這種話：「你不應該內疚。」
- 不要搬出自己的經歷。不要這樣說：「我父母離婚時，我真的很生氣。」
- 稍等片刻，再做出其他情緒反應。一開始先這樣評論：「你今後要被迫和他們分開，我感覺得出來你有多擔心。」就連「很遺憾聽到這個消息」之類的話都要暫緩，誰都知道你當然會感到遺憾；
- 先全盤了解情況並確認朋友會喜歡你的意見，再提出建議；
- 不要用理性分析。不要說：「沒錯，父母離婚會對一個人的生活產生重大影響。」
- 避免陳腔濫調，例如「時間可以治癒所有傷口」，或籠統的說法，例如「人生本來就充滿艱辛」；
- 不要一直問問題。問題可能會分散注意力，或暗示對方應該有什麼感受。只有在遺漏了某個重要訊息，導致你聽不懂時才提出問題。與其問對方有什麼感受，不如以同調和反映為回饋。

同調需要你將全副精神都用來關注朋友，這樣他才會知道你在乎他。你願意傾聽他有什麼感受，無論它們藏在他的描述中多麼深的地方。你聽到他說：「對，父母昨晚說了離婚的事。他們帶我出去吃飯。我的意思是，我以為他們關係很好。是不是有什麼我不知道的？我簡直不敢相信。也許我應該常打電話回家，也應該帶他們來這裡。兩個人輪流來，你懂嗎？這樣就會知道他們的情況。」

你聽得出他震驚又內疚，就像你自己的情緒。經過一番同調後，你把它說出來，不僅僅是他的想法，也準確反映他的感受。（請按照前面文字框裡列出的必要措施和禁忌去做）例如，你可能會說：「這件事真的讓你天旋地轉，對啊，當然啦，你會希望找到辦法阻止它。」同調的效果是讓朋友更加了解他的感受，這樣就能發揮強力療效。他也會察覺到你的接納，不至於從地位比較的角度看待你的意見，也不會為自己的感受而羞愧。

朋友回應：「沒錯，天旋地轉，還很內疚。我只是希望他們一起過日子，希望我家和我離開時一樣。」他繼續吐露心聲，意識到他正在為永遠消失的過去而悲傷，並且明白父母可能有不同的想法，他終究只能接受。

珊卓拉與保羅，患難「建」真情

當你和另一個人有密切的情感連結，生活中難免會共同經歷重大危機。你如何處理這些事件通常決定著情感連結的走向——是會更加緊密，還是會因為某一方無法應付情況而被迫結束？當朋友遇到危機，陪在他身邊可能會很難熬；有時他發生的事甚至令你心碎。但是，如果你運用情感連結技巧來幫助對方度過危機，不僅會

強化雙方之間的情感連結，還會治癒彼此的自我低估。

在談論非常痛苦的事件時，同調仍然是提供幫助的關鍵，請透過下面的對話了解它的運作機制。注意，一開始問題似乎很小，但事實上珊卓拉的朋友遇到了真正的麻煩，這還是她主動發現的，因為她精準同調又適時反映。

拉：你的工作怎麼樣？

：最近我一直想辭職。

拉：那麼糟糕喔？

：是老闆的緣故。

拉（察覺保羅的口氣不對勁）：聽起來你好像真的受夠這個傢伙了。

：沒錯，最糟糕的是，我被困住了，沒辦法辭職。

拉：你覺得被困住了？聽起來很可怕。

：是的，我真的很擔心找不到新工作。

拉：要找到別的工作好像沒什麼指望？

：我的專長不靈光了，在就業市場上沒什麼競爭力。

拉：天啊，你真的對自己很失望。

：對，真的很失望。

拉：也很沮喪？

：沮喪？大概吧，睡不著也吃不下。最重要的是，我和菲麗絲最近也不太好。我想她打算離開我了，有時我好想乾脆放棄一切。

拉：你已經瀕臨放棄邊緣。

：對啊，老實說，我真的不太想—你知道—就是繼續活下去。我不敢相信我會這麼說。蠢斃了，趕快忘掉吧。

拉：你覺得自己不應該這麼沮喪，因此感到很羞愧。我想我能理解。

但是任誰遇到這麼多壓力都會沮喪，不是嗎？老實說，我很高興你

告訴我這一切。我的意思是，如果你連對我都說不出口，那我還算什麼朋友？

：我想，我確實很羞愧。而且你說得對，我們一起走過了那麼多風風雨雨。但我就是覺得.....自己毫無價值。

拉：聽起來你一直在心裡轉圈圈，卻找不到好的地方。聽到這個消息，我真的、真的很難過，你一定很難熬。

：至少我可以和你談談。謝謝。

拉：「不客氣」無法完全表達我的心聲。我真的很感動，很高興你開口，很高興有機會傾聽，很高興幫得上忙。

：人的影響永遠是最大的。我應該問問有沒有人知道哪裡有職缺。

拉：啊，你終於振作起來啦？

：也許吧，沒錯，我應該在辭職前先試著找工作，現在就開始到處打聽。你呢？最近好嗎？

拉：很高興你會這麼問，但這是為了我而改變話題嗎？

：嗯，只顧講自己的事很沒禮貌。

拉：你還記得去年三月我和帕特分手，非常崩潰的那段日子？那時你只是傾聽，對我幫助很大。所以想說什麼就說什麼，畢竟你不常這麼沮喪。

注意以下珊卓拉幫助保羅的方式：

- 她一開始並沒有回答「對啊，有時我也想辭職」之類的話。她傾聽是為了更加了解；
- 她所說的幾乎都跟感受有關。儘管她很想知道並提供幫助，但刻意避開表面事實（你的老闆這次又怎麼了？）、建議（如果我是你，我會辭職）或想法（現在的公司還逃得過懲罰，真叫人驚訝）。與他的感受保持一致可以迅速加深對話，觸及保羅

內心的想法；

- 她的傾聽使他坦承了想要自殺念頭，絕不容忽視，但她並沒有立刻針對這一點。她可以稍後再深究，也許會建議他尋求專業幫助。有時我們說想死，因為這是表達絕望和極度自我低估的唯一方式；
- 她消除了他的疑慮三次，說他的感受沒問題、她洗耳恭聽。當你感到羞愧時，生活真的很無望，以致你與他人的情感連結似乎也消失了；
- 她偶爾會加入自己的感受，但只是讓他知道她不是在批判或拋棄他；
- 她沒有錯過他態度的轉變，但也沒有刻意誇大；
- 她不讓他因為羞愧而轉移話題。

接收同調

容許別人在你痛苦時提供協助，跟你為了強化情感連結而幫助他人一樣重要。如果你隱瞞自己的感受，關係不會保持不變，而是會變得不再那麼親近，因為即使你信任對方，也不願冒險敞開心扉。對方也會感受到彼此不再親近，因為就算你沒有分享近況，對方也能察覺到你的心情。因此，當你需要他人同調時，不需要認為自己自私又討人厭。如果你喜歡與好朋友保持同調，又何必認為他不會喜歡與你保持同調呢？如果你們關心對方，分享彼此感受對雙方來說都很合適，還能增進親近感。

有些朋友會馬上察覺到你有心事，其他人則需要提示。然而，當你

拋出提示，對方或許一時無法會意，或注意力不集中，你無須下意識認為對方不感興趣。畢竟有些人就是比較遲鈍一點。給對方一個機會，告訴他：「我真的需要談談。」如果他太快提出建議，你可以說：「我很欣賞你說的，但我現在只需要你安靜地聽就好，這對我來說很重要。」另外，不要忍住眼淚。哭泣是痛苦最明顯的信號，就讓朋友安慰你，哪怕有點尷尬，這麼做也是彼此信任的證明。

最重要的是，如果你的痛苦是被自我低估觸發，試著接受朋友的關心。如果你有任何疑問，可以詢問她對談話或對你的感受。雖然你心中有數多半會得到立即的安慰，被低估的自我仍然想親耳聽見。如果你不相信對方的安慰，請據實以告。可能是內在判官或保護者—迫害者正在作祟，令你無法相信。如果朋友了解你的保護者—迫害者和自我低估，請對她說明阻力的來源。保護者—迫害者不希望你相信別人會關心你，請試著打破這個規則。

分享成功

研究表明，最穩固的關係是任一方成功時，另一方都會大力慶祝⁵。潔芮就是這樣。

：不敢相信，我的考績拿到高分，還升職又加薪。公司最近一直在裁員。我猜我做對了某件事情？

做對了某件事？應該是吧。太棒了，多好的消息。我超級替你開心的，你現在一定高興得要命。

：沒錯，我很驚訝。我一直很努力工作，不過.....

你真的超拚命。「不過」什麼？

：你知道吧，我有很多朋友都被解僱了。

你很內疚？

：或許吧。不，其實也不算是。（笑）我就是嚇到了。
（跟著笑了）我可以想像，這種事真的超棒。

由衷為朋友的成功感到高興，就像給一段關係餵下最有營養的食物。但是，如果你也因為朋友整體的表現比你更好，因而有點嫉妒和自我低估怎麼辦？或者，如果你的自我膨脹跳出來發威，認為朋友的成功微不足道，又該怎麼辦？研究表明，當兩人認為雙方不在同一領域競爭時，他們會更自在地享受彼此的成功⁶。當丈夫成為最佳推銷員，在慶功宴上受到款待，你可以放心想像他的獎牌掛在你的「最佳舞者」獎章旁邊。

■ 謹記細節，深情相待

你和朋友約好共進午餐，在見面之前，不妨回想一下他最近發生的事。他是不是在找新公寓？照顧生病的母親？傷病尚未復原？上次他是不是宣布老婆懷孕了？有些人知道自己記性不好，甚至會在談話後做筆記，以便提醒自己回想起來。對方看到你如此用心，知道你對他的事真的在乎，你們之間的情感連結就會真正的強化。

另外，記得要深情相待。說出心中的任何想法，比如「我現在又多找到十個理由來珍惜這段友誼」。如果你喜歡和對方在一起，只要對方喜歡聽，不妨常說：「你知道吧？我就是喜歡和你說話。」或者：「我真的很期待見到你。」「我只是想讓你知道我有多在乎你。」如果覺得合適，還可以在道別時說：「再見——我愛你。」

加深情感連結的時機

只要是你重視的關係，一定要花時間建立情感連結。具有強力療效、豐富而有益的關係

對於被低估的自我有極大幫助，好處多到我怎麼強調都不夠。

約定見面。如果你是沒安全感的迴避型依戀者，或者遭保護者—迫害者從中作梗，你必須積極主動地與朋友定期情感連結。不妨一起討論你們希望多久見一次面，然後記在行事曆中。

條列重要事項清單。如果你想建立緊密的情感連結，一定要參加對朋友來說很重要的活動，包括婚禮、畢業典禮，或你受邀參加的其他慶祝活動。當朋友需要你幫忙，你必須配合對方的需要，重新調整日程安排，即使這意味著要搭機到異地。不要過度看重生活瑣事，使得你忙於處理它們，導致生活一成不變。當然，你也不可能面面俱到，不妨心裡列出一份名單，如果當中某個人需要你或遇到重大事件，你會為他們排除萬難，這樣就能迅速回應並處理。記得定期更新這份清單，這不是要你比較朋友在心中的地位，而是讓你可以清楚了解誰的情感連結最深。

當情感連結失效

在第四章中，你學會了嘗試情感連結但遭到拒絕時不要放在心上。這非常重要，因為嘗試情感連結未果會讓人覺得挫敗。此時可能會觸發被低估的自我，讓你回到地位比較模式，你或許會認為永遠不該再做這類嘗試。因為你被拒絕，你認為自己不如別人。你甚至或許沒有注意到心情上的轉變，但內心深處大概會決定未來要更加注意哪種人可能拒絕你。

當你試圖加深現有的情感連結時，被拒絕的效應會更加難以捉摸。也許只有你單方面想要更親近，或者你認為自己完全誤解對方的感受。這比被陌生人或熟人拒絕要痛苦得多，你可能會決定減少投入和關心；從現在開始，你將「只做表面工夫」，但被低估的自我仍然會大發威。

如果一心認定情感連結失敗完全是因為你的問題，可能會因此忽略真正的事實。假設一個新朋友拒絕了你第二次的晚餐邀約。也許是她認為自己沒有時間維繫另一段親近關係，但又不想說出來，因為她真的喜

歡你。

當你嘗試將一段關係推向更深的層次，可能會在對方身上遇到各種潛意識的障礙，聽起來似乎是在拒絕你，其實完全不然。在不知不覺中，你可能會觸發對方的自我保護機制。例如，你的兄弟提及最近遇到一個問題，你嘗試同調，但你反映的感受令他羞愧，於是他說「我並不覺得有那麼困擾」（刻意弱化）或「你又來了，又想當心理醫生」（歸咎他人），又或「這又沒什麼大不了，你一副天要塌下來的樣子」（投射轉移）。

你可能面臨對方的迴避型依戀發作，如「我不需要任何同情」或「我們換個話題吧」。在這種情況下，雙方對於「親密關係」應該多親密的看法可能根本上就不一樣。迴避型依戀者希望得到對方全心付出而帶來的安全感，不是親密關係。

你也可能會遭遇另一個人的情緒模式發作。比如說，一個朋友接到母親打來的電話後非常難過，你試著談論這件事，卻得到令人訝異的敵意回應。「為什麼每次我有點焦慮時你總是提起我媽媽？就因為我小時候每天被她打，你便把她當成怪物。」

最後，你甚至可能要與朋友的保護者—迫害者打交道，它會不惜代價阻止她建立親密關係。當你試圖接近並遭到拒絕，請想一想問題是否出在對方身上，不要立刻陷入自我低估，以為其實是自己不願意跨出這一步。對方不想接近你，可能不僅僅是你不夠好，還有其他各種原因。不要被自我低估蒙蔽，以致看不到真正的原因。

學以致用

這是一長串清單，但你不必一次完成所有步驟：
決定你想與誰加強情感連結。回到本章開頭的重疊圓圈測驗，選擇一個你想增加重疊部分的人，無論是剛認識、第一次約會、親戚，還是你

想變得更親近的老朋友；

規劃一起從事的活動。選擇不尋常的活動或共同進行挑戰，這樣可以拉近你們的距離；

進行充滿活力的談話。讓對話像網球一樣來來回回。如果對方不如你熟練，請放慢速度，這樣他就不會感到不平等，注意保持活力滿點、妙語如珠；

透過親密分享拉近距离。要在這個從生疏到親密的連續過程中前進，不要只是談論你對其他人的想法，而要表露你當下對他的感受，步驟為：❶談談你過去的感受；❷談你現在的感受和想法；❸談你過去對雙方的感受；❹談你現在對雙方的想法和感受；

下次對方有壓力或難過時要保持同調。請按照「同調的必要措施與禁忌」進行；

下次對方成功時要保持同調。要格外注意因嫉妒而觸發的地位比較，並嘗試繼續保持情感連結；

如果對方惹惱你，要開誠布公地談。但盡量不要引發羞愧；

下次當你苦惱時，要開誠布公地談。對方若是不夠專注，要把他的注意力引回正軌，並表達你的感受。或許你可以分享「同調的必要措施與禁忌」；

回想曾經因為失敗而加劇自我低估的關係。你現在對當時可能造成失敗的原因有沒有不同的理解？現在回想時，是否不會再把自己降到這麼低的位階？

Chapter 8

穩定的伴侶關係

養成「愛」的儲蓄，支付衝突與比較

在上一章中，你學會怎麼加強你和他人的感情，將之昇華至深層的親密，亦即本書所定義的愛。本章將協助你維繫這份愛。然而，即是你現在沒有身處一段美好且穩定的感情，這一章對你來說仍然很重要。感情有不同程度，運用在第四章和第七章學到的方法，有助於你和另一個人朝著更深的感情邁進。我將忠誠的愛定義為一起生活，或者保持非常親密的接觸，並樂意幫助彼此解決生活危機或雙方之間的問題。請記住，雖然本章的重點是配偶或伴侶，但同樣適用於親密的朋友或親戚。

本章是你這趟旅程的終點站。愛給予的很多，對於被低估的自我影響更是深遠。當你被地位比較的巨浪淹沒，無法立足時，愛可以拉你一把。愛有助於治癒創傷，是其他任何事物都無法比擬的。只有堅定不移的愛才能彌補童年缺乏的安全感，因為你會知道你是有價值的，無論遇到什麼困難，都會得到對方支持。在這段穩定的關係中，你開始相信自己不會被遺棄或被虐待。所有關係都存在著大大小小的問題，但你正在學習以增加情感連結而不是地位比較的方式解決問題。即使你們各在一方，甚至沒有想起彼此，這個人也是你生活的一部分，他的愛真實存在。

強化情感連結，保護愛

矛盾的是，一段忠誠的關係比不甚親密的關係，更容易強化自我低估。你與他人愈親密並且愈忠誠，舉凡衝突、自我保護、童年的不安全感、觸發的情緒模式以及保護者—迫害者的防禦就愈多。這些問題都會增加地位比較，而地位比較愈多，你們的關係就愈不真實。無論彼此說多少次「我愛你」，這段關係都可能變成一場誰控制誰的爭鬥。這對你來說絕對不健康，因為你的自我低估很容易被觸發。因此，我們必須了解如何保護愛。在大多數情況下，最好的解決方案是增加情感連結。將情感連結當作一個銀行帳戶，發生問題時就提款，用來支付不可避免的

衝突和地位比較。想變成情感連結富人，除了減少支出外，你還可以透過「存情」來壯大積蓄。

愛的自我擴展論

根據丈夫和我的廣泛研究，最好的存款方式是增加你在親密關係中的自我擴展（self-expansion）。自我擴展一詞乍看之下很自我中心，但意指在一段關係中，將所愛之人納入自我的一種認知過程，進而擴展自我的潛能¹。你會共享對方的觀點、想法以及社會地位，並在需要時平分資源。當戀人們形容自己彷彿「站在世界之巔」時，說的並非社會地位，而是指拓展視野後獲得的通達之感，好似能夠透視四面八方。自我低估的感覺煙消雲散，你從此昂首闊步，更能掌握自己身而為人的力量。這就是情感連結最強大的力量。

當一段關係按照第七章所說的方式開始升溫，你便會與對方一同經歷這種擴展，心中升起澎湃的興奮之情，並在迅速擴展時加劇。隨著彼此之間愈發熟悉，因為需要了解的部分變少，擴展的速度會日漸趨緩。到後來，這段安穩的關係可能會演變成習慣，興奮感遠遠不及擴展時期，你們甚至還可能會相看兩厭。如果你開始怪自己提不起勁，被低估的自我就可能再次現身。你也許會產生比較心態，認為你們之間的關係枯燥乏味，不似其他情侶那般甜蜜。

透過對話

你們可以透過分享日常經歷，來保持這種共同擴展的感覺，把注意力放在那些不尋常或特別有趣的事上。你們甚至可以詢問對方：「今天有沒有學到什麼新東西？」起初你可能會覺得這樣問有些不太自然，但總比問「今天過得怎麼樣」來得好，至少不會得到「哦，跟昨天一樣

慘」、「老樣子」這種乾巴巴、沒靈魂的回應。

你隨時都可以在對話加入自我擴展的元素。你肯定有過幾番重振關係的談話，讓你和老友或長期夥伴的關係更上一層樓吧？回想一下當時的經驗，想想談話中發生的事，若有可以啟發擴展的元素，不妨試試重複利用。

大多數情況下，你們的對話會涉及親密關係和情感，通常與雙方當下的情況有關，而你在第七章已經學會對話技巧。即使你倆都更喜歡理性而不是感性的談話，也會發現當雙方都對話題感興趣或充滿熱情時，談話會更振奮人心。我和丈夫每日早晨起床時，通常是先躺在床上聊會兒天，一邊醒腦一邊交流。我們的話題往往圍繞著當週的某個奇思妙想——可想而知，通常跟心理學有關——不是我感興趣的，就是他感興趣的。我們會熱烈交流，探索新的見解並樂此不疲。不是每個人都會覺得這種活動親密或有趣，但對我們來說，這種談話得以使我們的愛延綿不絕，見證我們僅是透過了解彼此，就大幅擴展、提升了自我。

透過活動

談話並不是擴展忠誠關係的唯一途徑。確實，最好不要一直依賴談話。為了釐清共同活動對自我擴展的成效，我和丈夫進行了大量的研究，讓多對夫妻一起從事新穎、具有挑戰性的活動。在實驗室中，我們曾要求受試者做一些簡單的活動，比如測試敏捷性的限時體能競賽，雙方必須將腳踝手腕和對方綁在一起，合力把一顆球來回推過障礙。有時候，我們會要求實驗組夫妻每週花兩小時從事新穎、刺激或具有挑戰性的活動，對照組夫妻則從事一些輕鬆的活動。實驗組的人都覺得彼此親近了不少，除了對關係更滿意、更加相愛之外，對自己的感覺也變得更好。也就是說，這些經歷遏止了自我低估²。

當然，你必須選擇適合雙方的活動。有些伴侶可能想一起學習滑翔

翼或水肺潛水，其他人可能會選擇歌劇或遊樂園初體驗。請自我審視你們的關係，找出雙方都能樂在其中的活動，一同挑戰各種刺激與新奇的冒險。

肢體親密

我們都會本能地想靠近所愛之人。他不在身邊時，我們想知道對方在哪裡，並且時不時地想要觸碰對方、感受對方的觸碰。舒適的觸碰能夠大大提升情感連結。

當性行為是正當並且受到雙方渴望，比任何事都更能強化親密關係。有了極致的愛，人們往往會更加享受性——只想和特定的人發生性關係，希望在性事上了解對方並滿足彼此的需求。伴侶之間活躍的性生活可以幫助治癒被低估的自我，因為性是減少羞愧的一大幫手。你可能和大多數人一樣，會對自己的身體、性取向以及佔有慾感到羞愧，種種壓抑讓你覺得性慾是不好的。但舒適、充滿愛意的性行為會減少羞愧，讓你看到自己的身體和性慾在對方眼中是美妙的。在性高潮的瞬間，你會忘記一切，只記得自己的需求和愉悅，而對方會接受並喜歡這樣的你。

當一方想要從事性行為而另一方不想要，這時若能保持耐心，也可以強化你們之間的情感連結。當對方想要而你不想（或者你想要而對方不想），但仍然發生性行為，很少會有好結果。雖然滿足了一方的需求，乍看之下是愛，但這種失衡通常會演變成地位比較，一方覺得必須按照另一方的要求行事。此外，伴侶的性需求反而讓你失去性慾，太頻繁或時間不對的性生活，對你來說並不是那麼愉快。你甚至可能開始認為自己出了什麼問題。另外，伴侶也會覺得你對他興趣缺缺，雙方都被低估的自我掌控。

如果發生這種情況，由性慾較弱的人採取主動會很有幫助。如果你

是性慾較弱的一方，這種安排會讓你找回性慾的自然節奏。伴侶可能會喜歡這個主意，因為當你真的想要性行為時，透過你的主動，他會感受到你的愛和渴望，而不是勉強的忍讓。

愛要說出口

兩個擁有親密關係的人，可能會在掛斷電話或寫電子郵件時互相說「愛你」。我們可能會定期向伴侶訴說「我愛你」。兩個男子漢可能會大著膽子說：「我熱愛我們的友誼。」然而，我們常常忘記說出自己喜歡對方哪個部分，其實說出喜好可以直接加強情感連結，並幫助治癒彼此被低估的自我。

在一次長途旅行中，我和丈夫為了自娛，列出我們最喜歡彼此的十件事，這個活動後來甚至衍生為研究。我們在研究中詢問人們，到底是什麼讓他們墜入愛河。有些人提到對方的優點，但令人吃驚的是，很多人表示，他們是在發現對方喜歡自己的那一刻才墜入愛河³。這件事說明吸引力是相互的，關係可以在被拒絕的風險比較小時建立，發現另一個人喜歡我們也有助於治癒被低估的自我。唯有當其他人注意到我們的優良品格，不是根據我們的品格高低進行地位比較，而是單純因為愛上我們的品格，也愛上擁有這些品格的我們，此時我們的品格才會真正的「活過來」。

假想的地位比較

被低估的自我會習慣性看見假想的地位比較，尤其是覺得受到他人貶低或控制時，但是實際上對方完全沒那個意思——這種習慣會持續威脅穩定的愛情關係。例如，你愛上一個從不回覆訊息的人。他曾斬釘截鐵地說，他本來就不回覆任何人的訊息，你也知道這是真的，但你仍會

在他傳訊息時回覆他。他說他愛你，似乎是真心話，雖然不回訊息，他確實會透過別的方式表達愛意。儘管如此，當你想和用文字聊天並留下了充滿愛意的訊息，卻得不到任何回應，你很難不去覺得他是在限制你與他的接觸，你會覺得他認為他的時間比較寶貴、地位更高。

當對方的行為讓你進入地位比較模式，你該怎麼處理？

第一步是找他談談。說出你的感受，同時傾聽他希望你感受到的東西。如果他的行為一直沒有改變，至少請他減少頻率。如果你的請求導致衝突，詢問他是否願意協調衝突（本章後面會提到處理步驟）。

■ 當你覺得被利用

如果你的付出多於接受，可能會看到假想的地位比較。一段關係萌芽時，你試圖讓付出和接受保持平衡。但即使是純友誼，也需要雙方「無論好與壞，無論疾病還是健康」都能相互扶持。當對方長期要你滿足他的大量需求，你可能會漸漸產生被利用的感覺。不須為這種事感到羞愧，但你也應該避免直接談論地位比較。直接表態肯定會讓對方羞愧，並激起他的自我保護機制，比如歸咎他人：「我從來沒有要求你做這一切，如果你討厭的話，當初就不應該答應幫我。」

有時你可以靠回想對方的體貼之處，來消除被利用的感覺。如果這個做法依然沒有幫助，你確實需要找他談一談。最好的方法通常是問：「你還需要我在這方面的幫助嗎？」也許你會發現，他根本不需要你做這麼多。或者，你會發現他是真的很需要你，一聽見對方表達感激，地位比較的情緒就會瞬間消失。如果溝通失敗，或許你應該說出心中的不滿，但是採取下面這種溫和的「我」句型會比較恰當：

「自從你家遭小偷，只要半夜聽到奇怪的聲音你就會叫我過來。我很高興幫得上忙，也知道你很感謝我。你說有我在比較不害怕，真是謝天謝地。但昨晚——這真的很難啟齒——我第一次覺得有點力不從心，因

為我必須很早起床上班。我們怎樣才能解決這個問題，好讓你覺得安全？我跟你一樣都希望你平安無事，但我也想要有足夠的睡眠。」

注意這四句安撫的話：我很高興幫得上忙、知道你很感謝我、謝天謝地你比較不害怕了、我希望你能平安無事。一定要表明你是現在才感到不滿，若對方知道你一直以來都不情不願，就會深感羞愧。認可對方的感激和持續的需求，但也要顧及你的需求。

當你感到自卑

當你陷入比較心態或覺得自己不值得對方的愛，也可能會看到假想的地位比較。你認為自己不如對方聰明、受歡迎、心理健康等等。如果這種心態持續太久，就有可能自動應驗。你會開始過度焦慮、經常失敗，或者在不知不覺中，讓對方看不起你。本書的目的就是減少這種感覺，相信你已經知道該怎麼做——沒錯，嘗試切換到情感連結模式。畢竟，對方最喜歡你的地方可能就是你的愛。你能不能看出愛的價值？如果做不到，把你的無價值感當做問題來討論，而不是就這樣認定自己毫無價值。不要讓被低估的自我為你發言。如果無法相信別人的寬慰，也可以與信任的人討論你的自卑感。

夫妻關係中實現平等的最大障礙之一，可能是收入不平等⁴。這件事會不會成為雙方的阻礙，取決於造成收入不平等的原因，以及你所處的文化背景。在昔日社會，女性通常是家庭主婦和全職媽媽，沒有自己的收入，但這很少帶來平等感。許多文化也認為「吃軟飯」的男人不僅不如女人，根本就不是真男人。如果你和伴侶在收入方面確實不平等，即使在現今社會，只要置身在這種文化中，你倆必須盡心竭力才能抵抗互相地位比較的傾向。

還有一種情況也可能讓你覺得自己不如伴侶，就是當你的個性有某

個特質跟別人比較不一樣——偏向極端，或者在你的文化中不受鼓勵。正常的個性範圍很廣。我在第三章提過一個特質，即高敏感，也有一些人天生很容易分心，或是精力充沛、井井有條、很容易感到無聊、非常情緒化或極為內斂。在上述的特質中，每個文化有各自的偏愛或排斥。如果你在某些方面與眾不同，這並不代表你低人一等。

當一段關係剛開始或沒有很親密時，差異或「怪癖」可能很迷人，甚至是互相吸引的原動力。一個人也許甚至會在某方面和另一個人完全互補。工作需要非常冷靜及理性的人，通常喜歡與看起來極不理性又衝動的人在一起；而反覆無常的人則很慶幸在出現問題時有人幫忙冷靜分析。

然而，隨著日子一天天過去，你們之間的差異會暴露出缺點，那些怪癖開始讓對方感到煩惱或不便。如果你的個性特質比較極端或為社會所不容，雙方都有可能認為問題是出在你身上。不妨多多了解自己的特質，接受它既有優點也有缺點，然後向對方說明並強調優點。因為這麼做是在暗示對方的看法錯誤，所以請務必小心表達的方式。

當你感到優越

無論是因為整體表現傑出，還是因為在某方面出類拔萃而有優越感，再如何光鮮亮麗，這仍然是一種地位比較，對於情感連結沒有幫助。

此外，如果你在各方面都覺得自己高人一等，而不是單純就事論事，這通常也意味著你不尊重對方，而人很難去愛一個你不尊重的對象。你可能會覺得自己是在假裝愛對方；好像必須凡事為對方效勞；或者你想擺脫這段關係卻又束手無策，因為怕對方會受到嚴重的傷害。

你可能會認為，自我低估的人永遠不會有優越感。但請記住，自我低估的人正處於地位比較模式，此時要改變立場並感到優越其實不難，

特別是採用自我膨脹自我保護機制的人。比如說，當你有優越感，可能會這樣思考並說：「呃，他是運氣好才遇到我。」這種情況也可能因為你常常拿自己和伴侶以外的人進行地位比較而出現。如果你習慣進行地位比較，絕不會放過大肆宣揚自己優越地位的機會。當你跟熟悉的人共處，很容易就會發現對方的缺點，也會因為自己沒有那些缺點而有優越感。

即使是對你有利，也請盡量避免在最親密的關係中進行地位比較。請把注意力放在對方吸引你的地方上。至於對方身上那些讓你產生優越感的缺點，請容許對方保留一些怪癖及與眾不同，這樣做會很有幫助，畢竟你自己也不是完美無缺。當你們和其他人一起出去，請不要認為對方的缺點會讓你蒙羞。

解決衝突

情感連結關係愈緊密，發生衝突的可能性愈大，爭執焦點包括時間分配、金錢分配，甚至是願意共享哪些財產。此外，這類衝突似乎跟誰在關係中的地位更高、影響更大有關。跟較疏遠的關係比起來，在親密關係中產生輸的感覺會更容易激發自我低估。

表面上風平浪靜

如果沒有衝突是因為一方大多時候自願退讓，並且這個人就是你，此時該如何解決？即使你早就習慣也必須停止，因為退讓會助長自我低估。此外，這樣做會使你自覺位階較低，從而減少情感連結的頻率。你要懂得在情感連結模式中解決衝突，你得尊重自己的需求。你必須學會根據情況來判斷誰的需求更重要，以此決定是否讓步，而不是永遠都覺得自己該讓步所以讓步。

自我低估的人常常在親密關係中運用迴避競爭自我保護機制。他們認定自己會遇到可恥的失敗，或者擔心獲勝會導致對方不喜歡他們甚至離開。如果你屬於這種情況，看似很「好」的感情中其實已參雜太多的不平等，你可能得先透過正確的地位比較來導正關係。你必須設下個人底線——我會付出這麼多，但不會再更多了——然後才能運用我提供的方法去解決衝突，得到你需要的互相尊重。

艾弗瑞的故事：自己做決定

艾弗瑞和露薏莎結婚將近四十年，家中幾乎是露薏莎在做決定。艾弗瑞對這樣的安排很滿意，因為他認為妻子更聰明，也因為他知道她非常愛他。

說真的，將「我愛你」常掛嘴邊，不一定代表親密關係是立基於情感連結。在這個案例中，露薏莎的童年經歷令她非常沒有安全感，必須在一定程度上控制艾弗瑞，以免他「跟別人跑了」。隨著年紀愈來愈大，她愈發相信遲早有一天，丈夫會被某個年輕女子勾引。

不幸的是，兩人沒有意識到高度依賴地位比較的親密關係有多危險。最近，公司解僱了資歷長達三十五年的艾弗瑞，露薏莎的工作則一帆風順，所以她對艾弗瑞說：「退休吧，好好放鬆，我來養你。」艾弗瑞覺得很窩心，便決定接受提議。幾年前參加領導力培訓時，艾弗瑞發現自己有很強的藝術天賦，退休後便投入攝影。露薏莎原本覺得沒什麼，然而，當丈夫發現自己有這方面天賦並決定報名正規攝影課程，深愛他的妻子卻忽然強烈反對，但他真的很想上這門課，於是堅持不退讓。到了這個節骨眼，露薏莎成了無所不在的惡魔。艾弗瑞仔細回想，發現自己幾乎各方面都任憑她擺佈，

他原本相信愛一個人就該如此，但現在他意識到自己已經厭倦了退讓。

兩人決定接受婚姻諮商，露薏莎坦承，她認為艾弗瑞一旦去上課，一定會遇到比她更有藝術氣息、更漂亮的女人。她的自白加強了彼此的情感連結，但如果艾弗瑞沒有釐清妻子支配行為的根源，這場衝突很可能會結束他們的婚姻。

退讓總自然而然發生

大多數人在家中都會學到，所謂的禮貌和關心就是讓所愛的人為所欲為。

我在前文提到，情感連結意味著盡可能滿足對方需要。對於嚴重自我低估的人來說，他們無法分辨對方究竟真的需要或者只是想要。

需要通常是指雙方都嚴肅看待的事，若是一方生病、失業、受傷或處於其他危機中，不會發生任何衝突，另一方會甘願付出。

想要則沒有那麼重要，它屬於「情感現實」^[1]（emotional reality）。你被某樣東西吸引，或多或少都渴望將其擁有。

當兩個人想要不同的東西就會發生衝突，但是自我低估的人往往會認為自己的需求沒那麼重要。也許你真的需要某個東西，但你認為只是自己想要，然後就放手了。

這種混淆需要與想要的情況很容易出現，尤其是當你一直處於自我低估。例如，假設你很快就與某人親近，雙方幾乎對任何事都意見一致，即使偶有意見分歧，你們也會欣賞彼此的差異。後來你們決定嘗試同居。某天晚上，你想聽古典音樂會，但新歡不感興趣。你可以一個人去，但他不希望今晚少了你的陪伴。至少這很令人窩心，也許你會說

「反正音樂會對我來說也沒那麼重要」，然後你待在家裡。但他整晚自己過得很開心，最後才問你：「幹嘛這麼悶悶不樂？」你也不太清楚，所以沒有說出來，但你很難過，因為你一整年都在期待這場音樂會。這就是情感現實。

你們的愛持續增長，已經邁入訂婚階段。你們開始在你的家鄉西岸同居，他也喜歡那裡。然而，他在東岸的新英格蘭（New England）長大，希望你們一起搬過去。你順從了，但兩年後你仍然非常想念加州（California）。這是情感現實，但到目前為止，你已經讓未婚夫養成了在大多數事情上隨心所欲的習慣，所以當你提議搬回加州，他不曾像你之前那般順從。

你感到沮喪，也許還有焦慮，但只是隱約知道原因。事實上，你為了保住他的愛已經認輸了，不管這麼做有沒有必要。你沒有發現自己打造了地位比較，也沒有意識到現在應該採取愛的行動，讓雙方深入探討這次的衝突，以判斷彼此的欲望強度。從情感現實來衡量，如果從一到一〇為你和伴侶的渴望評分，你想搬回去是一〇，他不想搬是三。幸運的是，你的未婚夫也讀了本書，也想切回情感連結。但你們都知道他非常善辯、有說服力又條理分明，這是你往往爭不過他的部分原因，你需要維持平衡。

如果兩個人都退讓該怎麼辦？結果也好不到哪裡去。雙方都沒有表達強烈的需求，關係將會變得枯燥乏味。另一方面，當你決定順應或至少聽聽對方的渴望，你會感覺到這段關係正在擴展你的自我，你甚至會很高興自己勇於做不同的嘗試。

如何處理衝突

解決因不同渴望而引起的重大衝突，就能保持這段關係的平等和愛，方法如下：

跟對方約定討論時間。不要指望一次談話就能解決問題，儘管這有可能發生。（如果你必須在某個截止日期前做出決定，討論時間應該遠早於截止日期前）選擇雙方都可以放鬆又不會分心的時段，並且之後還有餘裕重新情感連結。一小時是不錯的選擇，雙方既不會精疲力盡，也不會說到一半被迫中斷。至於地點，在戶外可以帶來更寬廣的視野，還不會受到打擾；

其中一方首先發言。可以說五到十分鐘，視問題的急迫性和重要性而定。如果你先說，請如實表達對衝突的感受，不要隱瞞或誇大。想哭也無妨，談一談你得不到想要的東西是什麼感覺。這就是情感現實，你們必須傾聽彼此的感受才能一一將其梳理；

在這段時間，另一方以傾聽為主。不要打斷或反對，始終遵循第七章同調的必要措施與禁忌。關於想要回東岸（或西岸），伴侶可能會傾聽並回應：「所以你心裡的痛苦比告訴我的要多。你想回去，不僅因為那裡是你的家鄉，而且天氣暖和，你懷念大自然的青翠和生機。」你說起冬天如何影響你，他再次認可你說的話：「這裡偏北，白天比較暗，你很容易覺得鬱悶。」傾聽的那一方也可以做筆記——簡單扼要即可——幫助他記住他想要如何回應某個觀點，但不要為此分散注意力，並且在輪到他發言之前不能提出來；

輪到另一方發言。在這個例子中，他談到家鄉以及在那裡生活的感受。你要耐心傾聽，不要打斷，保持同調。你也可以記下反應，以供稍後運用，但務必簡單扼要；

多給他兩分鐘時間，回應你剛才說的話。他可能會說：「我也喜歡加州，你好像以為我不喜歡。」或者：「我會想念季節的變化，還有家人。你說你會想念你的家人，但我也會想念我的家人，你也知道我和他們有多親密。」

對於他剛才說的話，你現在用兩分鐘表達反應。同時讓他再度回到傾

聽模式。「我已經知道你家人的情況，我也會想念他們，但我父母在加州，而且年紀愈來愈大，能在一起的時間沒剩多少了。」你們容許雙方進行兩分鐘來回攻防，這種高度控管的爭論需要一些意志力；

分開二十分鐘。雙方都說完後，就要各自退開。回想你說的和聽到的，想想彼此有多少想要或需要是按照自己的意願行事——不要太擔心想要和需要的區別；

回到原來的地方，看看進展如何。有時，一方或雙方回來時會改變主意。「看來搬回加州的時間到了，反正每年秋天我都可以飛回家看看家人和紅葉。」如果不是這種情況，請重複第②步到第⑧步，但縮短時間：也許每人發表五分鐘，再加上每人回應兩分鐘和思考十五分鐘。但是不要因為回應時間縮短就陷入爭執；

如果最後依然沒有交集，停止討論。不要再做一輪。安排另一次約會，在那之前不要討論這個話題，把衝突限制在特定時間，這樣雙方就可以專注於情感連結。如果按照以上流程進行下去，你們肯定能找到解決問題的方法，或者至少能學會與問題和平共處。

避免自我保護機制破壞愛

你在第二章學到，自我保護機制啟動時，你處於地位比較模式，試圖避免失敗或失敗帶來的羞愧。忠誠關係中的羞愧有其獨特的樣貌，自我保護機制也一樣。

可以說，唯有雙方看到彼此最糟糕的一面但依然相愛，忠誠的愛才會開始。當你害怕讓伴侶看到可能沒有人見過的缺點時，羞愧就會加劇。但是，一旦你「最糟糕」的部分被接受，羞愧感就會完全消失。

然而，有些事可能會持續讓你感到羞愧，即使本不該如此。這些事通常與你的不安全感或情緒模式有關，所以相較之下，你可能會在親密關係中運用更多自我保護機制。

重要的是要承認，即使你真的做過可恥的事，例如欺騙對方，你總能在過往經歷中找到解釋，可以減少你的羞愧感。祕訣是保持兩個對立面的張力：你是值得被愛的人，但有個問題需要解決。

當你們對彼此的缺點抱持這種心態，也就無須再啟動自我保護機制。

治癒不安全依戀的影響

不安全依戀是長期關係的敵人；在應該有愛的地方卻出現地位比較，而彼此都沒有發現。你長年來對親密關係採取不安全的看法，甚至從很小就開始，現在當然會不自覺地重複相同的模式。

如果你極度缺乏安全感，就會覺得自己地位低下，無力阻止對方拋棄你，或者你因為害怕被拋棄，而覺得沒有辦法為自己挺身而出。如果你是迴避型依戀，就會努力掌控對方、讓自己的地位比對方更高，以免察覺到自己真正的依戀程度，因為這會讓你感到難以忍受的脆弱。

幸運的是，忠誠的愛情是治癒不安全依戀的最佳良藥。早期的依戀關係就和戀愛一樣，相信一個特別的人會陪著你，盡可能地愛你並長時間照顧你。

因此，如果生命中最早的依戀關係曾經出現問題，當你和現在的愛慕對象即將步入忠誠的親密關係，你會愈來愈不安。但只要這段關係進展順利，你會逐漸感到比以往任何時候都更有安全感。

然而，不幸的是，新的不安全感出現了——萬一某一方死去，愛的關係就會被迫結束。人遲早必須面對分離，對於兩情相悅的人來說，就連短暫的分離也很難應付。我們需要接近彼此，這是與生俱來的情感現實。分開後無法看到或觸摸對方，也不知道對方何時在哪裡，這些情況都會帶來痛苦，難怪我們老是拿著手機不放。

分離是愛的缺點，無可奈何。這是愛高昂的代價，所有人都逃不

過。往日和未來的不安全感會層層疊加，所以如果你屬於迴避型依戀，分離會讓你試圖表現得不需要伴侶，而這無助於滋長愛情。如果你的不安全依戀是焦慮型，你就會過度擔心這段關係何時結束，這也會讓你無法感受到此時此刻的愛。

建立親密關係的要訣是承認分離的痛苦，並透過它互相扶持。然而，有時自我保護機制不允許我們承認甚至意識到這種恐懼。

當我處於迴避階段——人偶爾會在安全、迴避和焦慮等不同類型的依戀中進進出出——對於丈夫旅行的時間比平時多，我自覺非常開心。

一天晚上，我前往機場接他，想到他回來了，我甚至有點遺憾。但當他向我走來，我不禁潸然淚下。就在那天晚上，我終於明白自己多麼愛他，在他缺席的那段時間，我只是否認了這個情感現實。

如果你沒有安全感，對分離的強烈恐懼會觸發地位比較，被低估的自我使你對分離無能為力，哪怕你是要離開的那一方。這可能會觸發自我保護機制——我個人的例子是自我膨脹和刻意弱化。或者你想哭著求對方不要分開，就像小時候一樣。但這樣做似乎會讓你的地位更低，所以你什麼也沒說。最後潛意識找到宣洩的出口，就像我見到丈夫的一瞬間哭了出來。

臨別的爭吵

在忠誠的愛情關係中，一起生活的人常常規劃遠行，沒有意識到離開伴侶的情感現實，這些旅行計畫可能在本能的層面上造成巨大的破壞。如果你極度缺乏安全感而不敢談論這件事，被低估的自我可能會引發這樣的談話。

特：我沒有乾淨的衣服。明天我得早點走，卻找不到衣服穿。（他用

力關門和抽屜)

：所以你是希望我去洗你的衣服？

特：不，我從沒這麼說過，只是氣自己忘記了。（他大叫著）

：我討厭你這種小動作。你老實說吧，明明就希望我洗。（聲音愈來愈大）

特：我沒有，你總是要冤枉我有性別歧視什麼的。

：你母親負責洗衣服，對你來說，這是女人的工作，你怎麼可能不對我有相同的期待呢？

特：好，你要聽實話？我希望今晚就走，馬上走，只是為了擺脫你的抱怨。

：快走吧，你不知道我有多愛你不在。

暫停畫面——真傷啊。無論離開的是誰，無論對這趟出行的必要有無共識，親密的兩人都不想分開，就這麼簡單。但溫蒂和史考特都有不安全依戀的過往，因而埋藏自己的感情，用自我保護機制壓抑真正的感覺。史考特沒有規劃好，他不知道自己多麼不願意離開她。溫蒂對於被他拋棄感到憤怒，並故意挑起爭端來責備他。

他們都不希望重蹈父母的覆轍。史考特十二歲時母親去世，父親悲痛欲絕。他害怕死亡——害怕另一個人再也不會回來——所以他不願心中最重要的位置被人占據，如母親之於父親那般。在這種情況下，史考特想早點離家以結束痛苦，就好像與溫蒂的分離等同死別。

至於溫蒂，小時候父親離開她和母親。溫蒂不僅失去父親，母親也被迫重回職場工作。溫蒂童年的大部分時間都是和各種保姆一起度過，或者獨自待在家。她擔心史考特會像父親一樣，所以她想史考特離去之前拋棄他。此外，由於母親無法阻止父親離開，溫

蒂不知道要如何才能留住男人，並且非常生氣她必須在乎這種事。對她來說，分離就等於輸掉生死搏鬥。

要是史考特和溫蒂決心釐清彼此真實的感受呢？他們會坐下來，深吸一口氣，然後說出這樣的話。

特：我們到底是怎麼回事，竟然吵得這麼凶？

：你要走了，也許是我希望你沒有要走。

特：真的嗎？

：（開始哭）我想是的。

特：（摟著她）我也不想去，我討厭離開你，討厭睡覺和吃飯時身旁沒有你，我討厭這分開。

兩人相擁而泣。他們約定了互相打電話的時間，並且仔細檢查自己的日程安排，看看一個人不得不遠行時，有沒有可能兩人一起去。

回到基礎

以下陳述表達了以長期情感連結為基礎的情感現實：「我愛你，害怕會失去你，怕你會死，怕你停止愛我。我需要你，需要你的愛。」雖然簡單，但這些陳述觸及親密關係的核心。如果兩個人深愛對方，就能真正幫助對方承擔這些感覺，只須克服「表達感覺就是軟弱」的心態，或者克服「用否認來趕走感覺」的想法。

當心愛的人承認分離的痛苦，你的理想反應是：「我也有同樣的恐懼，我也需要你，我討厭分開，害怕再也見不到你，我必須知道只要伸

手就能在身邊找到你。」當然，親密的伴侶不必每次都要從頭到尾把這些話都說一遍。但是，如果你愛一個人卻沒有這些感受，幾乎可以肯定你將它們排除在意識之外，以防遭受它們帶來的痛苦，或者害怕自己說這些話會顯得軟弱、黏人或多愁善感。不妨偶爾表達你的感受，這會加強情感連結，讓彼此更有安全感，從而幫助治癒彼此的自我低估。

治癒彼此情緒模式背後的創傷

你在第三章了解自己的情緒模式，對於愈來愈熟悉的那個人，你也在第四章學會認清和處理對方的情緒模式。現在你們可以考慮互相療癒。在愛的關係中處理情緒模式，這是馴服被低估的自我最好的方法，你有絕佳機會可以體驗導正型情緒連結。

親密關係的情緒模式有個不利之處，亦即你和伴侶的情緒模式可能會交織在一起。這就是為什麼親密關係的情緒模式往往以戲劇性和毀滅性的方式表現出來。如果你忽視情緒模式的作用，你們就會不停吵架，在吵吵鬧鬧中痛苦不堪，或者直到某一方放棄爭吵才結束，也許會持續數天。期間雙方的情緒可能會排山倒海而來，彼此或許會說出永遠無法收回的話，造成新的創傷。相互交織的情緒模式無疑是對親密關係最大的威脅，但以技巧處理並治癒它們將為彼此的長相廝守打造絕佳機會。

當情緒模式交織

我的丈夫喜歡在做某件事時一邊解說，有點像是運動競賽的實況報導。他是教授，自然學會了說重點。我們整理床鋪、搭帳篷或做任何需要同調的事時，他往往會說一些自認為不是命令的話，例如「現在把那個放下」、「把它拿過來」、「等一下，我還沒準備好」。通常我很機伶，在他開口前我已經把東西放下、拿過去或者根本沒在催他。所以他

說這些話時，我會很生氣。我覺得自己被呼來喚去，他似乎把我當成奴隸還是什麼無可救藥的蠢材。他看我生氣，也會惱羞成怒，因為他根本沒有要指揮我的意思。事實上，他很自豪我們之間幾乎沒有地位比較，所以我的憤怒對他來說是一種冒犯。

我的反應會這麼強烈，是因為從小就被姊姊使喚，在她眼裡我就是個蠢蛋。在成長過程中，我經常和她單獨在一起，這對我來說非常難熬。丈夫是獨生子，父母對他很溫和，很少批評他，卻經常吵架，最後以離婚收場。他將批評、導致父母離婚的所有爭論及父母離婚造成的痛苦全部連結起來。當他覺得我在批判他，便認為這意味著我們的婚姻正邁向失敗。所以，當我抱怨他對我呼來喚去，讓我覺得自己不被愛時，他也同樣感到不被愛。大多數情況下，這些特定情緒模式不會被觸發，但在我們非常親密的關係中，這種組合會造成麻煩。幸運的是，我們已經學會擺脫它們的箝制，你也可以。

處理戀愛關係中的情緒模式

回想一下你處理純真我的階段，為了治癒創傷，必須以愛為前提，反覆討論情緒模式的基礎。你當時學會了為純真我採取一些行動，現在也要為彼此進行。首先，請再次閱讀第三章結尾對情緒模式的討論，並仔細思考當時在日記中寫下的情緒模式。當你深愛一個人，你的大部分情緒模式遲早會被觸發。

另外，重讀第四章結尾學到的如何處理別人已經觸發的情緒模式：不要爭論；繼續情感連結；不要為了和平相處而同意；但也不要保持沉默，因為這會被對方視為同意或批判。特別是如果對方過於自我批判，與其保持沉默，不如說：「我真的明白你為什麼會這樣想，但是……」仔細傾聽並回應自我保護機制，記住它們掩蓋了對某事的羞愧感。最重要的是，事後討論是什麼讓情緒模式忽然爆發，以及如何避免再次發生

這種情況。

戀愛關係中觸發的情緒模式值得並需要額外的特殊處理。事後雙方針對這次爆發談話時，對心愛的人提供你在第五章學到的對純真我的協助。也就是提供同調和理解。不僅要和現在的原因——觸發因素以及避免之道——連結，還要一起尋找過去的原因。這將引領你們觸及情緒模式背後的創傷，你們也有機會進行導正型情緒連結，讓心愛的人過去應該從某人身上得到的情緒連結，改由從你這裡得到。正如你從純真我身上所學到的，你不一定非得凡事配合對方，必要時還是可以不同意，並且避免重新觸發情緒模式。最後，要溫柔相待並感激對方將痛苦的回憶託付予你。

此外，你們會想了解彼此的情緒模式如何交織在一起。你幼時是不是有挑剔的母親動不動批評你？至於她那完美主義的父親，是不是讓她覺得你總是有點不足？你有個控制欲很強的哥哥，是不是讓你對於被男人支配很敏感，而伴侶過去遭受太多偏見，以致他也一直需要掌握控制權？

你甚至可能在對方身上營造情緒模式，例如，在那些你因為嫉妒而變得殘忍的時候。發生這種情況時，請坦承你的所作所為，並說出希望自己做過哪些預防措施，以及未來打算如何改善，藉以治癒這個情緒模式。一對伴侶其中一方有嫉妒情緒模式，因而對另一方造成嚴重傷害，他們決定簽訂一份不會背叛對方的協議，如果其中一方犯錯，一定要在二十四小時內告知對方。簽訂這份協議的部分原因是為了終結懷疑和指責。

你必須儘可能客觀並懷著同情心處理情緒模式。這是一種愛與勇氣的行為，因為雙方可能都面臨過遺棄、虐待、分離或其他創傷事件造成的強烈恐懼。每當某一方想起（也許是第一百次）造成情緒模式的事件，彼此都需要與對方同調。當你愛一個人並向對方表明，你希望以前

沒有發生過那些悲劇，或者你原本可以提供協助或其他自然出現的療癒感受和想法，你的同調自然會引發導正型情緒連結。如果一開始對方的同調能力不如你，那麼你就是他效法的好榜樣，也可以把這本書給對方讀。

處理彼此的情緒模式聽起來似乎需要非常努力，事實就是這樣。然而，只要你克服最艱難的部分，學會如何正確處理，事情就容易多了。至於要付出多少努力，誰也說不準，即使是最好的愛情關係也會遇到一連串問題。大多數人從來不知道這一點，但若希望在主要關係中建立親密的愛，你勢必得努力再努力。沒有這種愛，你的日子會很艱辛，尤其是當你一直苦於自我低估時。

所以，你可以把這份努力稱為愛的勞動。

學以致用

回顧一下第七章開頭的重疊圓圈測驗。想想你最忠誠的愛情關係，當你應用本章的建議，圓圈的重疊部分有沒有變多？

你是否曾經擔心雙方太過親密？試著了解這種想法為什麼可能是地位比較問題，也許是你害怕被控制，或者失去另一個人會令你生不如死。還是你覺得有必要設定界限，以便你的需求和願望與對方明確分開？

複習本章討論的內容，想想還有哪些障礙阻止你完全愛對方。寫下你目前面臨的障礙，接著與伴侶討論；

一起規劃刺激、有挑戰性、新奇的活動，開開心心地享受一番。

譯註：泛指人對自身和周遭的情感體驗，而不是真正的現實狀況。

尾聲

解開束縛， 告別被低估的自我

我們一直在一起努力治癒你的自我低估，現在你肯定離目標更近了。但是人要如何治癒內在的本能呢？

我在本書開頭提過，每個人都有被低估的自我，因為我們的整體自我價值感會自然而然被失敗影響，而每個人一輩子都會遭遇許多失敗。人的本能反應趨於保守，目的是確保你的生存機率比同類更高，它讓你的自我價值降到過低，以免你繼續遭遇失敗（或任何可恥的不當行為）。如此一來，你那被低估的自我會跳出來主導，至少你會有一段時間不去挑戰任何人。這是你處理地位比較的本能。當然，你也有很強的情感連結本能，你已經明白它可以勝過地位比較本能。

如果你早就發現自己常常無法切換至情感連結模式，現在應該明白整體自我價值偏低不僅僅源自失敗，而是由反覆或創傷性的失敗導致。這些失敗帶來難以忍受的感覺，好比深受打擊、無能為力和羞愧感。在這種情況下，可能會觸發第六章提到的保護者—迫害者防禦機制，讓你安全地陷入地位比較模式。

這些創傷需要治癒。人可以治癒身體創傷，也可以治癒心理創傷。然而，這兩種情況都必須有正確的條件來配合。為了治癒創傷，你已明白需要進行導正型情緒連結，無論是在你的內心還是與他人的相處中。

所以，人確實都有被低估的自我，而當人受到傷害，被低估的自我會誇大對失敗的自然回應，但你確實可以治癒它。即使尚未完全康復，你也可以更加意識到自我低估如何扭曲事實，就像你可能會察覺到舊傷一樣。

進步的跡象

回顧一下這段期間寫的日記（如果沒有寫日記，想想你開始讀這本書以來的生活）。記下到目前為止的進展。為了進行這個步驟，請在下列的進步跡象旁邊寫下「○」或「×」。當你看到更多的進步，就可以更自由地做出真正的選擇，不再被恐懼驅使，你的旅程來到了一個十字路口。

- 1.由於自我低估，你錯過更多社交和工作上的機會。
- 2.你現在可以更準確判斷自己和他人是否在進行地位比較或情感連結。
- 3.你已較少陷入地位比較，在地位比較沒有幫助或根本不存在的情況下，你不會下意識看到地位比較。
- 4.當你為了提升地位而競爭，你會更享受過程並獲得更大的成功，因為你準確評估自己，而不是在明顯會輸的時候競爭，或者在明知會贏的時候不競爭。
- 5.你感覺自己的態度更友善，人們可能已經提過這一點。
- 6.對於你想要接近的人，你跟他們更親近了。
- 7.你現在比較少啟動自我保護機制。
- 8.你花更少的時間在情緒模式上。
- 9.如果你以前對自己的人際關係沒有安全感，現在至少在其中一段關係中覺得更有安全感。
- 10.如果你有保護者—迫害者防衛機制，至少你知道它的存在並經常擺脫它。
- 11.如果你處於一段長期的親密關係中，你們之間的愛多，地位比較少。
- 12.最重要的是，現在的你更快樂了。因為許多研究發現，當良好的自我感覺與實際情況相符時，可能是幸福的最大指標¹。即使還沒有達到，你也已經在途中。

愛與權力的十字路口

我一開始構思本書時，對於地位比較和情感連結、愛和權力等等，便有了一個十字路口的印象。我一直希望，在我們攜手努力的終章，當你發現自己站在這個十字路口中央，可以根據當下的需要去選擇處理的方式，而不是覺得地位比較是你的唯一選擇。你現在已經擁有專家的技能，知道該運用何者，或如何搭配混用。

我希望你已經可以自由地進行情感連結並愛人，也可以運用地位比較來保持良好的個人界限，從長遠來看，有良好的界限才能有效進行情感連結。我希望你能享受競爭，全力發揮，同時保持公平和良好的運動精神，甚至與對手產生情感連結。

還有一點也很重要，我希望強大的情感連結使你有信心在適當時機擔任高階職務。你可以利用更高地位賦予的權力來與人們情感連結，包括兒童、學生、病人或任何你試圖透過自身影響力服務的人。你可以讓地位比較支持你對情感連結和愛的重視，這樣一來，無論別人給你帶來多大的壓力，你都會堅持信念。你可以鼓勵人們在更大的群體和國家之間運用情感連結而不是地位比較，但不否認地位比較存在的現實或保持界限的必要。你會明白人們為什麼很容易受到充滿愛心又全能的神所吸引：因為我們覺得這兩種力量應該要和諧共存。

我已經列舉這麼多希望，但還有一個還沒說，那就是當你努力在情感連結和地位比較之間尋找適當的平衡，不要忘了繼續運用本書。每次應用書中提到的構想時，你都會愈來愈熟練，以情感連結擺脫被低估的自我以及不必要的地位比較。

當然，情感連結不僅僅是讓你對自己感覺更好的技巧，而是生活本身的核心。單細胞生物連結起來成為低等動物；低等動物連結起來成為高等動物；這些高等動物則組成群體互相幫助。在以上每種情況中，所有動物互相吸引、扶持互助，並且需要被理解——這是我對愛的定義。

現在，一些人的目標是在和平與善意中與其他生物情感連結。情感連結勢必會伴隨我們，演變為愈來愈強大的形態。

本書雖然接近尾聲，但我們仍透過分享這段旅程而連結在一起。在寫作期間，你一直是我心裡的朋友，雖然我只能憑想像與你接觸，但我知道你一直都在。現在結語也已寫下，今後我會想念你，此刻我們不妨一起慶祝彼此堅持到最後一頁。願你內心深處的自我從衡量價值和地位比較的天平上消失，願你的情感連結緊密牢固。

謝詞

感謝丈夫亞特始終支持我，這本書理所當然要獻給他。

我也很感謝經紀人貝琪·阿姆斯特（Betsy Amster），當時我說唯一想寫的書看起來與主流不符，但她仍義無反顧地信任我。

在這些難以處理的草稿一份接著一份出現之際，感謝編輯崔西·貝赫（Tracy Behar）接下「信任我」的第二棒。在關鍵時刻，編輯安吉拉·凱西（Angela Casey）也挺身而出，給予了堅定的支持。我在書中什麼都想說，她則努力確保讀者沒有看不懂的地方。

最後還要感謝一個人，我原本打算寫權力方面的主題，但這位不願具名的人士建議我改為愛和權力，因而造就了這本完全不同的書。

附錄一

尋求專業治療

請朋友和醫療或心理健康專家推薦熟悉的治療師，以便展開這項重要任務，若有人可以詳細說明某治療師的實際治療情況，請特別留意。如果你的保險包括心理健康，當中也有治療師清單，不妨向你的諮詢對象出示清單，請他們推薦上面記載的治療師。然而，由於參與保險計畫對他們來說有些弊端，通常最好的治療師都不在這些清單上。

我建議你不要去看好友已經在看的治療師，除非你住在偏遠地帶，沒有其他選擇。最重要的是，不要與身為治療師的朋友或親戚建立專業治療關係。如果你的伴侶正在接受治療師治療，請不要找同一位治療師，並提防任何建議你這樣做的治療師。另外，不必因為某人推薦了一位治療師，你就覺得非找那個人不可。

負擔不起治療費用

如果你負擔不起良好的治療，不要為了省錢而去看沒有執照或缺乏專業訓練的人，否則你可能會以其他方式付出高昂的代價。請鎖定最好的治療師，即使價格看起來很高也值得。好的治療師可能會事半功倍，你也較有可能得到足以改變生活的收穫，包括維持收入的能力。

為什麼好的治療師收費這麼高？除了培訓成本、間接費用、醫療事故保險和攸關個案生死的龐大壓力外，優秀的治療師需要很多時間思考並諮商，因此每週看診時間不超過二十小時。然而，許多治療師都有浮動比例，因此大約四分之一到一半的個案支付的費用遠低於正常費用。不妨說明你的情況及可以支付的費用，如果你找的治療師不能降低費用，請對方推薦認識的人——也許是實習中或剛開始執業的治療師，他

們會是最佳的轉診人選。

也可以諮詢心理治療師的培訓學校和專業組織，問問他們能不能推薦實習治療師、低收費診所或其他低收費機制。實習治療師可能缺乏經驗，但他們對最新的技術充滿熱情又熟稔。追求最高階證照的實習治療師通常須累積數千小時看診資歷，並且得由技術精湛的資深治療師監督，找這些人看診可以間接獲得專家的幫助。不妨找一個打算開始執業的實習治療師，只要你願意就可以和他一起努力解決問題。

個人偏好

應該找男性治療師，還是女性治療師呢？當然，這取決於你。不妨思考一下，哪種性別的治療師讓你覺得更自在？你需要男性或女性榜樣或觀點嗎？對於更深層次的情緒探索，有時最好選擇與你關係最好的家長相同性別的治療師。

你應該尋求何種治療？所有療法可以視為處在一個連續光譜上，從聚焦於意識和理性到關注普遍潛意識，再到其在治療關係中如何具體運作。認知行為和人際關係療法大致來說偏向理性，其他療法則居於光譜的中間位置，例如眼動減敏與歷程更新治療（Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR），它主要用於治療近期的創傷，例如突然目睹死亡，但一些治療師用它來恢復創傷記憶或用於其他更一般的目的。以情緒為中心的療法和格式塔療法（gestalt therapy，又稱完形療法）也處於光譜中間，因為它們旨在處理情緒但不會系統性深入潛意識。

精神分析、榮格分析和所謂的自體心理學（self psychology，由海因茨·科胡特（Heinz Kohut）發起）最能代表接近潛意識的療法，因為它出現在治療關係和夢中。目標是盡可能回到童年，找出從哪個點開

始偏離發展軌道，並且從這個地方著手。當你有不安全依戀或保護者——迫害者，又或嘗試過更理性的方法但沒有成功，這些是最好的方法。

榮格分析師（由榮格訓練機構正式認證的人員）和以榮格為導向的心理治療師（接受榮格療法培訓，但不是透過榮格訓練機構）也運用夢和其他方法進入最深層的自我和特定心理引發的各種典型特徵。對榮格主義者來說，所有治療的最終目標都是個體化——也就是說，從心靈的角度而非僅透過意識的自我來理解，讓生活愈來愈符合你的人生目標。

如果你更喜歡某種特定療法，例如認知行為、人際關係、眼動減敏與歷程更新治療、情緒聚焦、格式塔、精神分析、榮格或自體心理學，請連絡相關教學機構。即使機構離你住的地方很遠，還是能為你推薦住家附近的學員。但是，不要執著於特定療法而忽略了治療師的專業技術和個性。事實上，不妨先找到最好的治療師，問清楚他採用的療法，再考慮是否適合你。其實大多數治療師沒有局限於單一派別，他們往往觸類旁通，能夠運用最適合你的療法，還可以根據效果隨時替換。你可以帶著這本書一起去找對方，說明你喜歡書中哪些觀點，好的治療師會對你認為有幫助的任何事物感興趣。

預約和第一次諮商

治療師名單收集完畢後，你可能想瀏覽這些治療師的網站，查明理想人選的診所交通是否方便，如果需要長途開車，務必先仔細評估。挑出名單中兩到三位候選人，打電話問問他們能否在你有空時為你看診。詢問他們的費用，包括第一次諮商要不要收費（大多數都收費）。如果你有困難，請在電話中告知，或許對方願意降低費用。你或許沒有機會說太多話，但還是盡可能提問。然而，大多數治療師都會認為雙方須至少親自見面一次，然後才能決定是否合適，因此請預約時間。為了一起解決問題，你們必須互相喜歡，彼此有一些化學反應。

第一次諮商，請多多預留時間以利找到診所。心理治療與一般醫療預約不同，通常準時開始。事先寫好付款支票和 / 或準備好健保卡和推薦信。此外，務必將你與每位治療師的第一次諮商隔開——記住，等你看過兩個或更多個再確定人選——兩位治療師之間至少相隔一天。如果你在諮商中變得激動，需要時間來恢復。第一次諮商時，詢問治療師在哪裡接受培訓、已經開業多久，以及擅長哪種療法。雙方交流到達一定程度後，提出最深層的問題，以了解治療師是否有派得上用場的見解。

如果你想做探索並分析夢境，可以描述最近反覆出現或令你不安的夢。也許治療師會鼓勵你立刻開始講述故事或討論目標，然後要你分享實現這些目標的方法。在第一個小時中，稍微主動一點，看看你們之間的互動情況如何，但務必要讓問題都得到回答，畢竟你是客戶。

整理第一次諮商的心得

與每位治療師會面後，問問自己：「我在這次諮商中有沒有收穫？我是否投入夠多，讓我還想回來？」治療師應該要給你善良與善解人意的感覺，因為這是他們受訓的內容之一，所以不必看到對方這樣就驚為天人。但是，如果治療師連這一點都做不到，那就不需要考慮。此外，治療師如果強迫你接受治療、阻止你去找其他治療師，或讓你覺得他的需求會妨礙你解決問題，有這些情況的治療師也不需要考慮。你可以觀察一下，治療師是否會在諮商期間接聽電話、把你當成個人故事的聽眾，或者過度強調他的才能？

看過幾位治療師後，暫停幾天整理一下你的印象，否則最後的治療師可能會成為讓你印象最深的那位。不要忽視細節，比如候診室和診間的氣氛，這會反映一個人的個性和喜好。另外，觀察每位治療師對你的夢境做出哪些心理分析。

如果你打算進行長期治療，不妨與最喜歡的治療師會面四到六次，

之後雙方都要評估效益。準備接受下次諮商前，確認自己還需要了解治療師的哪些訊息，包括診療規定，例如萬一你被迫要取消諮商，可能要面對什麼情況，還是費用多久會調高。你對於治療師做出的回應有什麼感覺？你們必須深入你的問題，開始分析，然後看看有沒有進展。

再次強調，花點時間做決定，畢竟這可能會影響你的下半輩子。

決定人選後

一旦你決定好人選，請給治療師機會，讓他以自己的方式進行。接下來無論進展如何，都要相信自己選擇的治療師。然而，若是成效不佳，請務必與諮商師討論。我要再次強調開誠布公非常重要。如果你不喜歡某事，請拿出來討論，治療通常就會有進展。最重要的是，不要沒討論原因就放棄，除非發生極不尋常的事，例如治療師要求性關係或交朋友（完全不道德也不該發生）、違反保密規定或做出任何其他越界的行為。雖然免費治療聽起來很吸引人，但除非有充分理由，否則治療師不應該免費諮商，時間也不該忽長忽短，或者提議在診所以外的地方見面。

另外，不要同時看兩位心理治療師，除非其中一位已將你轉介給另一位，例如婚姻諮詢。醫病關係是學習的地方，如果你透過另一個醫病關係來迴避你們之間出現的難題，你能學到的會很有限。最好不要讓同一位治療師為你進行個人和婚姻諮商，對於婚姻治療師來說，婚姻關係才是真正的客戶，主要目標是解決這個問題，因此同一個人進行兩種諮商會造成利益衝突。

納入情感連結並化為愛

治療中難免出現地位比較——在情感連結服務中融入一些權力——但

你和治療師應該彼此喜歡並形成良好的情感連結。我個人認為治療需要愛的體驗，尤其是治療不安全依戀。然而，治療中的愛不包括滿足治療師的需要。除了支付諮商費和誠實勤奮地接受治療之外，你進入心理診所的部分原因是我在第四章提到的日本觀念「甘え」——享受他人的關懷，尤其是如果你在童年時很少有這種關懷。

感謝我的朋友兼榮格分析師艾倫·西格曼（Ellen Siegelman），她闡述了治療師的愛帶來的明顯作用。她寫道，大多數治療師在工作中「感受到對大多數個案深切但不做作的愛」¹。注意「不做作」這個詞。這種愛必須真誠，沒有任何企圖，甚至不以讓病情好轉為目的。西格曼並不是唯一強調愛的作用的人。卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）是現代心理治療的偉大創始人之一，畢生工作都基於一個簡單的想法：治療師的「無條件積極關注」是心理治療中的治癒關鍵²。

無論是現在還是過去，一些心理治療師都被教導要像牙醫一樣關心個案，保持專業距離，投入的熱情只要能建立良好的醫病合作關係就夠了。我們現在了解到，情感連結甚至愛（具有良好的專業界限）是為個案提供安全感的關鍵，藉以探索他們的情緒模式，發展安全的依戀形態，體驗高度親密的關係中可能存在的豐富內容，並治癒被低估的自我。

附錄二

創傷清單

童年創傷清單

1	2	3	4	5	6	7	8
童年創傷	四歲前	十二歲前	很少或完全沒有得到幫助	發生過兩次以上	同時發生	改變人生或影響深遠	覺得沮喪或羞愧

成人創傷清單

1	2	3	4	5	6	7
成年創傷	在尚且「稚 嫩」時發生	發生過兩 次以上	同時發生	很少或完 全沒有得 到幫助	改變人生 或造成連 鎖反應	覺得挫敗 或羞愧

關於作者

伊蓮·艾倫博士在加州誕生並成長，畢業於加州大學柏克萊分校（University of California, Berkeley），也是斐陶斐榮譽學會（Phi Beta Kappa）成員。她在加拿大多倫多（Toronto）的約克大學（York University）獲得碩士學位，在聖塔巴巴拉（Santa Barbara）太平洋研究院（Pacifica Graduate Institute）獲得深層臨床心理學博士學位。此外，她也在舊金山（San Francisco）的榮格研究院（Jung Institute）接受過訓練。

艾倫博士的居住地遍佈北美各地，從英屬哥倫比亞（British Columbia）科提斯島（Cortes Island）的網格圓頂小屋到亞特蘭大（Atlanta）桃樹街（Peachtree Street）上歷史悠久的大廈，目前則在紐約和舊金山兩地來回奔波，珍惜門診中每個深入探討內心的機會。在她高敏感、內向天性所能負荷的情況下，她還經常寫作、研究並舉辦公開講座和研討會。她會每日冥想、偶爾去法國徒步旅行、騎馬蹣跚在加州馬林郡（Marin County）的林蔭小徑上，透過這些活動來恢復活力。

除了高敏感族書籍和文章外，艾倫博士也在學術期刊發表大量親密關係社會心理學文章。她和丈夫亞特是研究愛與吸引力的世界先驅，兩人也開創了最新技術，運用磁共振成像來了解高敏感族和戀愛者的大腦。

註釋

引言

I. V. Wood, W. Q. E. Perunovic, and J. W. Lee, "Positive Self- Statements: Power for Some, Peril for Others," *Psychological Science* 20, no. 7 (2009): 860–66.

Chapter 1 | 自我低估的天性

1. Eisler and D. Loye, "The 'Failure' of Liberalism: A Reassessment of Ideology from a New Feminine-Masculine Perspective," *Political Psychology* 4 (1983): 375–91; J. Sidanius, B. J. Cling, and F. Pratto, "Ranking and Linking as a Function of Sex and Gender Role Attitudes," *Journal of Social Issues* 47 (1991): 131–49.

2. Sloman and P. Gilbert, *Subordination and Defeat: An Evolutionary Approach to Mood Disorders and Their Therapy* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2000).

bid.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. (Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994); J. P. Tangney and K. W. Fischer, *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (New York: Guilford, 1995).

3. Zimbardo, *Shyness: What It Is, What to Do about It* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1977).

4. S. Kendler, J. M. Hettema, F. Butera, C. O. Gardner, and C. A. Prescott, "Life Event Dimensions of Loss, Humiliation, Entrapment, and Danger in the Prediction of Onsets of Major Depression and Generalized Anxiety," *Archives of General Psychiatry* 60 (2003): 789–96.

5. S. Dickerson and M. E. Kemeny, "Acute Stressors and Cortisol Responses: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research," *Psychological Bulletin* 130 (2004): 355–91.

6. I. Eisenberger, M. D. Lieberman, and K. D. Williams, "Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion," *Science* 302 (2003): 290–92.

7. J. Elliot and A. Moller, "Performance-Approach Goals: Good or Bad Forms of Regulation?" *International Journal of Educational Research* 39 (2003): 339–56.

E. Berscheid and H. T. Reis, "Attraction and Close Relationships," in *Handbook of Social Psychology* (4th ed.), ed. S. Fiske, D. Gilbert, and G. Lindzey (New York: McGraw-Hill, 1998), 193–281.

F. P. Morgeson and S. E. Humphrey, "The Work Design Questionnaire (WDQ): Developing and Validating a Comprehensive Measure for Assessing Job Design and the Nature of Work," *Journal of Applied Psychology* 91 (2006): 1321–39.

H. E. Fisher, "Lust, Attraction and Attachment in Mammalian Reproduction," *Human Nature* 9

(1998): 23–52.

A. Aron and E. N. Aron, *Love and the Expansion of Self: Understanding Attraction and Satisfaction* (New York: Hemisphere, 1986); A. Aron, E. N. Aron, M. Tudor, and G. Nelson, "Close Relationships as Including Other in the Self," *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (1991): 241–53.

A. Aron, E. N. Aron, and D. Smollan, "Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness," *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (1992): 596–612.

L. Tiger, *The Pursuit of Pleasure* (New York: Little, Brown, 1992).

B. H. Raven, J. Schwarzwald, and M. Koslowsky, "Conceptualizing and Measuring a Power/Interaction Model of Interpersonal Influence," *Journal of Applied Social Psychology* 28 (1998): 307–32.

B. H. Raven, "Power Interaction and Interpersonal Influence," in Lee-Chai and Bargh, *Use and Abuse of Power: Multiple Perspectives on the Causes of Corruption* (Philadelphia: Psychology Press, 2001), 217–40.

A. Y. Lee-Chai, S. Chen, and T. L. Chartrand, "From Moses to Marcos: Individual Differences in the Use and Abuse of Power," in Lee-Chai and Bargh, *Use and Abuse of Power*, 57–74; I. H. Frieze and B. S. Boneba, "Power Motivation and Motivation to Help Others," in Lee-Chai and Bargh, *Use and Abuse of Power*, 75–89.

E. Sober and D. S. Wilson, *Unto Others: The Evolution and Psychology of Unselfish Behavior* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999).

C. Boehm, *Hierarchy in the Forest: The Evolution of Egalitarian Behavior* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001).

S. Chen, A. Y. Lee-Chai, and J. A. Bargh, "Relationship Orientation as a Moderator of Social Power," *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (2001): 173–87.

E. S. Chen and T. R. Tyler, "Cloaking Power: Legitimizing Myths and the Psychology of the Advantaged," in Lee-Chai and Bargh, *Use and Abuse of Power*, 241–61.

E. Viding, R. James, R. Blair, T. E. Moffitt, and R. Plomin, "Evidence for Substantial Genetic Risk for Psychopathy in 7-Year-Olds," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46 (2004): 592–97; T. E. Moffitt, A. Caspi, H. Harrington, and B. J. Milne, "Males on the Life-Course-Persistent and Adolescence-Limited Antisocial Pathways: Follow-up at Age 26 Years," *Development and Psychopathology* 14 (2002): 179–207.

P. Zimbardo, *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil* (New York: Random House, 2007).

Chapter 2 | 六種自我保護機制

2. Mendoza-Denton, G. Downey, V. Purdie, A. Davis, and J. Pietrzak, "Sensitivity to Status-Based Rejection: Implications for African American Students' College Experience," *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002): 896–918.

3. G. Greenwald, M. R. Banaji, L. A. Rudman, S. D. Farnham, B. A. Nosek, and D. S. Mellott, "A Unified Theory of Implicit Attitudes, Stereotypes, Self-Esteem, and Self-Concept,"

Psychological Review 109 (2002): 3–25.

J. Kierstead, P. D'Agostino, and H. Dill, "Sex Role Stereotyping of College Professors: Bias in Students' Ratings of Instructors," *Journal of Educational Psychology* 80 (1988): 342–44.

J. A. Rudman, M. C. Dohn, and K. Fairchild, "Implicit Self-Esteem Compensation: Automatic Threat Defense," *Journal of Personality and Social Psychology* 93 (2007): 798–813.

Chapter 3 | 揮之不去的創傷陰影

J. Bowlby, *Attachment and Loss, vol. 2: Separation: Anxiety and Anger* (New York: Basic Books, 1973).

S. Sloman and Gilbert, *Subordination and Defeat*.

R. Janoff-Bulman, "Characterological versus Behavioral Self-Blame: Inquiries into Depression and Rape," *Journal of Personality and Social Psychology* 37 (1979): 1798–1809.

J. A. Rudman, J. Feinberg, and K. Fairchild, "Minority Members' Implicit Attitudes: Automatic Ingroup Bias as a Function of Group Status," *Social Cognition* 20 (2002): 294–320.

M. Guyll and K. A. Matthews, "Discrimination and Unfair Treatment: Relationship to Cardiovascular Reactivity among African American and European American Women," *Health Psychology* 20 (2001): 315–25.

E. N. Aron, *The Highly Sensitive Person* (New York: Broadway Books, 1997); E. N. Aron and A. Aron, "Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality," *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997): 345–68.

I. Kagan, *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature* (New York: Basic Books, 1994). Kagan uses the term "inhibitedness"; the animal studies on "sensitivity," "shyness," or something similar are now too numerous to cite, but there is a partial review in Aron and Aron, "Sensory Processing Sensitivity," p. 345, and an interesting discussion of the overall theory in A. Sih and A. M. Bell, "Insights for Behavioral Ecology from Behavioral Syndromes," in H. J. Brockmann, T. J. Roper, M. Naguib, K. E. Wynne-Edwards, C. P. Bernard, and J. C. Mitani, *Advances in the Study of Behavior*, vol. 38 (San Diego: Academic Press, 2008), 227–81.

E. Waters, S. Merrick, D. Treboux, J. Crowell, and L. Albersheim, "Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study," *Child Development* 71 (2000): 684–89.

More precisely, research finds that children are insecure if their mother's description of her childhood is incoherent in certain specific ways, whatever the content of the description, suggesting a basic disorganization in her "internal working model" of attachment relationships. See I. Bretherton and K. A. Munholland, "Internal Working Models in Attachment Relationships: A Construct Revisited," in J. Cassidy and P. R. Shaver, *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (New York: Guilford, 1999), 89–111.

The term "emotional schema" is currently used in many contexts throughout psychology to describe the cognitive organization that allows one thought or memory of a highly emotional event to activate a high level of emotional arousal about the more general idea or type of situation that originally created the intense emotion — for example, A. Neumann and P.

Philippot use the term in “Specifying What Makes a Personal Memory Unique Enhances Emotion Regulation,” *Emotion* 7 (2007): 566–78. My use of it here is most similar in details to Carl Jung’s idea of the “complex” as found in C. G. Jung, “A Review of the Complex Theory” in vol. 6 of *The Collected Works of C. G. Jung*, ed. W. McGuire (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1971).

Chapter 4 | 情感連結八字訣

1. W. Baldwin, “Priming Relational Schemas as a Source of Self-Evaluative Reactions,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 13 (1994): 380–403.

1. Mikulincer and D. Arad, “Attachment, Working Models, and Cognitive Openness in Close Relationships: A Test of Chronic and Temporary Accessibility Effects,” *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999): 710–25.

1. Mikulincer and P. R. Shaver, “Attachment Theory and Inter-group Bias: Evidence That Priming the Secure Base Schema Attenuates Negative Reactions to Out-Groups,” *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001): 97–115.

1. Pierce and J. Lydon, “Priming Relational Schemas: Effects of Contextually Activated and Chronically Accessible Interpersonal Expectations on Responses to a Stressful Event,” *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 1441–48.

1. Mikulincer, O. Gillath, V. Halevy, N. Avihou, S. Avidan, and N. Eshkoli, “Attachment Theory and Reactions to Others’ Needs: Evidence That Activation of a Sense of Attachment Security Promotes Empathic Responses,” *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001): 1205–24.

1. Thorne, “The Press of Personality: A Study of Conversations between Introverts and Extraverts,” *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987): 718–26.

1. Doi, *The Anatomy of Dependence* (Tokyo: Kodansha, 1973).

Chapter 5 | 與「純真我」的對話

1. G. Jung, *Jung on Active Imagination*, ed. J. Chodorow (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1997); R. A. Johnson, *Inner Work: Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth* (New York: HarperOne, 1986); H. Stone and S. Stone, *Embracing Ourselves: The Voice Dialogue Manual* (Novato, CA: New World Library, 1989).

Chapter 6 | 「內在判官」與「保護者—迫害者」

1. Kalsched, *The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit* (New York: Routledge, 1996).

About patients most likely to have a protector-persecutor defense, Kalsched notes that they were “extremely bright, sensitive individuals who had suffered, on account of this very

sensitivity, some acute or cumulative emotional trauma early in life." *Ibid.*, 11–12.
Johnson, *Inner Work*.

Chapter 7 | 人際關係的重疊圓

1. Aron, D. Mashek, and E. N. Aron, "Closeness, Intimacy, and Including Other in the Self," in *Handbook of Closeness and Intimacy*, ed. D. Mashek and A. Aron (Mahwah, NJ: Erlbaum, 2004), 27–42.
2. Aron, D. G. Dutton, E. N. Aron, and A. Iverson, "Experiences of Falling in Love," *Journal of Social and Personal Relationships* 6 (1989): 243–57.
3. Aronson and V. Cope, "My Enemy's Enemy Is My Friend," *Journal of Personality and Social Psychology* 8 (1968): 8–12; J. Strough and S. Cheng, "Dyad Gender and Friendship Differences in Shared Goals for Mutual Participation on a Collaborative Task," *Child Study Journal* 30 (2000): 103–26.
4. G. Dutton and A. Aron, "Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety," *Journal of Personality and Social Psychology* 30 (1974): 510–17.
5. L. Gable, H. T. Reis, E. A. Impett, and E. R. Asher, "What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events," *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004): 228–45.
6. Tesser, "Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior," in *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 21, ed. L. Berkowitz (New York: Academic Press, 1988), 181–227.

Chapter 8 | 穩定的伴侶關係

1. Aron, C. C. Norman, E. N. Aron, C. McKenna, and R. Heyman, "Couples Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality," *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 273–83; A. Aron, M. Paris, and E. N. Aron, "Falling in Love: Prospective Studies of Self-Concept Change," *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (1995): 1102–12.
2. Aron et al., "Couples Shared Participation"; C. Reissmann, A. Aron, and M. Bergen, "Shared Activities and Marital Satisfaction: Causal Direction and Self-Expansion versus Boredom," *Journal of Social and Personal Relationships* 19 (1993): 243–54.
3. Aron, D. G. Dutton, E. N. Aron, and A. Iverson, "Experiences of Falling in Love," *Journal of Social and Personal Relationships* 6 (1989): 243–57.
4. Schwartz, *Peer Marriage: How Love Between Equals Really Works* (New York: Free Press, 1994).

尾聲

2. Hills and M. Argyle, "Happiness, Introversion-Extraversion and Happy Introverts," *Personality and Individual Differences* 30 (2001): 595–608.

附錄一 | 尋求專業治療

3. Y. Siegelman, "The Analyst's Love: An Exploration," *Journal of Jungian Theory and Practice* 4 (2002): 19.

Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961).

不和別人比較的自信心理學

卸下重重心防，用愛化解比較心態，與內在的三個自我和解

The Undervalued Self

Restore Your Love/Power Balance,

Transform the Inner Voice That Holds You Back, and Find Your True Self-Worth

作者：伊蓮·N·艾倫博士 Elaine N. Aron, PhD

譯者：蔡心語

審譯：王思源、柯巧倩

總編輯：鄭明禮

責任編輯：鄭麗舫

業務部：葉兆軒、林姿穎、胡瑜芳

企劃部：林秀卿、朱婉慈

管理部：蘇心怡、陳姿仔、莊惠淳

封面設計：萬勝安

內頁設計：李偉涵

發行人：鄭明禮

出版發行：方言文化出版事業有限公司

劃撥帳號：50041064

電話 / 傳真：（02）2370-2798 / （02）2370-2766

法律顧問：証揚國際法律事務所 朱柏璵律師

初版一刷：2023年12月27日

ISBN：9786267173862（EPUB）

The Undervalued Self: Restore Your Love/Power Balance, Transform the Inner Voice That Holds You Back, and Find Your True Self-Worth

by Elaine N. Aron PhD

Copyright: © Elaine N. Aron PhD 2010

This edition arranged with BETSY AMSTER LITERARY ENTERPRISES
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Traditional Chinese edition copyright: © 2023 Babel Publishing Company

All rights reserved.

与方言文化

版權所有，未經同意不得重製、轉載、翻印

Printed in Taiwan