

愛自己該怎麼做？心理諮商師留佩萱邀 請你走入內心，重新與自己的關係連結

作者：留佩萱 (美國諮商教育博士，現於美國心理諮商研究所任教)

文章：2021年3月5日，取自 Vouge TAIWAN 網站



這篇文章一開始，想請你花一點時間思考這些問題：

你喜歡自己嗎？

你喜歡和自己相處嗎？

你覺得自己有價值嗎？

你會不會很常批評自己？

你是不是很愛比較？

看到別人成功過得美好時，會不會批評對方？

你是否覺得自己不夠好、不如人、不會有人真正喜歡你？

讀到這些問題，你心中冒出哪些情緒或想法呢？如果你會批評自己、跟別人比較、評價別人、覺得自己不夠好、不喜歡自己...那麼，你一點都不孤單，我們每個人多少都會有這些情緒和想法。而社群網站的盛行，更加劇這些行為，只要打開社群網站，你就可能會進入一連串的比較和批評：覺得自己不夠好、不夠有成就、生活不夠精彩，畢竟，其他人看起來都過得很快樂、很成功。

身為一位心理諮商師，這份工作讓我有機會看到一般人看不到的面向——一個人的內在。發現，許多外在非常成功的人，內心卻很痛苦，外表長相非常美麗的人，內心卻覺得自己很醜。

我意識到，問題似乎不是你外在擁有什麼或長什麼樣子，而是出在內心：你如何看待自己？

在諮商室中，雖然每位個案帶來不同議題，覺察到許多人內心深處都攜帶著「我不夠好、我沒有價值」的信念。不管我們現在幾歲，似乎內心都有一位受創的小孩，覺得自己不夠好、沒價值。我內心有這麼一位小女孩，如果你內心也有一位受創小孩，你一點都不孤單。而這位孩子會有這樣的信念，是學習而來的。

每一位孩子剛出生時，都是很喜歡自己的——小嬰兒並不會覺得自己沒有價值、不夠好、身材太胖...，嬰兒總是抱持著好奇心探索自己的身體、周遭的人、和這個世界。

而成長過程中，從父母親、老師、親戚、或這個社會，我們開始下載「我不夠好、我沒價值」的訊息——你可能因為犯錯被羞辱、因為展現情緒被打罵，因為擁有某些特質而被處罰...。身為人類犯錯是非常正常的事情，孩子也需要大人教導來學習，但可惜的是，許多傳統的管教方法是用「羞愧」來教育孩子，讓孩子覺得「我是一個很糟糕的人、我沒有價值。」

就算你現在已經長大成年，你內心的那位小孩，仍然被凍結在過去，認為自

己不夠好、沒有價值。於是，你認為價值是一個空瓶子，你完全沒有價值，需要一點一滴地用成就、做的事情、學歷、外表、財富、名氣，來填滿你的「價值瓶子」。

當我們從外在尋找價值...

因為我們認為價值瓶子是空的，我們開始從外在尋找價值——

我們以為價值在成就裡，所以埋首在工作中；

我們以為價值在財富地位裡，所以不斷賺更多錢、獲取更高的權力；

我們以為價值在物質中，所以花大錢買昂貴的東西；

我們以為價值在戀愛關係中，所以不斷尋找愛，你認為要有人愛、才有價值；

我們以為價值在社群網站中，照片和貼文要得到多少關注、有多少人追蹤才是有價值；

我們以為價值在名氣裡，所以你想要成為知名的人，大家都認識、你才有價值。

這個社會訓練我們用兩種方式來獲得價值：

1. 從他人身上得到讚賞與認可，當別人稱讚你、肯定你時，你就會覺得自己有價值；
2. 來自比較，每天生活中，你不斷衡量自己和別人「誰比較好？」，比較才華、外貌、成就、多麼被喜歡、生活型態、知名度...，而當你覺得自己比較好時，所產生的優越感讓你覺得自己有價值。

我們被訓練用這些方法來獲得價值，但這些方式都是把自己的價值建立在別人身上——當今天別人批評或不認可你時，或是比較下來你不如人時，你就會覺得自己沒價值。

來自外在的肯定與認可、或因為比較而得到的優越感，都無法讓你內心真正覺得有價值。若要解決內心的議題，就需要你走

進內心世界，去認識自己、和自己建立關係，以及，去面對那位覺得「我不夠好、沒有價值」的內在小孩。

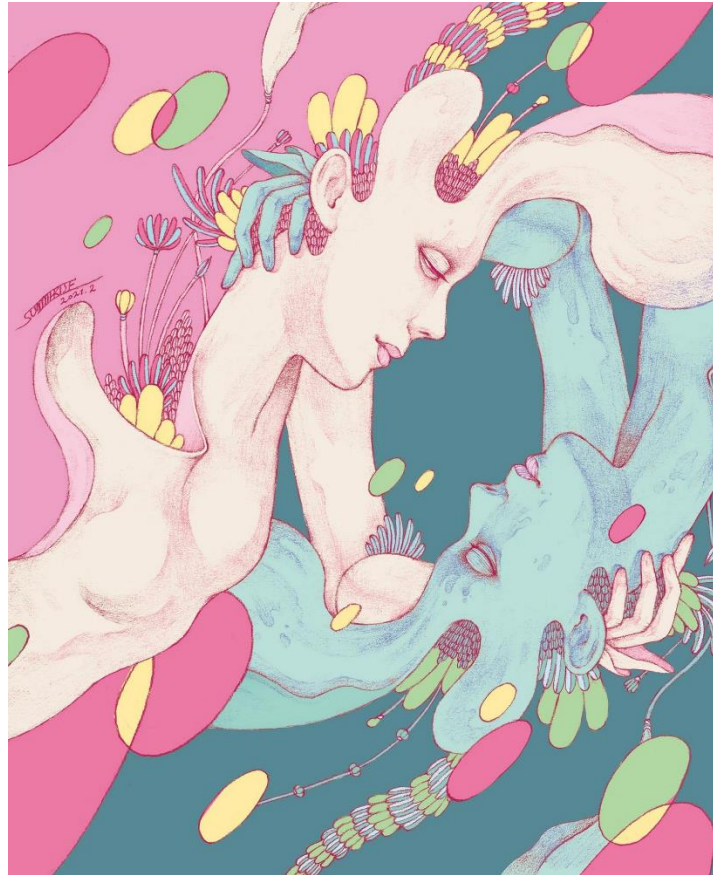


illustration by Summerise

覺察、重新和內在小孩對話

1. 要和自己建立良好的關係，第一步，可以從覺察開始 —— 覺察到你內 心 有哪些聲音、情緒、和想法？我們每天腦中都會有非常多聲音和想 法，當 我們沒有去覺察時，就會認為這些想法是事實。而當你能夠覺察 到時，你 和你的想法之間就可以多出一點空間，你就成為了一位觀察 者，可以觀 察到自己的想法。
2. 當下一次開始比較、批評自己、或評價別人時，如果你能夠覺察到這些 想 法，那麼恭喜！覺察是非常好的開始，你可以告訴自己：「我觀察到我現在

正在比較、我覺察到優越感」、「我覺察到我在批評別人」。不管是比較或批評，這些行為都是想要幫助你、讓你感覺有價值，你可以跟這些聲音說：「謝謝你想要幫助我、保護我。」

3. 當我們看見別人過得好而覺得忌妒時，是因為我們抱持著「稀缺心態」，讓我們互相競爭，所以你認為如果對方擁有好的生活，表示自己無法擁有。而我們可以開始練習「富足心態」，當看到別人過得好、很成功時，表示你也可以擁有這些、你也做得到。這個世界有足夠的資源讓我們每一個人都過得很好，當我可以轉換成富足心態，我看到朋友在社群網站上的貼文時，我就能真心為對方感到開心——我們每一個人都希望可以開心快樂，你我都一樣。
4. 當你覺察到內心出現「我不夠好、我沒價值」的聲音時，表示你內心那位受創的孩子，正在跟你說話。你可以走進內心世界，去找到這位孩子，抱著他跟他說：「我愛你，你對我很有價值、很重要，不管發生什麼事情，我都會在這裡陪伴你、傾聽你、我永遠不會拋棄你。」這位孩子或許以前無法好好被愛，而現在，你有機會可以重新愛他。

價值，一直都在你的內心裡

當我們能夠重新愛這位內在小孩，那麼，你就不需要再從外界尋找價值，因為，價值就在你內心裡。一直以來，那個稱作「價值」的瓶子都是滿的——你的瓶子和我的瓶子都一樣滿，從以前到現都是滿的，從來沒有減少過。只是我們成長過程中下載了太多來自外界的訊息，讓我們看不見「原來我們都很有價值」。

我們每一個人都同樣有價值，沒有人比較優越或是低劣。當然，我們之間有許多不同——喜歡或擅長的事情、身材外貌、工作、學歷、想法和價值觀... 等等，而這些就是人與人之間的差異，我們可以練習欣賞和慶祝差異，然後理解每個人都是獨特的，都同等有價值。

當然，當你找到內心的價值後，你還是可以繼續做熱愛的事情、擁有許多成就，而這些行為會來自於你對生命的熱愛，而不是來自為了證明自己夠好、有價值。

所以，我想要邀請你，走進內心，重新去愛那位孩子、重新愛自己和認識自己。人生中最重要的人際關係，是你和自己的關係，其他任何關係——不管是伴侶、家人、朋友...這些關係都會結束，只有你會陪伴著自己，走到生命盡頭最後一刻。

祝福每一個人，都可以重新愛自己。