

認識自己

第五封

親愛的賢伉儷：你倆好！

婚姻生活已經又過了一段時日了，此時腦海裡偶而閃過「夫妻互不瞭解」的憂悶念頭嗎？可是我除了不甚了解另一半外，又對自己認識多少呢？事實上，能對自我先有正確、足夠的深入認識，才有助於了解他人，並與他人建立和諧的關係。所以，我們簡單地來談談這個重要、且根本的議題。



一般而言，我們總以為自己很瞭解自己，但是依據專家研究顯示：某些自己都感到困惑不解的作為，透過催眠、或深層分析後，發現它們是其來有自的，而且也像錄影帶般，完整地保存在大腦中，只是自己不自知而已。

按照「人際溝通分析」的探討，指出個人的「自我」有三種狀態：父母（Parents）、成人（Adult）、兒童（Child），即「P-A-C 體系」。這三者並非是角色，而是真實的心態；是源自於小時候開始，逐漸累積的實際生活經驗和記憶。

「父母」狀態，是腦海裡的一些早期經驗，包括所有無可懷疑、或強迫性的外在事件。「兒童」狀態，是對內在事件的紀錄，即小孩時期的所見所聞的反應。「成人」狀態，是處理「父母」、「兒童」和「成人」的資料，然後得到的結論。

所以，當我們了解和別人交往時的自我狀態（或 P、或 A、或 C），若是不滿意這種互動模式，便可以決定改用另一種狀態，以改善彼此的關係。

舉個簡單的例子：

一個「刺激」是：看來車子又要誤點了。

「父母」狀態的可能反應：一點也不錯。

「成人」狀態的可能反應：現在幾點鐘了？我來問問看。

「兒童」狀態的可能反應：我不知道我為什麼老是搭到最慢的車子。

另外「交流分析」理論也指出：人和人之間可能有四種生活態度，而態度的轉換，也是可以由自己來決定的。

- (1) 我不好—你好：有任人擺佈的感覺。
- (2) 我不好—你不好：傾向於讓我們一起毀滅吧！
- (3) 我好—你不好：拒絕朝內心探索，一切都是他人的錯。
- (4) 我好—你好：是一種意識的、語言的決定，根基於思考、信念和行動。

當然，「認識自己」還有許多理論和方法，上述只是「人際溝通分析」的淺顯概念，並且人的行為十分複雜，與遺傳個性、成長環境、學習對象、自我負責的培育都有關

係，加上情緒反應，常是無意間、自然而然的流露出來。所以，夫妻倆必須冷靜、客觀、分辨事實真相，彼此提供協助，不斷練習有效的溝通技巧，了解各自的語言訊息、行為態度，方能提升自我認識的能力，促進夫妻間婚姻關係的和諧。

現在，你倆不妨一起做個練習。

- (1) 先想想：最近有什麼不如意的事嗎？覺得在其中被傷害了嗎？
- (2) 那麼，確認一下當時彼此使用的語言、態度，是屬哪一種心態？
- (3) 接著，看看自己的回應，又是何種心態？
- (4) 然後，用一些形容詞，分享彼此的真實感受。
- (5) 再練習一次，如果又遇到同樣情形，會改用何種不同的心態來反應？
- (6) 依此步驟，夫妻繼續討論、研究，並不斷地重覆練習。

在練習、討論的過程中，如果覺得想哭，就讓自己哭吧！如果覺得很生氣、很遺憾，就讓自己於此停留片刻，體會各種感受。相信經過一番情緒處理後，你倆一定有奇妙的輕鬆感，甚至有能力決定該繼續怎麼做。但是，萬一你倆還是心神煩亂、毫無頭緒、一籌莫展，那麼誠摯的鼓勵你倆，與輔導專業機構約個時間，去談一談。

走筆至此，夫妻如何互相砥礪，增進自我認識，更成為彼此的知己者，足夠好好琢磨、體會的。在此提醒你倆，不要一遇瓶頸，就感到氣餒或放棄。事實上，當越過重重障礙後，會發現認識自己的同時，也更加認識另一半了，而這一段努力的過程，即是你倆見證夫妻「永結同心」、「琴瑟和鳴」……所留下的美麗足跡！

謹祝

主佑！



反省、討論重點：請重復上述的練習步驟方法。

參考書目：

- 《我好，你也好》Thomas A. Harris 著，洪志美譯。遠流出版社。
《關係花園》麥基卓、黃喚詳著，易之新譯。心靈工坊。

台北總教區牧靈福傳處家庭組 敬啓
(原稿：由天主教會主教團家庭組志工團隊 提供)

