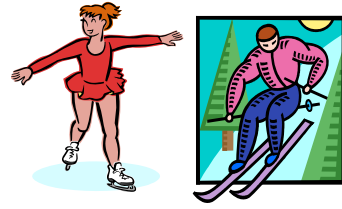


愛惜自己

第六封

親愛的賢伉儷：你倆好！

「認識自己」的課題，你倆充分練習了嗎？感受到婚姻成長、彼此關係增進的驚喜嗎？請維持坦誠溝通的態度，繼續彼此打氣、加油吧！



經驗了「認識自己」的裨益之後，我們進一步來探討「愛惜自己」。因為唯有懂得喜愛自己、疼惜自己的人，才能夠完全接納和肯定自己，也才能知道如何付出愛、和接受愛，而擁有這樣的生活態度和信念，便是良好人際關係，也是美滿婚姻的基礎。

想想：「我是否是個不喜歡自己，無法疼惜自己的人呢？」如果是的話，那麼這真是個需要耐心面對、並深入探究的問題和困境，必須追溯到個人的童年生活經驗，因為一些無法喜歡自己的人，常是在童年時期，遭受到父母（或生命中重要成人）太多不當的批評和指責使然。

身為父母者，如果不懂得用身體的接觸、擁抱，以及用肯定、讚美的話語，來表達對子女的愛，或是在處理各種家庭問題時，無法將「人」與「事」清楚分開，偶而也表現出言行不一，或是更以毆打、羞辱、怒罵來對待孩子……，這些令人感覺失衡、不安的負面經驗，勢必導致尚無能力分辨是非的孩子，漸漸地相信：「我就是呆子」、「我就是壞蛋」，以為問題都是自己造成的，所以一切後果必須自己承擔，而且因此令父母感到氣憤、厭惡、不悅，也是無庸置疑的。

然而，更不幸的是，童年時期的不好經驗，所刻劃、遺留下的傷痕，常以無言的方式延續到了成年，形成個人根深柢固、難以修復的人格缺失，譬如：不夠自信、無法自愛、冷漠、孤僻、焦慮……。

所以無法喜歡自己、肯定自己的人，多數是童年時期就沒能從父母或家庭中，獲得充分的、無條件的愛，以致沒能了解到如何適當的表達愛、分享愛和感受愛；反而以為必須依靠努力包裝自己，方能贏得他人的肯定和讚美，也才能疏解自己內心的不安與自責。

那麼，只為求得外在的肯定和讚美，很容易會出現討好、附和他人的行為，並也必須極盡地壓抑自我，於是心中的怨恨、不平越積越多，自然就愈加不滿意自己、無法肯定和喜歡自己了。當然另一種可能的發展，就是一味地貶損他人，以獲得浮誇、不實的自我優越感，但卻因此而造成人際關係的疏離與冷漠。

當認識「無法」愛惜自己的這些可能前因後果後，你倆可以參照上次的反省、演練方法，只要想到任何有待修正的行為或態度，就把它寫下來，夫妻倆互相引導和討

論。這時，你倆也許會發現，自己常常不經意表現出來的、不正確的某些行為態度，正是模仿自父母親的呢！那麼，若是不願意複製自己不好的經驗給下一代，現在就是扭轉和改變它的最好時刻了。

相信你倆一定有這個能力的。立即就著手找出不喜歡自己的原因，然後藉著夫妻倆彼此的合作，努力地來改正它。這就是愛惜自己的第一步。

的確在這個世界上，再找不到另一個和我完全一樣的人了；我絕對擁有自己的獨特性，是別人學不來的。所以，要經常大聲地對自己說：「我是獨一無二的」。相信瞭解自己愈深，自然就愈喜歡自己，那麼在人際關係、夫妻親子關係上，也將更加和諧與美滿。一旦達到了這個境界，必然體會到「認識自己」和「愛惜自己」都是多麼重要的人生課題啊！

現在開始，一定要好好照顧自己，珍愛自己。可以用雙手環抱自己，告訴自己：「我就是我，我擁有我自己，我本來就是有價值的，我是自己的主人，我可以為自己的一切負責任……。」無論如何，自己是自己最親密的人，除了要肯定自己的優點之外，當然也要接納自己的限度，而這個脆弱、但充滿可能性的人，就是實實在在值得珍惜的——我。

最後希望你倆在相互砥礪中，能好好珍惜彼此、愛護彼此。謹祝
主愛深深！

反省討論重點：

- 1.我倆樂意為「自己是獨一無二的」而慶賀一下！
- 2.我倆樂意欣賞對方的優點，並不吝於告訴對方！

推薦書籍：

《愛你自己》奧思本著。中國主日學會。

《強者的誕生》劉寧譯。遠流出版社。

台北總教區牧靈福傳處家庭組 敬啟

（原稿：由天主教會主教團家庭組志工團隊 提供）

