

第 1 章

# 過多的行李

——你要把它放在哪裡？





不久前，妻子和我有機會搭乘遠洋客輪出遊。由於我們的作息和行程事先都安排好了，最重大的工作就是選擇帶哪些東西去。我們看著攤放在客廳地上的一堆東西和衣物，實在很難相信這趟旅行只有八天。看起來我們更像是要《環遊世界 80 天》！我們知道如果不謹慎挑選該帶的東西，我們的行李最後可能會多得不像話。

於是我們開始將那堆東西分類，並問道：「我們真的需要這樣東西嗎？我真的會穿這套衣服嗎？這個小配件有什麼用處？這樣東西會讓我們更享受我們的旅程，或只是令人掃興？如果不帶它，也許我會過得更好？」我們必須要能分清楚。如果將所有的行頭都帶上遊輪，我們可能會經歷很多的不便。至少有一件事可以預知：我們一定會在機場為這些過多的行李付出額外的費用。所以妻子和我淘汰掉許多本來要帶的東西。

不過，即使經過精挑細選，我們依然帶了太多東西。到了船上，當服務人員將行李送到我們的臥艙時，還是看到太多裝滿衣物的行李箱和箱子。我們把衣服拿出來，盡可能把它們掛在衣櫥裡。但衣服實在太多了，即使我們拼命塞，也無法將它們全都塞進去。我們又再過濾了一次，把部分東西放回行李箱和箱子裡。

然後另一個問題來了——放置行李。我們把一些行李箱從走道挪開，藏在床底下。這種做法在白天行得通，但在想休息或晚上睡覺時就不是什麼好點子了，隆起的床面剝奪了我們本可以享有的舒適。

要怎麼處置那些塞不進床底的傢伙呢？我們可以將它們留在看得到的地方，但那樣做並不是很方便。我們也可以試著將它們藏在臥艙的角落，但是如果你曾待過狹小的遊輪臥艙，你會知道實在沒有一點多餘的空間！

那麼把這些東西丟到船外？如此一來，不只看不見，而且還永遠消失！再也沒有問題和麻煩！但是要付的代價可不少！在接下來的歲月裡，我們可能會感受到此舉所帶來的影響。行李是看不見了，但卻不會從腦海中消失。

我們無法針對這次不明智的遊輪旅行計畫加以補救，但我們兩人都體認到：如果有機會再來一次，我們會作比較明智的決定。因為攜帶過多行李阻礙了我們的旅程。

就像妻子和我在旅行時攜帶過多的行李一樣，在人生的旅程中我們可能也拖著過多的包袱。我們的旅程都是從出生那刻開始，進入兒童期、青少年期，然後邁向成人期，沿途收集包袱。這個包袱指的是，在童年從父母和其他人那裡得到的影響和壓力，它們在我們的成人生活裡發揮極顯著的作用。我們緊抱著過多童年的包袱。我們理當告別童年，成為大人。使徒保羅這麼說：「我作孩子的時候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩

子，既成了人，就把孩子的事丟棄了。」（哥林多前書十三章 11 節）然而，我們並沒有將孩子的事丟到一邊，反倒試著要帶著它們上路，因此它們經常在我們長大成熟的過程中造成阻礙。

這種幼稚是如何在成人生活中顯露出來的呢？孩子年幼時被對待的方式——不管是好是壞——會是他相信自己應該被對待的方式。隨著成長，他會把幼年學到的反應融入他的行為裡，延續長輩對他的行為。他不會避開童年的負面影響，反而會用他所經驗過的錯誤方式為人父母，除非這樣的行為模式因某事發生而改變，否則他的成人行為反應裡，仍會保留童年的那一面。

你曾經在說或做了某事後想：「那真是一件幼稚的事嗎？」你對自己的行為有怎樣的感受？是正面的感受還是懊悔不已？你曾經為那樣的看法或感受責備自己嗎？你有沒有問過自己：「這究竟是從哪兒冒出來的？」就像我們遊輪上那些過多的行李一樣，這些幼稚的事是從過去跑出來的「幽靈」。當我們打算輕鬆享受人生旅程時，它們也想來插一腳。它們是多出來的行李。

## 過多的行李

童年累積下來的包袱，有些會幫助我們長大成熟，有些則會攔阻我們，並且不斷製造緊張。然而不管是有益的或是有害的，依附早年學到的模式讓我們有安全感。我們會記住童年的快樂和創傷，絕不會完全丟掉童年經驗或我們的內在小孩。就像米西迪



(W. Hugh Missildine) 博士所描述的：

童年的你會繼續存活在你的成人外殼裡。或許用「茁壯」這個詞比「存活」要更貼切。因為過去的內在小孩是個笨拙、愛哭鬧的傢伙，莽撞地一頭栽進他喜歡的活動，為了擺脫自己不喜歡的事而閒混、欺騙、說謊、攪亂並破壞別人的生活——或許這個小孩正是你個性中充滿恐懼、膽小、畏縮的部分。

不管我們喜不喜歡，我們可以是活在過去情緒狀態、經常攪擾現在的小孩，同時又是想忘記過去、完全活在當下的成人。那個孩童時期的你會攪擾你，或者讓你對成為大人感到不滿、沮喪、窘困，他也會恐嚇你，讓你不舒服——或者讓你的生活變得更豐富。<sup>1</sup>

我們的「幼稚傾向」經常在我們疲憊不堪、生病、處於極大壓力、肩負太多責任，或覺得受到威脅時出現。如果你在讀本書，那你已經是成人了，而且有創傷和資格為證：一張出生證明，駕照，或是結婚證書，甚至幾張證書。你已經擁有很多經驗了。隨著年紀的增長，你有了皺紋和灰白的頭髮——而且頭髮變少了，這些更能證明你是成人。但是不能只因外表有這些特徵，就說你已經完全長大成熟。

長大成熟的人究竟是什麼樣子，該做什麼？你應該要能掌控自己的生活，這包括自己作決定，對自己的生活負責，並且有成人該有的行為。許多人在大部分時間裡都做得相當好。有些人

在某些時候才辦得到。另一些人很少有成人的行為，而且還摻雜許多幼稚的舉止。我們每個人都會在某些時候表現出不成熟的個性。例如，有些人在作決定時會非常沒有安全感。他們需要別人的肯定和認可。他們把自己囚禁在個人的監牢中。對一些人而言，這樣的需要來自生活裡其他人的反應；但對更多人來說，這股控制的力量來自父母。他們的父母可能還健在或過世了；不過這並沒有什麼差別。即使我們的父母已經不在了，或在千里之外，或和我們住在同一個屋簷下。父母的態度和忠告依舊活在我們裡面，我們仍然聽命於他們。因為在當孩子的時候，我們相信他們說的每件事；結果我們可能會發現，不管什麼時候，我們都和他們有關連，過去那些行為反應都跑出來了。

重要的是以下這個事實：如果你想要用其他現有的關係來解決你與父母過去的衝突，其實你可能在阻礙你自己的成長。

## 附加的行李

我們在幼年時代感受到對父母的依賴。他們供應我們所求所需，包括安全感在內。我們也用同樣的方式依賴他們，一直持續到成人期。關於這點我們可能都相當清楚，但卻無力處理，或把它當成一種錯覺，一種幻想出來、卻持續控制我們反應的附屬品。童年的模式不論是健康或痛苦，都令人覺得熟悉，這種熟悉帶來安全和舒適的感覺。

例如，在成人期對某些特定人士的吸引和依附，是從我們的過去延伸來的。如果父母和藹可親，即使我們不記得相處細節，他們的性情仍會自然地留在我們的生活裡。有些人在成人期會被和父母類似的人所吸引。另一些人則是對和他們父母完全不同的人感興趣。

梅莉就是這種依賴的代表。她在約會時，會被對她不好的男人所吸引。她知道自己對有某種缺點的男人有好感。她的父親是個英俊瀟灑卻消極無能的人。她小時候非常崇拜他，而且盡可能不去看他的弱點。但是經過多年的失望，她覺得自己被出賣了。雖然如此，她仍然選擇和她父親很像的人約會，盼望對方最終會是忠實可靠的朋友，而且期待自己可以幫助他們。

約翰的經驗反映出另一種類型的依賴傾向。他由冷漠無情的母親扶養長大。他的母親有潔癖，喜歡將家裡整理得像展場一樣整潔美觀，更甚於照護家人。她注重穿著，而且不想讓兒子太靠近自己，因為怕他會「弄髒她的衣服或弄亂她的頭髮」。約翰覺得母親不愛他，只是在利用他，因為她總是告訴他該做什麼、要怎麼做和穿什麼，尤其是在她接待客人的時候。約翰在這種沒有溫暖、愛和鼓勵的環境下長大，結果哪一種人是他一而再、再而三約會的對象？盡是一些不能付出、吝於表達愛的服裝模特兒。為什麼會這樣呢？原來約翰一直試著要把對方變成他母親的樣子，好使她們供應他的需要。他選擇了幾乎不能滿足他需要的女人，因此他會在試圖改變她們時感到沮喪。

約會中的依賴關係往往延伸到伴侶的選擇。有些人試著重造原生家庭。例如，不常與同年齡孩子接觸的獨生子女，比較有可能選擇和父母相似的人作伴侶。有些人選擇伴侶有某種移情作用——找的是和父母、兄弟姊妹，或其他重要人士相像的人，這樣他們就可以用過去的方式和對方回應或互動。我們當中大部分的人或多或少都是這樣。但是如果我們和那位重要人士之間有未解決的情感問題，麻煩就來了。例如，你的伴侶可能和你過去相處不融洽的人，是同一種類型。即使是現在，你還是無法和這種人和睦相處，然而你並沒有警覺到，自己其實在重複舊有的模式。

沒有人在結婚時想要重建原生家庭。很多人要的恰好相反，他們想找和自己完全不一樣的伴侶。他們試著要逃離原生家庭，建立新家庭。他們相信自己和不同類型的人在一起會比較舒服。但因為個人的盲點，他們可能忽略了一些最後浮現的相似處。當他們在伴侶身上發現這些，他們可能陷入恐慌，因為歷史似乎就要重演。過去家中未解決的問題越多，沮喪就越大。

你可能會問：我們為什麼要讓過去的重要人士，來影響自己的生活呢？難道我們沒有任何選擇嗎？為什麼？因為一開始你是在無助的狀態下和父母產生關係的。你的存在完全依賴他們；這點你很快就明白了。你也知道自己必須以特定方式回應他們，才能與他們保持良好關係。如果母親和父親快樂，那麼你得到的待遇會比較正面。

隨著你的成長，你需要倚靠父母的部分越來越少。但是為了

感覺舒服，你對父母的依賴並沒有馬上減少。對一些人而言，可以說一點也沒有減少。霍華·哈爾本（Howard Halpern）博士將這點闡述得很好：

情感上的臍帶不但沒有切斷，反倒扭曲成為難解的結，把我們綁在父母的反應上。<sup>2</sup>

## 強壯的內在小孩

有些父母相信他們的任務是，幫助孩子發展成自動自發、自給自足的個體，他們朝著這個目標努力。其他一些父母則是受到個人的需要和困難攔阻。其實這兩種父母都受到他們內在小孩的影響，內在小孩擋在路上，不讓他們成為健全平衡的大人。童年發生的事一幕一幕地浮現，開始攔截他們傳遞給兒女的信息。他們的內在小孩可能受到兒女想長大、獨立的威脅。然後發生了什麼事？兒女本身發展出來的內在小孩，和父母自己的內在小孩產生互動，他們的成長因而受到阻撓。

這是不是表示我在說：「讓我們把所有成年遇到的問題和困難，全都怪罪於父母？」當然不是！你的父母是誰？他們就像你我一樣，是不完全的人。他們有自己的人生問題，也有童年的記憶。他們受到他們那個時代社會和文化影響，他們的婚姻關係也同樣受到影響。正因為他們有自己的難處，且對生活有特定的認



別跟過去過不去 / 諾曼·萊特 (H. Norman Wright) 作 ;  
游紫玲 譯. -- 二版. -- 臺北市 : 宇宙光全人關懷 · 2017.09  
面 ; 公分  
譯自 : Making Peace with Your Past  
ISBN 978-957-727-517-2 (平裝)

1. 基督教

244.9

106015101

## 別跟過去過不去

### Making Peace with Your Past

作者：諾曼·萊特 (H. Norman Wright)

譯者：游紫玲

總編輯：瞿海良

主編：金薇華

責任編輯：郭美鈞

特約資深編輯：張蓮娣

編輯：王曉春

網頁編輯：王品方

發行人：林治平

出版發行：財團法人基督教宇宙光全人關懷機構

地址：台北市和平東路二段 24 號 8 樓

電話：(02)23632107 傳真：(02)23639764

網址：www.cosmiccare.org/book

郵政劃撥：11546546 (帳戶：宇宙光全人關懷機構)

承印商：晨捷印刷科技股份有限公司

經銷商：貿騰發賣股份有限公司 / 網址：www.namode.com

地址：新北市中和區中正路 880 號 14 樓 / 電話：(02)82275988

2009 年 6 月初版一刷

2017 年 9 月 20 日二版一刷

2014 年 7 月 15 日初版七刷

定價 260 元

版權所有，翻印必究

(如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換)

MAKING PEACE WITH YOUR PAST

Copyright © 2008 by H. Norman Wright

Published by Baker Book House (Revell), P.O.Box 6287, Grand Rapids,

MI 49516-6287 USA

All rights reserved

Printed in Taiwan

我是怎麼樣變成現在這個樣子？  
誰要對我的現況負責？  
我要如何改變我不滿意的部分？

我邀請你與我同行，一起踏上生命旅程。我們一起探討「過去」，並辨識它今天在我們身上扮演的角色。

——諾曼·萊特

專業諮商心理師諾曼·萊特邀請我們踏上生命旅程，一起探訪自己的「內在小孩」(inner child)；他是帶著我們早期問題和重擔的精神化身，以致傷口和傷痕隱藏在生命中每一個寂靜角落裡，需要被醫治。除了專業輔導諮商的協助外，萊特更提出要倚靠信仰的力量，來幫助自己原諒並接納過去，讓我們成為一個可以享受生命而不被沉重過去拖垮的人。

這是基督徒心理學家諾曼·萊特又一幫助讀者醫治過去傷害的傑出書籍。他從基督信仰的觀點，提供寶貴的見解和可行的解決方法。

——台灣教牧心理研究院院長 戴俊男

一般大眾閱讀本書，可以覺察到長久困擾自己生命模式的背後原因，以致願意放下過重行李，慢慢遠離過去的傷害。對於專業輔導者，本書在具體原因分析及認知、視覺引導上，提供了相當多值得學習的具體操作方式，極具實用性。

——宇宙光全人關懷機構副總幹事暨關懷輔導中心主任 葉貞屏



建議分類：1.情緒管理 2.心理諮商

宇宙光五餅二魚書屋網站

<http://www.cosmiccare.org/book>

