



張老師專欄

拿回生命主導權，拯救爆炸的心理空間

心靈的斷捨離整理術

從居家整理到心靈整理

這幾年「居家整理師」越來越興盛，現代人開始更重視空間的舒適感，透過專業的整理師來協助有效率、系統性的收納，而空間需要整理，心靈也是。

還記得剛生完小孩的那幾個月，家裡像是被炸過一樣，空間堆了滿滿的雜物、尿布與育兒用品，在工作、照顧小孩蠟燭兩頭燒的情況下，混亂的空間也反應了新手家長的手忙腳亂，所幸請了整理師來幫忙，不只空間回到有秩序的狀態，更透過他人協助整理，感受到被接住與支持。當物品都擁有自己的合適位置時，住在裡頭的人心裡似乎也多了一些安定。

因此，不只是生活空間需要大掃除、重新整理，心裡空間也需要合適的斷捨離，透過適切地了解自己需要、不需要什麼，或是想為生活增添點什麼，讓心理狀態能更加安穩、更懂得如何陪伴自己或與他人。

心靈斷捨離整理術的三個練習

透過以下方式一起為心靈斷捨離吧！請準備一張A4紙、畫筆，將紙張分成三等份，透過文字書寫或是圖畫表達，花一點時間整理在人際、職場、家庭或內在心靈等多元面向：

捨棄告別(過去)：

什麼是你想捨棄或調整的？如果發現過往讓自己比較辛苦的互動模式，例如：常配合討好他人、較壓抑自我內在的聲音、容易否定自己，你可以思考看看是什麼原因讓我們變成這樣？

一個人的生活模式最早來自家庭，也許這個模式在我們小時候成長階段時有其存在的必要性，幫助你在家庭、求學或職場能夠好好生存下來。當你開始留意到長期委屈自己，目光都放在滿足他人期待，討好他人而忽略自己的內在需要，而造成失落、委屈、悲傷和不平時，覺察便是改變的開始，試著有意識地為自己選擇新的方式生活。透過知道什麼是現在不想要的，你也能開始思考：我想要的是什麼呢？

珍惜擁有(現在)：

什麼是此時此刻生命裡所擁有的人事物或力量呢？那些用心、花時間停留的事情，都將成為生命的閃亮時刻，例如：陪伴孩子長大的無價時光、在職場上努力成長的自己、能帶給你支持的好同事、保持聯繫的知心老友等等。

想想在這些重要的人事物上，你們如何為彼此付出？有哪些難忘的時光是你們一起經歷的？如果有機會想對他說些、再付出些什麼讓這份好的關係能夠更深厚。

(1/2)

創造可能(未來)：

最後，什麼是你希望在接下來的日子能創造或嘗試的？人生當中如果能夠多些什麼，會讓你覺得精彩可期？旅遊、學習、關係、成就、拒絕的能力、敢開口提出要求的勇氣等，不限制範圍，你可以隨自己的心意去抉擇。透過新的練習為生命做選擇，例如：安排充分的休息時間、給予自己一點鼓勵、重視心裡的感觉、練習拒絕不在工作範圍內的要求等等。透過將生命的主導權拿回自己的手中，我們也在傳達新的訊息給自己，也許過去成長中有些無法掌控的狀態，而讓人學到了不得已的生存方式，此刻，你已經與過往不同，變得成熟、更有力量，你值得，為自己想要的生活狀態作出新嘗試。

承擔生命責任、接納不完美的自己

在這些心靈的斷捨離練習中，重要的是我們開始把注意力從外界拉回到自己，在保持覺察與理解後，此刻，決定要為生命承擔起責任。相信你的改變也能帶動關係的成長，你可能會發現你不必再處處討好他人，你可能會意識到過去成長經驗如何影響你的生活模式，並且努力創造一個與以前不一樣的互動。

當然，有時這是不容易的，我們總是會不小心掉入陷阱，複製了舊有的模式生活，例如繼續配合他人以避免衝突、迴避自己的感受，即使如此也沒關係，請接納自己的不完美，告訴自己「還在練習、慢慢的會越來越好。」此刻，若身邊有信任的朋友或諮商心理師的陪伴，也能夠協助你在自我成長上，獲得更大的力量與進展哦！

十年的分水嶺，給予自己溫柔肯定的看見

最後，分享一段張學友的歌曲《又十年》中的歌詞：

一生有幾個理想能夠扛得住歲月
還不如好好地過越來越少的明天
生命給我們什麼都不可能拒絕這句話我當年不了解
一眨眼 又是一個十年 那些瓜葛糾結
在某一天 突然迎刃而解
一眨眼 又是一個十年 對於人生起跌
一知半解 我卻已經懂得 應變

每個十年都是生命成長的新階段，也許回頭看看十年前與此刻的自己，對於這10年來的努力，你會怎麼給予自己欣賞和肯定呢？或許那些生命難題依舊不容易，但當你決定勇敢面對了，我們就此走在成長的路上了。相信會越走越堅定、越來越踏實，而能更愛自己，讓自己的心靈越來越自由、平靜。

(2/2完)

**給中年的情書：請勇敢求變！
成功的中年轉化，得先面對
「中年危機」**



中年危機彷彿是人們的無可避免，是走到一定經驗、歲數後的必須經歷。有沒有一種可能是我們將其視為是難關，相反，其更像是情書般的存在，值得慢慢打開，細細閱讀！

不管你是四、五十歲，還是只有三十來歲，當你明顯感受到過去所信任的事物不再可靠，如世界觀的動搖、關係的破裂等，這些不安與痛苦都正提醒你，「中年轉化」的必要時刻已來到門前，但要成功的中年轉化，我們還得先面對「中年危機」。

每一個人人都從父母及早期環境身上學到一套生存的邏輯，這些邏輯有時候是適應性的、有些則反過來不斷與現實衝突，又加上成長經歷、人際及外在環境所帶來的各種創傷……

大部分人最終連滾帶爬的撐過來，拚命作出自以為所能做的最佳選擇，並建立起一個社會早期的自我認同——榮格派心理分析師詹姆斯·霍利斯（James Hollis）稱之為「暫時性人格」。

每個人的「暫時性人格」其實都是脆弱的，因為在建立的過程中，心靈不斷經歷各種分裂（潛抑的、否認的、忽視的），才建立起眼風光的面具，以及不為自己認識的面具背後的殘缺。

心理學家佛洛姆（E. Fromm）指出，人們都在共有的處境下被形塑出一個「社會性格」，如「X國人都是怎樣怎樣」般的國民性格刻板印象。社會性格的養成，代表人們吸納了許多不屬於自己的東西，並把許多原本屬於自己的部份吐掉。

但不論是暫時性人格還是社會性格，我們曾深信的許多「理所當然」的事物，其實都是缺乏驗證、片面又個人理想化的主觀信念罷了。

一旦生理、心理、社會某一層面的動盪，如大病一場、伴侶不忠、工作失敗，中年危機便連同過去被排放到潛意識中的傷痛，一併如海嘯般反撲。

改變的願景：從衝擊，反思，到改變

每個人的中年危機所代表的意義都不同，但其心理學的核心願景是一致的：從反身省思，到重新出發。《人們如何改變》的作者，精神分析師 Allen Wheelis 說：「對主人來說，危險在於奴隸會反抗，而且在反抗中創造並確保了他作為自由人的身份。」奴隸從服務主人的工作中獲取回報，就像人們花費半生，拚命建立起自信的「暫時性人格」，然而，這些讓人確信的「主人論述」（Lacan 所指的 The Discourse of the Master）其實一再約束人們思考、教人們只會不斷追求慾望的爽快而失落。

最終，人變得分裂，我們從未真正認識自己。因此，能引發反身省思的「（自我）懷疑」，往往得透過中年危機的降臨來驅動。

不能逃避：傷害既已造成，改變必須發生！

在心理諮商工作中，我看過許多人到中年才發現家人、枕邊人、友人其實是個「陌生人」，促使他開始懷疑自己過去的種種選擇與信念。

(1/2)

好比一名三十多歲的男士，在國外唸博士期間，仍每週跟媽媽聊上幾個小時電話，學成歸來以後，更是每天跟媽媽黏在一起。作為一名「媽寶」，男士從未活出自己。

然而，中年危機已經來臨，他媽媽施展的控制欲以及太太忍受多年的離婚想法，正迫使他重新檢視人生。

如果一直延續暫時性人格，人即便生活富庶、兒孫滿堂，在深度心理學的角度，那人也只是半活而已。

這位男士可以繼續拖延，把問題丟給兩個女人去廝殺，卡在榮格所說的「母親情結」（mother complex）裡，逃避成長為真正成熟的男人。

中年危機確實是改變的契機。玄妙一點來看，是「我們的心靈組織了這場危機，製造了這個痛苦，而那全是因為傷害已經造成，改變必須發生」，一如霍利斯在書中如此寫道。

因此，如果男士夠勇敢，就會開始反身省思：我為何做不出選擇？我怎樣一直活在母親的陰影之下？

這真的是我想要的結果嗎？我自己能為這些事做什麼行動？

最終，當他能夠重新出發的時候，他才可能真正明白自己的心意。也許他得出自己只是虧欠母親、甚至不愛太太的結論，那至少也總比逃避自由來得正義。

人必須反抗服務了半生的暫時性人格主人，才得以向自己送上並證明作為自由人的身份。

青春過後，我們可曾找到成熟的路？

最後讓我們再思考一件事：人要是「足夠健康」而無需建立暫時性人格，是否就不必經驗中年危機？

理論上也許能夠如此假設，只可惜人生並非理論，我們無可避免受到從社會到家庭、父母到個人潛意識的力量所影響，因此暫時性人格必然會產生，有待我們在中年去轉化它。

也像佛洛伊德說的，潛意識中沒有「死亡」的概念，每個人都知道生老病死的必然性，但在中年危機以前，幾乎在情感上又從不相信這件事。

所以，即使有一個人從小家庭幸福、身體健康、事業又成功，他大概比一般人更容易去理想化自己的狀態，提前耗盡年輕時的活力。那麼，他的中年危機就是去面對肉身的可朽與自我理想的衰落。

許多人的幻想，是身體機能和容貌會一直保持年輕時的樣子，這事可延續到三、四十歲。如同一位幾乎沒有朋友的男士，整天只想著如何考取更高的功名、換取更好的待遇，但才剛三十歲的他，已經熬夜熬到滿頭白髮，他還沒有從憔悴的面容中看見自己的「永生情結」。

作為一名心理師，我雖然幫助過不少中年人走過他們的中年之旅，但其實轉化力量的必要條件，是人們自己的懷疑與覺察、求變的勇氣與耐心。

雖然每個人面對中年危機的形式和意義都不同，但其中的痛苦都是一次改變與轉化的召喚，真正的成年，正在前方等待我們跨越恐懼，拯救自己。

• 蘇俊濠 諮商心理師（哈理斯 Harris）授權轉載，原文出處女人迷 womany.net：〈給中年的情書：請勇敢求變！成功的中年轉化，得先面對「中年危機」〉

<https://womany.net/read/article/33177>

(2/2完)

