

追逐太陽、月亮與星星的女孩

捲進故事的迴圈—不斷地追逐

從以前與人互動，我不斷在探求關係上的建立與滿足。這讓我想到了，關於高中一段真摯的友誼故事。「真摯」可能在每個人心裡都會有不同的詮釋，但現在，我想述說屬於自己定義下的故事脈絡。

這位朋友很特別，他有專屬於自己的獨特魅力，現在想起，之所以跟他在一起，一定是因為在他身上看到了關於我的一部份。認識他的每一天，我發現他是一位愛唱歌的男孩，同時也常常情緒有感而眼匡泛紅。我不知道為什麼他常常難過，但那時我想也許自己可以做到的是一好好的陪伴這位好朋友。

當我和他的關係漸漸緊密時，不但上廁所會一起、課後唱歌、社團、準備學測的那段日子都是一起的。我相信，我對他一定抱有某程度的喜歡之情；他心思細膩，說話很有自己的一套邏輯，同時有對於自己的夢想抱持著閃耀的希望。我喜歡和他一起做任何事，但是其實，自己漸漸地累積某層看不見的壓力。

原來，他是一位要求完美的人，依著阿得勒「追求卓越，超越自卑」的人性觀，每天我都在聽他對於自身外型的要求；此外，他也希望我能有所改變，找一位偶像，以此訂定瘦身變漂亮的目標。曾經他表露，認為我「太乖」了，這一點讓他很厭煩，同時他也知道身為人本身就有很多面向，所以不會就這樣不和我來往。關於「太乖」這一點讓我很疑惑，不知道原來自己負責任地做完老師交代的事、作息規律、功課考試都不走捷徑的模式，在他看來「很厭煩」。「負責」本是我引以為傲的特質，但在他看來，除了一文不值之外，可能還是被唾棄、踩在腳底的口香糖。也許，「太乖」換個字詞來詮釋又有不一樣的感受，如果以我的視角，可能會用「保守、穩定」來代表。但是這又如何？對當時的我來說，這份理想和現實的差距讓我無法平衡安心。開始，追求符合漫無止境

的要求。為了達到這位朋友的期待，甚至為了從他尖刻的言語裡聽見一句關於肯定自己的話；開始無限循環，像夸父逐日般，竭盡心力地追；漫無目的地往內在去摸索，想要嘗試找到並改變這個「太乖、保守」的自己。

但就行為學派的觀點根本不合邏輯，一個厭惡的條件刺激怎麼會產生增強行為呢？對我來說，他是很重要的部分，除了彼此瞭解，談入的話題也可以很深厚。即便烏雲沒有褪去，但就是憑一股傻勁的心甘情願。上了大學，和這位朋友的距離拉遠之後，這份過於緊密的關係才終於緩和了不少。但故事並沒有告一段落，如同賽斯所說「個人內在會創造自己的實相」，大三下，讓我又遇見了一位需要動身追逐同時又相當重要的人。

為什麼要一直追逐？—仰望的日子

回顧過去的歷程，我仍在經驗當下。我在意著那些看不見但影響很深的期待。從心理學中來探討關係，每個人本身就會為了重要他人而有「犧牲奉獻」的心力和行為，這樣討好或付出不只存在於人，而是存在於宇宙間每個有機體的生命當中，如同與流動的血液、及與身俱來的基因結合般的純粹。就像螳螂交配完，公螳螂自願獻上生命予母螳螂進食補足生產的養分；鳥父母願意四處奔波、不顧自身飢餓也要先抓蟲餵飽雛鳥。從更廣義的面向來看，我相信那都是愛存在的證明。

但當一個人開始因為自己的付出而感到混亂、困惑或者是焦慮，這其中是不是哪個環節發生了有悖自然運作的事情？譬如在帶團體諮商，若要讓成員們有所新的覺察或是擁有更深刻的經驗；活動的多寡與複雜的精緻度並不是團體的主軸，而是回歸到最簡單的運作模式，建立一個安全舒適的氛圍，來創造思想上的交織與亮點。同樣，在一個自然運作的事情裡，是什麼複雜的元素將無限可能縮減成二分法的是非題？「這樣好嗎？」常是站在選擇叉路的內心對話。

在追逐的日子裡，「仰望」似乎成了我的習慣。換個角度，也許正是因為我習慣仰

望，而不斷地在追逐。而為什麼要追逐？我總是創造出一個關係不對等的實相，像無頭蒼蠅似的盲目奔走。每一個人的標準、價值觀在背後牽繫著一個原始家庭的基調，而緊緊我的這條線，我想是「不想讓他人負重」的價值信念。

家庭中的每個人各司其職地運作，彼此間可以無話不談，但建立在「有所保留」的前提之下。也就是說，家庭成員每個人都有說不出口的壓力源，同時又默契似地只坦白部分訊息以維繫「家是避風港」那樣穩固、風平浪靜的樣貌。但情緒會累積，尤其在表達停滯的狀態下；一位成員爆發，其他成員默默接收，負面的情緒感受又更加濃烈。衝突，在這樣的模式循環展現，如同被關在密閉的空間生活，氧氣逐漸消耗殆盡，窒息感撲湧而上。

我們就是這樣，各自保有秘密生活著，順其自然收著別人的情緒，再慢慢的自己吞食。從家庭的互動基調，讓我內化自動地仰賴他人的標準過每一天，我的價值信念告訴我如何小心翼翼、不傷害他人；但不知不覺卻對順從他人的予取予求感到一切自然。不傷害的同時，我的精神、信念正逐步崩解，如同流沙般隨風飄散，毫無著力點。在這樣的歷程中，我只感受到迷霧籠罩，而失焦的視野讓我不斷地跌跤。到頭來，我讓他人安心、追逐著一個別人認可的樣子，但，最後我還是我嗎？如果「愛」真的存在於任何的互動，為什麼這麼難？

糾結與困惑的現狀—渴望改變

即便覺知一切的不對勁，然而起身調整環節的念頭，讓我繼續存在於痛苦之中。尤其認為心理系出身卻深處關係的課題，除了無力感之外還包含更深的自我失落感。如果，有魔法可以穿越時空、人生，提前知道選擇後的結果而進一步改變；這樣是否真的能擁有幸福？從《超靈七號系列——漫遊前世今生》的書中，看見不同人身同時性的運作歷程，個人所經驗的會回饋於其他人身經驗當中。如果我也有其他人身，我想我們會是

同謀的好夥伴。因為，關係的議題都讓彼此身處水深火熱般地為難。

而這本書也告訴我一則重要的訊息：沒有所謂貫串到底的時間軸，而是同時並行著過去、現在、未來，如樹狀圖般的分枝再展延。突然，一股避嫌厭惡感覺湧上，我，是不容許一點差遲的守門人，守著時間、計畫，步步為營地想掌控好一切圍繞在旁的失序感，但彷彿失去的卻更多。窮極於改變，但是好像什麼是我疏漏掉的，我的擔心與害怕是否也來自於此？有一晚的夢境，我聽見了一句話：去關注所擁有的，而非所失去的。

內在小孩在招手—接受現狀

回歸到家庭，重塑過去的經驗，我似乎又回到「仰望」的模式。這記當頭棒喝的靈感振悟了原本一直存在的價值信念：迫急於改變，是另一種不接納自我的表現形式。而從「不接納」的萬花筒視角看，一切來自於「對自身有所保留」，所以聽不見內在的聲音。不敢擁有十足把握信任；不敢用堅信篤定的態度強加說話的份量；不敢拒絕、不敢自然地提出我的需求；因為，對自身所覺知的經驗而言，我還不夠開放。

有一次，走在八卦山上的天空步道，彎彎曲曲，主觀感受幾乎是繞著山的型態、走向在轉。這條看似沒有盡頭的天空步道。讓我在過程中常冒出「是否要折返」的意圖。但一旦走到了終點再返回，發現跨出的每一步都輕鬆自在，甚至覺得路其實沒有這麼想像中蜿蜒曲折。我想原因是一當在一個陌生、不確定的狀態，會讓我對於每一個選擇都做一番深思熟慮，而這樣思維無形間讓跨出的步伐幅度縮小，所以自然花比較多的時間在往前探索；也會覺得路特別的漫長，遙遙無期。然而當要從終點返回起點時，熟悉感讓我不必舉步維艱，一樣的風景再度迎上，阿勃勒、鳳凰花、棒球隊、聊天漫步的路人，我不但可以快步前進，還可以帶著一份悠閒的心情走過身旁的這些事物，整體回程時間比去程快了許多。

這趟路給了我一個啟示：每一段旅程，有專屬於的獨特意義。前往未知，雖然不知

所措，但同時可以打開一切的感官經驗，所以每個經驗都特別的鮮明、深刻。像是看見了葉片微微地顫動，聽見呼嘯而過的風聲細語，感受到午後陽光的微暖溫度。這一切都讓我走過「接受現狀」的旅程。

原來安於現狀，並不是一種消極，有時反而是促成凝聽內在的機會。關於我的部分，隨著逐日的省思和體驗，決定就慢慢地讓一切的疑惑、困頓浮出檯面。高中，我所追逐的是他人所期待的樣子；現在，我所追逐的是一切自我成長的樣貌。「仰望」著，沒有什麼好與壞，如果仰望的是囊括著熱情、愛笑的自己，我想那會是一種美好。回歸到賽斯提到「一切都是最好的安排」，我習於仰望，那是我專屬的特質，就如同不想傷害別人、追求穩定等，這些都是構成「我」的本色。子曰：「脩己以安人」，傾聽內在，同時敏感覺察自身，表達內在聲音，才是對自己負責的方式，我想這也才是真正「擁有」的核心價值。

創造—改變的開始

Freud曾：「破壞乃重建之始。」也就是，打破長存於一個人內在的根基，包含人性觀與價值信念；以修通潛意識的衝突，破除過去不斷重複的移情、投射；才能得以重組完整生命的人格結構。在經歷與坦承所有的衝突後，是寬恕的開始；逐漸地自我可以脫離童年早期的經驗羈絆，建構新的「我」。

從前的我，期望有魔法可以改變現狀，但是其實魔法就存在生活之中。擷取自《超靈七號系列二—穿越幻象與虛像》內超靈七號小書的內容：

法術的特質之一，就是你要它變什麼，它就變什麼。你在其中創造自己的實相。所以你劃定的地圖其實是真的。但是如果你忘記法術之所以為法術，你就會認為只有你自己的地圖才是真的，其他都是假的。你會非常盲目，為了哪一個方向、哪一張地圖、哪一條路是正確的而跟人吵架。但其實地圖就是

法術做成的。只要一眨眼，就可以出現很多很多的地圖。

似乎「同時性」正告訴我——一切的發生，都是在為當下的每一刻所準備的。眨眨眼睛，就是無限可能。不用尋找千奇百怪的魔法書，因本來每個人與身俱來就與魔法相存相依。

現在起，學習承接自身的感受與情緒，好好消化琢磨。回到自己最擅長的表達方式，投入繪圖、專注夢境，不披著過多亮眼華麗的附加條件，我想可以逐漸做一個最純然的自己。而創造，也會以最自然的模式展現。

當然，念頭的轉變可以很跳躍；但是相對來說，也可能只是短暫地停留。若那根深蒂固的認知狀態沒有啟動，其實還是容易再度掉入過去的迴圈。所以我仍在學習，學習看見、接納每一個自己；學習反覆咀嚼順其自然之道，讓一切複雜的事物簡單化。我想這必須付出相當的勇氣和覺悟才能續航前進。但，如同我愛所重視的任何一個人與有機體；萬物是自然地運行著愛的真理，如果我沒看見，那一定是因為某個聲音被我忽略了。雖然身體會隨著歲月老去，但保有淳樸的內在小孩，才能由內而外的散發熱情的氣息。愛其實不難，就像過生活一樣，也可以很簡單。

敬祝，仰望與追逐。