

真正的倚靠

《天倫樂》第 127 期

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

苦，似乎與中國文化結上不解之緣，電影、電視劇、小說和歷史的故事，往往都在傳達一種苦不堪言的感覺，我們已經熟悉了那種無奈和聽命於天的感覺：苦往往源自外在的欺壓；面對不平等的待遇，無法改變。久而久之，就演變成內在景況，就算外在環境已經改變，卻無法改變內在苦的感覺！這也是最大的悲哀，不能揮去的苦！

苦的蘊釀

中國人的文化視人的權利不平等，孩子聽命於父母、民聽命於官、官聽命於臣、臣聽命於君。一個人出生至成長，命運不在自己手中，在上的有權控制在下的生死！不平等待遇，欺壓掠奪的行為，隨著人的私慾和權力增加，在家庭和社會中司空見慣，造成無理的苦、無辜的苦、無助的苦。一個苦的世界！

苦的延續

中國文化的苦往往從上一代傳到下一代。文化根深蒂固的思想和價值觀，給予父母足夠的權力去忽視孩子的獨特和內心的需要，強行父母的決定，久而久之，也造成孩子懦弱怕事的心態，不敢直言真正的感受，承受壓抑之苦。在長期壓抑之下，漸漸轉移成為自責之苦、自卑之苦和自罰之苦。隨著不斷重覆的壓迫，外在的苦已轉變成為內在的苦！當孩子成長後脫離父母的控制，恢復自由的權柄，但是內心仍不能自由，輾轉於內在苦的世界。

自責之苦

中國父母的管教方式中，認為孩子需要被責罵方能成才。於是在孩子學習讀書做人之過程，不斷被指正、更正、糾正，耳中所聽到皆是負面的信息。父母往往認為孩子做對是應該，不需要讚許，恐怕讚壞孩子，養成驕傲的態度，可是在長期被否定下，外在被斥責的聲音已轉移成為內在斥責的聲音，不需要父母的責罵，自己已經會責罵自己！

自卑之苦

一個人自責的心態一旦形成，自我形象和自信心必定大打折扣，因為負面的聲音會不斷責備自己，否定自己，以致對困難和人際的衝突，自然會畏縮害怕，不敢面對。遇到困難時，最難克服是內在負面的心態，自己打敗自己，缺乏信心面對考驗。

自卑的心態在人際間的關係上經歷更多傷害。在遇到人際的衝突和問題時，總帶著自己有錯的心態，不敢表達感受和需要，不敢有所要求，很快地放棄自己應有的權利，最終自己吃虧受損。久而久之，長期經歷人際間不平等的關係，內心自然產生對人的不滿和憤怒，然而這不滿卻與自責自卑的心態產生內在的矛盾，敢怒不敢言，並且因憤怒而造成內疚、自責的心態。

自罰之苦

在不斷自責和自卑的聲音下，抱著要責罰自己的心態，無形中自己繼續製造受苦的經歷，放棄一些可以成功的機會，甚至過程中因害怕成功，會擬造一些理由原因，阻礙進程，以致半途而廢。然而這些失敗的經歷更加確定自己「不能」和「不是」的心態。反之，成功的經歷卻帶來內心的震撼，與自己過往的經歷和信念不符，形成否定多年來所建立的信念的危機，這將帶來更加的不安，並且一次的成功所帶來的希望，也可能形成對將來的失敗更大的失望和痛苦。因此，停留在一個失敗者的世界相對地是安全的，但卻帶來痛苦的絕望，永遠陷入自毀的展境況。

人際間所受的苦也是某一程度對自己的懲罰，換來贖罪的心安，抵消自己的不是，並且受苦在中國文化中是高尚的美德，給予受苦者增值的感覺，累積的受苦更加可以得到別人的同情和支持，以致有更多理由可以表達憤怒不滿。因此，透過苦的經歷所得到的好處，也成為停留這個狀況的動力。

惡性循環

受苦者的策略並沒有帶來新的曙光，只是更加強自我負面的形象和意念，人際關係中只增加更加受害的經歷，只會惡性循環，更加的不快和不足！嘗試冒險放棄舊的策略作出新的嘗試，才是唯一的出路！

