



# 和自己 對話

文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫院精神醫學部主任

人的一生中，在不同的階段，我們常不自覺的討厭著自己的某些部分。但因為每個人都有所謂的自戀傾向，讓我們習慣躲進完美的形象裡，繼續否認自己討厭著的部分。可是那些討厭的部分一點一滴累積突破了自戀，我們會漸漸開始討厭整個自己。

曾經有段時間，連我自己也沒察覺到，常常忌妒別人的好。不自覺的表現出來就是愛計較、小心眼、愛批評……。為了要跟別人一樣好，自戀的那個部分慫恿著自己規劃遠超過自身能力的計畫，接下別人期

待我去做、但心裡根本討厭的要死的事。這樣做之後，讓自我感覺好像很強，比別人更好。但也有後遺症，有好一陣子，夜裡常因事情做不完的夢而驚醒。直到我開始發現，為什麼沒來由的會對某些人憎惡？批評他們？我開始生自己的氣，罵自己不該這樣，為什麼要忌妒別人？一直要超越別人？然後把自己累得半死。

某天門診，在進行一位個案的心理治療時，個案提到他的前半段人生都在討好父親，討好的背後也有生氣，氣父親不理解他，氣父親覺得自己沒出息。直到三十歲某一天，個案的父親突然過世了才驚覺：怎麼你還沒看到我成功，你就走了？當時充斥在他心中的是一股夾雜悲傷和憤怒的矛盾心情，我們花了幾次門診的時間讓他和心中的父親和解。他提到：「我懂父親愛我，但我被愛的好累，為了要當他心中有出息的孩子，我快把自己累死了，我討厭這樣的自己。但是現在父親走了，我反而沒了目標，不知道該如何過生活。」我們一起討論著如何結束這個討好父親的人生慣性，開始過自己的人生。

在診療室中，我突然意識到，我好久沒跟這軀殼裡的自己說說話了，自己的這個人生慣性「忌妒別人」→「自戀慫恿超越別人」→「累死自己」→「討厭自己」跟我治療的個案有很多的類似。何時才能結束這個慣性，願意去面對，我想要找出原因。

我這個人生慣性大概是從幼稚園開始的，還記得那時候幼稚園大多採用鼓勵制度，表現好的小朋友會有一張好寶寶貼紙，集了幾張可以兌換小玩具。還記得那時班上有個小女生，住我們家公寓樓上，很得老師喜愛，常常可以換到小玩具。我很羨慕她，也想像她一樣。我被這個獎勵制度制約了，努力扮演老師心目中的好寶寶。小學時期，寫書法要寫到得獎，練國樂要練成可以去比賽，朗讀作文也要拿獎狀。比到最後，沒啥可比，竟然跟同學比大膽。

國中時期，有位同學成績很棒，他總要做完所有版本的參考書，可是他取得參考書的方式不正當，他都是去書店用偷的。我成績老輸他一名，我忌妒他，考試、偷東西總是不犯錯，竟然跟他相約比偷東西。

我第一次偷圓規就被老闆逮個正著，老闆通知我媽說要報警。還記得那天下大雨，媽媽放下手邊的裁縫工作趕來書店，一直央求老闆不要送警局，因為會留下案底。講了好久，最後老闆心軟不追究，放了我們母子回家。

還記得那一陣子，我在家都抬不起頭。我爸爸是警察，他的兒子竟然因偷東西要被送警局。我想我媽媽一定更難過，她應該從沒和別人這麼低聲下氣求饒過。我很愧疚，我只能用更好的表現來讓父母親再次以我為榮。我當時的自戀啟動變成我一定要比書店老闆兒子更有出息，我要買下這家書店……等一些我寫不太出來的瘋狂想法。我想我後來念書一直不太需要父母擔心，順利考上醫學院，當醫生。這個自戀持續運作扮演重要的角色。

現在我是個精神科醫師，我經常跟病人聊心裡的事，讓他們更認識自己，可是我很少跟自己好好聊一聊！活該我常常生自己的氣，忌妒別人的好。我根本不認識自己，那我怎麼會喜歡自己呢？於是我決定每天利用空檔時好好跟自己聊一聊。今天有沒有不開心？是不是又再羨慕別人的好？然後我又會告訴自己，那家書局現在已經改成便利商店，不用再為當年的事情逼自己強上梁山。偷了東西，做了反省，不貳過也就夠了。

這過程會讓我鬆一口氣，這種感覺好像走出當年下雨的書店，天空放晴，彩虹出來了。日復一日與自己對話，我更認識自己，知道自戀啟動差不多就好了。說真的，有時其實還是沒法改變。我會讓自己停下腳步，讓自己看看討厭的部分跟自戀的部分，重新作調整。然後我發現會一點一滴的開始喜歡自己，也會欣賞別人，不再忌妒別人，也不會再逼自己超越別人，然後把自己累得半死，夜裡也很少再做事情做不完的夢。希望讀者們有空也能跟自己說說話，跟自己做和解，喜歡自己也欣賞別人。🌱