

整合內心的迷茫衝突·迎向『智慧的愛』

Abhaya

前言

愛，可以滋養我們的身心靈，就如同食物是身體的營養來源。沒有了食物，身體將會虛弱，沒有了愛，我們可能在夜深人靜或是某些生活中的片刻，不由自主地感受到生命中好像少了些什麼。但是，何謂「愛」呢？

我們渴望愛與幸福的天生基本需求，會促使我們在茫茫人海中巧遇白馬王子或白雪公主，享受甜美的幸福花園。然而，初戀時的濃情蜜意卻時常不知道為什麼，總是演變為衝突、失望、挫折，在關係中重覆著類似的受苦模式。或者對某些人而言，卻是不知道從什麼時候開始，就已經不自覺地認為愛只是美麗的謊言，乾脆聰明一點別浪費時間做白日夢了，或是持續停留在似乎無法兌現的愛的夢幻中，置身於 solo 單身族群，與『愛情』沾不上邊兒。

關鍵點在於，我們的自然有機生命體原本就擁有纖細複雜的感受與需要，帶給我們持續變化而且互相影響的身心靈狀態。如果對於自己的多面向身心靈狀態缺乏瞭解與整合，自我內在衝突就會呈現在親密關係動能中。從內在小孩工作的視野來瞭解，我們的親密關係在不知不覺中淪為彼此內在受傷小孩的角逐戰場，從原本的甜美幸福不知情地演變為彼此的傷害戲劇。或者，甚至在潛意識中早已經將親密關係視為，只能遠觀的奧秘冰山或是危險的地雷區，而讓自己裹足不前。

我根據自己多年內在成長、實務經驗與學術研究的根基，融合東方古老智慧、現代深度心理學與人際神經生物學，同時在認知、情感、行為、身體與靈性層面工作，來整合身心靈。本文主要是以內在小孩工作為主軸，融合人際神經生物學的基本腦神經整合面向，透過重要學理與實際身心靈整合案例的示範說明，提供瞭解自我內在衝突是怎樣的出現在親密關係裡，還有我們可以怎樣邁向培養智慧的愛。靜心冥想練習與表達溝通技巧，可以協助讀者持續在生活中自我整合來改善親密關係，讓心靈智慧與心理學落實於支持日常生活的品質提昇，分享『智慧的愛』。

案例簡介

32 歲的安琪是一家企業的高級主管，是擅長交際的女強人，收入優渥，身邊總是不缺追逐她的男人。安琪會欣然接受異性的邀請，然而在對方表達想要深入交往的

愛意後，她總是可以找到冠冕堂皇的理由，來說服自己拒絕掉剛要萌芽的親密關係。『我的生活已經夠忙了，沒時間照顧幼稚的男人』。『他是很好很體貼，可是誰知道哪天他會變了個樣？』幾年下來，她感受到內心的徬徨衝突，逐漸取代了以前在拒絕男人後的安全與優越感。獨處時的焦慮與孤單迷惘，促使她踏上身心靈整合的旅程來支持自己。

28 歲年輕貌美的美惠，是個人見人愛醫療人員。她細緻體貼，凡事總是真誠地先為他人著想。在整合諮詢中她透露了內在的迷惘與衝突：『我已經盡心盡力地照顧好每一個我需要照顧的人，為什麼我總是覺得哪裡還不夠？』『我只能遠遠的看著他，好像海市蜃樓...遙不可及...我知道他不可能喜歡我』。外表貌美體貼的美惠，與她內心對與異性交往的絕望無助，是令人難以置信的天南地北。在分享童年有幾次爸爸買玩具給她的經驗時，她眼中閃爍著喜悅的神采。

『內在小孩』與『親密關係』

一.『內在小孩』心靈圖像支持瞭解整體生命現象

『內在小孩』工作通常被誤解為只是在挖掘過往的創傷，事實上，『內在小孩』是一個表達我們內在孩童般意識狀態的隱喻語，象徵我們的整體身心靈。

東方古老智慧早已經以“小孩”來象徵我們的原始實相。道德經第 42 章：『道生一，一生二，二生三，三生萬物。』第 55 章：『蓄涵德性的豐厚，就好比剛出生的嬰兒。毒蟲不來螫他，猛獸不來害他，鷲鳥不來傷他。他的筋骨柔弱，但拳頭卻能握持緊密。他尚不知陰陽之別，卻涵蘊生命整體。這就是生命的純然本質。』印度整體瑜伽心理學闡述我們表象人格底下潛伏的是我們的精神存在(Psychic Being)，是內在本質小孩隨著我們的意識成長和原始母親的滋養啟發而不斷進化成熟的展現。

西方深度心理學家榮格通常被稱為是現代內在小孩工作的創始者，他的『小孩原型』理論提出四個象徵意義：1. 遺棄經驗：小孩被出生時的遺棄經驗，是個體必需經驗與母體分離的象徵，來走向身心靈的進化。2. 全能：小孩具備超凡無敵的全能，擁有潛能面對挑戰。3. 雌雄同體：象徵原始雙性的衝突，可以整合為身心靈整體的和諧。親密關係的發展過程，可以協助映照整合每個人內在都具有的男性與女性能量，達到自我內在的和諧統整。4. 生命的開始與結束：象徵我們的生命是，一趟從個體生

命的形成到回歸源頭的進化之旅。這些象徵意義呼應著老子道德經的智慧。榮格的回憶錄描述著他與自己的潛意識工作的過程，曾經驚訝的發現這些記憶伴隨著強烈的情緒，這些事件仍然是活生生的。小男孩仍然活躍的存在著，擁有當時成人的榮格所缺乏的創造力，他於是給自己空間探索回溯蟄伏於潛意識的內在孩童意識狀態。

因此，『內在小孩』可以概括地包含「本質小孩」與「受傷小孩」。「本質小孩」(Essential Child) 渴望真理、純真信任、敏感寧靜、充滿創意活力...無論經驗過多少創傷，它始終存在於我們內在，透過各種不同方式出現在生活中，引領著我們成長，學習回來照料內在的受傷小孩。美國知名內在小孩工作者約翰布雷蕭，稱呼內在這部份的孩童意識狀態為『奇妙小孩』(Wonder Child). 像是本文案例獨處時的安琪，她的內在本質小孩敏感到她需要支持，來學習眷顧內在受傷小孩的孤單焦慮，引領她踏上身心靈整合之旅。美惠眼中難得一現的喜悅神采，呈現出重溫童年受到爸爸照顧而有機會發展的本質小孩。

「受傷小孩」(Wounded Child) 則是過往殘留未經妥善照料的受傷經驗，無意識地固著於我們的身心靈，雖然已經事過境遷，這些受傷經驗仍以各種情緒或行為模式出現在我們現在的生活裡，不知情地影響著現在的生活，像是案例安琪不自覺地讓自己重覆著吸引男人、拒絕男人、感受孤單焦慮的惡性循環。美惠內心渴望與異性連結，卻又深陷於覺得對方遙不可及，不可能喜歡自己的衝突無助中。

在*擁抱你的內在小孩*一書中，作者克里虛以三圈同心圓描述內在小孩的內在運作與外在呈現。內圈是本質層，是與生俱來的潛能特質，當我們回歸本質中心時，會覺得與自己和存在是合一的，這些特質像是：愛、歸於中心、安靜穩定、根植於大地、放鬆信任、純真、敞開、接納、慈悲、好奇心、創造力、力量、活力熱情...。如果這時候您稍微放慢閱讀的速度，您感覺到上述特質中，哪些是您感到熟悉的？曾經在您的生活中什麼狀況下出現過？是您在成長過程中受到支持而有所發展的？現在回顧到這些經驗與特質，帶來您此刻身心靈狀態怎樣的變化？

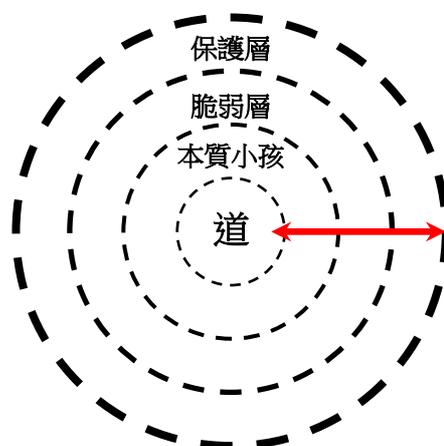
中間圈是脆弱層，包含我們本質的天生需要與脆弱情感，還有羞愧、驚嚇、遺棄、焦慮、恐懼、無助、被吞沒、絕望...這些需要被瞭解接受的受傷情緒，也就是潛伏在我們外在保護行為底下的受傷內在小孩心理經驗。案例安琪在諮詢過程逐漸地瞭解，原來在她女強人的外表下，潛伏的是過往深感焦慮恐慌的脆弱受傷小女孩，迷失

在需要情感連結與害怕受傷的內在衝突裡。『爸爸好的時候，會一直稱讚我，說我很聰明...我永遠不知道什麼時候，他們會再吵架，好爸爸變成惡魔，媽媽好可憐。』從小看著爸媽關係的衝突與脾氣陰晴不定的爸爸，那個小女孩長期感到恐慌焦慮，她當時需要的是成長過程中的安全感與穩定的愛。

外圈是保護層，當不知道如何與受傷情緒相處，周遭也沒有資源陪伴我們來安全應對痛苦經驗時，我們就需要發展出外圈的保護行為來保護自己。無論早期學習到的是成為照顧者、施暴者、受害者...的角色，或是需要透過指責、報復、叛逆、期待、妥協、討好、放棄、孤立...這些行為，來適應當時的環境，這些保護行為模式是我們早期的求生智慧，讓我們可以在當時因應環境而生存，同時避開中間圈的脆弱痛苦，所以它們基本上是內在受傷小孩的外顯行為。像是安琪發展了女強人高級成就員的形象，來補償自我價值與內心情感的匱乏，也學習到使用指責男人與孤立自己來保護自己不再受傷的行為模式。美惠則是學會成為一個照顧者來適應當時的家庭環境，甚至不知不覺中遺忘了自己也需要被照顧與重視。如果現在放慢閱讀速度，您認為上述的哪些角色認同或行為模式對您有所觸動？沒有好壞對錯，就只是給自己時間，秉著愛與慈悲的心態來瞭解自己。

西方深度心理學研究我們的基本發展需要，探索人類小孩成長過程中與環境互動所形成的不可避免的創傷，讓我們可以透過療癒受傷小孩的過程來重拾發展個體本質小孩的特質，只是個體本質的發展有時候不知情地淪為扭曲的個人自我中心主義，付出的代價是導致人際間無止盡的競爭與疏離迷失。然而從東西方整合心理學的視野來看，東方文化天人合一的智慧，可以支持個人身心靈的發展與整體存在的和諧同頻進化。道德經第 25 章寫著：『有個物體在混混沌沌中生成，早在天地形成之前就已經存在...周密而且無所不至的運行著，所以不會有任何的疏忽或危險，可以做為養育天地萬物的母親。我不知道如何稱呼它，就稱它為「道」。』在個體進化的同時，瞭解個體是來自於整體的臍帶意識，可以提醒我們都是整體存在的小孩，喚醒我們與整體的連結。這份臍帶意識不只可以預防扭曲膨脹的個人主義與疏離感，同時提醒我們隨時可以感受原始母親的愛與滋養，是療癒內在受傷小孩重要的靈性資源，支持我們不需要固著僵化在對父母親或親密伴侶不合實際的期待，因為他（她）們也有他（她）們自己內在的受傷小孩。所以我將內圈本質層再區分為核心圈原始整體本質

(Impersonal Essence)象徵我們的原始母親本體大道，與內圈個體本質(Personal Essence)象徵我們的本質小孩，因此形成四圈同心圓：『內在小孩心靈圖像』（圖一），來支持我們身心靈整合的工作。



道德經第 40 章說著：『回歸本源是大道的動能，柔軟脆弱是大道的作用。』圖中紅色線條象徵的是：小時候我們需要往外得到愛與關注，現在成人的我們可以有意識的學習往內照料自己。小時候我們需要形成外圈硬殼來適應環境保護自己，現在我們可以在安全空間敞開脆弱來滋養身心靈，允許情感流動，整合我們的原始本質/個人本質/脆弱層/保護層，回歸原始母親的懷抱。

接下來提供的靜心冥想練習可以支持我們歸於中心，感受滋養，觀照接納。

- **呼吸靜心：**

1. 放鬆：邀請您暫時放下手邊的事物，感受著您現在的身體姿勢，哪些地方是放鬆舒服，哪些地方是緊繃沈重，或是...。如果有感覺到需要做些調整來讓自己感到自在，請允許自己可以做任何調整，因為您現在是您自己身體的主人和最主要的照顧者。就是給您自己一些時間回來感覺著身體，允許它可以順著它的方式放鬆下來。

2. 呼吸：接著，邀請您將注意力帶到您的呼吸，吸氣，吐氣，感覺著吸氣吐氣時，空氣在您的鼻孔進出，鼻孔當下的感受，涼涼的、溫溫的...。就是給自己一些時間感受著空氣透過呼吸在鼻孔的進出。接著，把注意力帶到您的胸腔，給自己一些時間感受著呼吸帶來的胸腔的起伏。然後，把注意力帶到您的腹部，給自己一些時間感受著呼吸帶來的腹部的舒張或收縮。就是簡單地留意著，不需要特意改變什麼。

3. 臍帶聯繫：知道呼吸是我們的生命與宇宙整體能量直接連繫的通道，吸氣進來，我們接收進來自自然能量的滋養，吐氣出去，我們把過往固著不屬於自己本性的訊息與能量釋放出去，知道滋養萬物的母親會有她的方式來淨化一切。所以，透過空氣自然的在鼻孔進出，我們像個嬰兒一般，回歸原始母親的懷抱，以呼吸為臍帶，與我們最原始的母親同頻共振。就像心靈圖像本質層中：內圈本質小孩與核心原始本質母親的臍帶相連。這份來自於原始母親的滋養與本質的愛，隨時充斥在我們四周，取之不盡，用之不竭。

4. 回到當下：在您覺得適當的時候，逐漸擴大您的呼吸，然後慢慢允許您的身體以它想要的方式動開來，或許是動動腳、手指、肩膀、臉部...，慢慢地張開眼睛，看著您現在身處的環境，感覺著您的腳與大地的連結，回到當下。

● 『心靈圖像』靜心：

1. 放鬆：同樣的，邀請您以上述放鬆身體的過程，允許您的身體可以順著它自己的方式逐漸地放鬆下來。

2. 心靈圖像：在您感覺自在之後，邀請您想像在您的腦海中浮現四圈同心圓的心靈圖像：核心圈的原始本質母親，內圈本質小孩層，中間圈的脆弱層，外圈的保護層。您就像是個觀照者，觀照著您自己的心靈圖像，無論在每一圈中呈現的是怎樣的內涵，例如：您的本質小孩的活力，中間圈的恐慌焦慮小女孩或小男孩，或是外圈保護層您可能慣用的照顧者角色或是指責或討好的行為，它們都是您真實的部份，而且也只是您的一部份，您的整體真實存在是浩瀚的，可以涵納任何一部份。在這份包涵接納中，我們和每部份的自己建立起友善和諧的關係。

3. 回到當下：慢慢地，當您覺得適當的時候，允許心靈圖像離開您的腦海，讓自己做幾下深沈的呼吸，動一動您的身體，慢慢地張開眼睛，看著您現在身處的環境，感覺著您的腳與大地的連結，回到當下。

二. 瞭解我們的『內在小孩』在親密關係中上演

整合內心的迷茫衝突，首要的工作在於支持現在長大成人的自己，有能力辨識瞭解自己的『內在小孩』在親密關係中的呈現，無論是本質小孩或者是受傷小孩。我通常會在適當時候支持學員回顧，在親密關係中曾經感受到彼此關懷或是共渡的美好時光。在這些經驗中，自己或對方出現的本質小孩特質是什麼？為當時的相處帶來怎

樣品質的親密時光？這樣有意識地的回顧，很多時候會允許已經瀕臨絕望或是形同陌路的伴侶，重新擁有內在敞開空間來檢視自己的親密關係。

通常三種深入影響我們關係品質的內在受傷小孩創傷是羞愧、驚嚇和遺棄。羞愧創傷讓我們自動化的在關係中因自卑而貶低自己，或是因自傲的補償機制而貶低對方。案例美惠提到自己在成長過程中『需要照顧憂鬱受苦的媽媽，始終覺得爸爸好辛苦好可憐，想要幫助爸爸卻又無法靠近他。』因為成長過程中的心理基本發展需求受到忽略，所形成的羞愧與遺棄創傷小女孩出現在現在長大的生活中，認同了內在羞愧的聲音而自我貶低，甚至自我放棄。加上內在遺棄創傷所形成的心理黑洞，不斷驅策著美惠催促自己『盡心盡力照顧好每一個人，卻永遠覺得不夠』。透過靜心練習與身心靈整合諮詢，美惠逐漸感受到內在本質層的放鬆安定，能夠辨識自己是迷失認同於內在過往受傷的小女孩，認定對方不可能喜歡自己而感到無助焦慮，更催促自己需要成為最甜美的照顧者，期待能因此換得自己的需要，直到精疲力竭。這些覺察與瞭解，支持美惠能夠接納過往受傷小女孩的存在，同時知道那份受傷只是自己的一部份，來自於過去的經驗。在安全的空間中，成人的美惠持續經驗學習擁抱過往傷心失落的小女孩，很自然地美惠覺得與自己越來越貼心。她開心地說著：『當我以愛與慈悲來接納擁抱我自己內在的受傷小女孩時，我不再需要躲在遠處看著遙不可及的心儀對象，奇怪的是，他主動地靠近我，邀請我看電影...』。

安琪內在羞愧與驚嚇的小女孩，則是因應早期環境而發展成為優秀的女強人，來補償安撫成長過程中缺失的安全感與穩定的愛。『我也不知道為什麼，好像他們越喜歡我，我就越能在雞蛋裡挑骨頭，趕走他們...有時候，看著對方失望的眼神，我也偶而會難過，但是我就是不能讓他們再靠近，我覺得渾身不自在。』長期面對爸媽衝突與陰晴不定的爸爸，男人的靠近觸動了潛伏於安琪神經系統中過往驚嚇恐慌的小女孩。在身心靈整合諮詢中得到支持瞭解所帶來關係中的安全經驗，支持安琪逐漸發展內在本質小孩的信任感與成人的能力，來辨識眼前追求她的男人並不是過往脾氣陰晴不定的爸爸。她不再需要僵化認同於外圈的生存模式所形成的自我優越形象，或是迷失在過往受傷小孩的幻象中，好像戴著自己潛意識特製的墨鏡在看待眼前的男人。她安心地說著：『現在當我留意到自己不舒服時，我會告訴對方，我現在需要自己的空

間，並不是因為他不好。我很感激他可以瞭解尊重我，支持我對獨處的需要。有時候，在我表達之後不舒服感就緩和了，讓我可以放鬆的和他相處』。

成長過程或是現在生活中，我們必然會或多或少感受到受傷或是不安全的經驗。重點不是在於這些經驗的發生，而是我們學習接納這些經驗，辨識是現在的真實狀況或是來自於過往受傷經驗的被觸動。同時知道現在長大的我們已經擁有和小時候不一樣的資源，擁有和小時候不同的力量來保護自己，表達自己，或是把自己帶離開不愉快的場所，或是尋求支持協助。接著提供的是簡要的表達溝通技巧，我把這三個要素稱為『愛的語言』三部曲。

1. 傾聽：學習對自己的真誠傾聽同理，可以帶來自我內在的和諧。例如：『我現在的感覺是...，我需要的是...』。我們可以在親密關係中彼此傾聽，相互滋養。例如：『你（妳）現在覺得...，你（妳）現在需要的是...』。
2. 表達：『我訊息』的表達，支持表達者歸於中心，真誠地說出自己的想法或需要或感受，對方感受到的是受重視而不是要求指責，是情感的連結而不是威脅。例如：『我現在感覺到時間的壓力，需要這段時間來安排事情放鬆身心，我不想讓自己的壓力破壞我們相處的品質，因為我在意我們的關係。』
3. 溝通：有能力在衝突中良性溝通達到雙贏的親密關係，可以帶來關係中調和互惠的幸福。例如：『我瞭解我們兩個針對這件事情有不同的看法與需要，想邀請你在我們都覺得可以的時候，找個適當的空間，談談彼此的看法與需要，我在意的是我們雙方都有受到照顧。』

三.『人際神經生物學』的整合面向，支持『內在小孩』的和諧統整

『人際神經生物學』是美國加州大學臨床醫學教授丹尼爾席格提出，以進化生物學家愛得華威爾遜『知識大融通』的視野，整合跨學派間對提昇人類身心靈健康的探索。從靜心冥想、心理學、神經科學、社會學、人類學、數學、複雜系統理論.....來探索生命有機體的整體療癒。腦神經/心理狀態/關係之間彼此交互影響，是我們健全身心靈的三角支柱。當我們整合內在心理衝突時，也同時改善腦神經結構和建立滋養關係的能力。基於『同時啟動的神經元，會連結在一起』的原理，我們可以從不同層面有意識地創造分化的神經元之間的連結經驗，來整合生命的和諧發展。

例如，意識的整合支持我們回歸意識中心，接納觀照各個部份的自己，觀照我們身心靈的全貌，支持中央前額葉皮質與內在智慧的發展。左右腦的整合支持感官感覺的右腦與思考語言的左腦相互連結，讓我們的情感與理性得以均衡發展。當傾聽同理自己或對方的感受：『現在感覺到快樂或傷心...』，我們同時在進行著雙方左右腦的整合。上下腦的整合支持我們連結人類從爬蟲類進化到哺乳類、靈長類三腦的整合。爬蟲腦在我們的腦幹區，隨時發揮它神經感知偵測危險求生存的功能，邊緣區的哺乳腦渴望連結，大腦皮質的靈長腦擁有發展心智的能力。在親密關係中，我們內在的恐慌小孩很容易因彼此的需要或感受或觀念的差異而覺得不安，自動引發爬蟲腦對抗或逃跑或凍結的求生防衛本能，就像期待破滅的內在受傷小孩，把對方當作讓自己受傷的怪物，無奈的陷入爭吵或凍結。當我們運用上層靈長腦中央前額葉的功能，學習辨識自己內在受傷小孩在生活中出現的經驗，也就同時在進行上下層三腦的整合。記憶整合支持我們逐漸脫離過往創傷的糾葛，例如安琪在安全的陪伴中，逐漸整合了蟄伏於隱性記憶的受傷小女孩來到顯性記憶，支持她有能力陪伴過往受到驚嚇的小女孩，在生活中不再容易受到驚嚇創傷的驅策而非理性地認為男人都是危險的。

整合的生命有機體就像是一條和諧的河流，蜿蜒地淌流在河道中，具有彈性、適應力、連貫性、活力與穩定度。『智慧的愛』支持我們在關係中接納人性的基本情感與需要，來統整內在的焦慮衝突。我們的父母親已盡當時他們的努力來養育我們，現在長大的我們擁有發展的中央前額葉皮質，可以學習有意識地整合不同層面的連結，來支持生命從內在的衝突分裂，逐漸建立起和諧連貫的統整感。

結語

道德經第 40 章說著：『回歸本源是大道的動能，柔軟脆弱是大道的作用。』小時候我們需要往外得到愛與關注，長大的我們可以學習往內照料自己。小時候我們需要外圈硬殼來保護自己，現在我們可以在安全空間敞開脆弱來支持情感流動，滋養彼此的身心靈。案例透過學習瞭解關係動能與照料自己內在受傷小女孩，逐漸有能力走出內心的迷茫衝突，不再不自覺地帶著自己潛意識特製的墨鏡在看待親密關係，把自己內在的投射誤認為是『愛』。覺知什麼時候需要回歸內在照料自己，什麼時候需要俱足力量學習表達自己讓對方瞭解，這份能力支持我們邁向『智慧的愛』。讀者可以依自己的狀況來練習靜心冥想，即使只是幾分鐘的身體放鬆或呼吸練習。