

# 別跟過去過不去

諾曼·萊特 (H. Norman Wright)

## 章節

- 一. 過多的行李
- 二. 你如何收集行李?
- 三. 「我，改變?不可能!」--真的嗎?
- 四. 放下憤恨
- 五. 對付拒絕
- 六. 脫離完美主義
- 七. 抗拒過度壓制
- 八. 克服放縱
- 九. 醫治情緒癱瘓
- 十. 處理你的傷口

## 一、過多的行李

- 就像旅行時攜帶過多的行李一樣，在人生的旅程中我們可能也拖著過多的包袱。
- 我們的旅程都是從出生那刻開始，進入兒童期、青少年期，然後邁入成人，沿途收集包袱。
- 這些包袱指的是，在童年從父母和其他人那裡得到的影響和壓力，它們在我們的成人生活裡發揮極顯著的作用。

## 過多的行李

- 我們緊抱著過多童年的包袱。
- 我們理當告別童年，成為大人。
- 使徒保羅：「我作孩子的時候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩子，既成了人，就把孩子的事丟棄了」
- 然而，我自們並沒有將孩子的事丟到一邊，反倒試者要帶著它們上路，因此它們經常在我們長大成熟的過程中造成阻礙。

## 過多的行李

- 我們的「幼稚傾向」經常在我們疲憊不堪、生病、處理極大壓力、肩負太多責任，或覺得受到威脅時出現。
- 長大成熟的人究竟是什麼樣子，該做什麼？你應該要能掌握自己的生活，這包括自己作決定，對自己的生活負責，並且有成人該有的行為。

## 二、你如何收集行李？

父母的負面態度：

- 過度壓制、過度順從、完美主義、過度放任、處罰、忽視、拒絕
- **過度壓制**(父母最常有的態度)：
  - ✓ 不斷對孩子指示、監督、糾正、教導和提醒。
  - ✓ 反抗過度壓制的孩子，會藉由忘記、拖延、作白日夢、或偷懶閒晃來表達他的抗拒
  - ✓ 順從過度壓制的孩子，成年後容易繼續遵循「需要外來指示」這種模式，或可能對自己要求苛刻，像父母那般嚴格地要求自己，告誡自己。
- **過度順從**：父母降服於孩子的要求、火爆脾氣和任性，而且容許孩子控制自己，成為自己的「老闆」。

## 你如何收集行李

- 抑鬱的環境
  - ✓ 無法提供重要而正面的需求
  - ✓ 它也不能針對個人的自尊，給孩子或成人適當的支持
  - ✓ 這種環境破壞了一個人的自尊心，或造成無法處理的情緒和衝突，憂鬱因此而生。
  - ✓ 生活在經常被所愛和敬重的人攻擊的氣氛裡，留給我們的將是受傷、罪惡和無助。

## 你如何收集行李?

- 重建你的過去
  - ✓ 嘗試以自己的記憶為線索來了解你的過去，以及內在小孩對你成年以後的情緒和反應有什麼影響。
  - ✓ 你的目標是發現過去如何和現在產生關連。你在工作場合對人，以及對另一半或朋友的反應，可能都出自童年學到的態度和方法。

### 三、「我，改變?不可能!」

- 逐層剝開過去時，總會出現一個標準問題：「你認為我真的可以改變嗎?那些童年的回憶和我父母所犯的錯誤，真的會成就什麼好事嗎?」
- 一個人並不需要帶著會控制他的生活、有破壞力的傷害和記憶來過日子。

### 「我，改變?不可能!」

- 為什麼害怕改變?
  - ✓ 現在的日子很穩定，一旦改變，就破壞了穩定性。不過改變是生活的一部份，是不可避免的。
  - ✓ 因為他們不想表現得反覆無常，他們非常在乎別人會怎麼想、怎麼說他們。
  - ✓ 有一些人相信改變就是承認失敗。
  - ✓ 抗拒改變，因為他們不想被控制或被安排。
  - ✓ 害怕嘗試，改變有風險，而且不保障成功。

## 「我，改變?不可能!」

- 醫治痛苦的記憶
  - ✓ 當我們求醫治時，我們不應該急著想得到醫治。相反地，我們應該像我們的雕刻師認識我們那樣，開始認識自己。除了了解自己有無限的價值，否則我們不會體認到自己真的需要得到醫治。
- 放慢腳步，放鬆心情
- 讚美是個醫治者

## 四、放下憤恨

- 與過去和好最大的攔阻之一是心懷憤恨。
- 你想放手嗎?
  - ✓ 第一步：留意並辨識它們，通常這不容易辦到。
  - ✓ 第二步：為現在的你原諒自己，同時為那些過去生活裡，重要人士的行為和本性來原諒他們。
- 你必須問自己：「我放下心裡的憤恨，還是想報復?」
  - ✓ 若仍有一點報復的念頭，那就絕不可能除掉這些感覺的。

## 放下憤恨

- 放下心中的憤恨可能也包括放棄：
  1. 因為現在所處的困境或光景怪罪別人
  2. 自憐
  3. 談論過多有關對方或自己過去的事
- 心懷不平意謂著讓對方控制你的情緒。你把權力來源移轉給別人。

## 放下憤恨

給予正面的反應

- 放下心中的憤恨固然重要，對得罪你的人抱持正面的態度也是非常必要的。
- 所謂正面的態度可以是愛、接納、友善等。
- 要完全中立，沒有負面或正面的感覺，是幾乎不可能的。

## 放下憤恨

- 找出阻礙你發展各種正面反應的原因。這是不讓憤恨在你心裡留下痕跡的一種方法。

親愛的\_\_\_\_\_

我為\_\_\_\_\_原諒你。

(寫下 **心中任何矛盾或不平的反应**)

例：親愛的媽媽，我為 你對我的怒氣和拒絕 原諒你

(我想我還沒有真的要原諒你)——每次都不同

重覆

## 五、對付拒絕

- 如果我們遭到拒絕，不管是什麼樣的拒絕，我們會覺得受傷，甚至懷恨在心。這種傷害會一直存在我們心裡，而讓我們對真實或明顯的拒絕變得非常敏感。
- 預期自己會被拒絕，並且用這種心態來解讀別人的反應。
- 一開始就設想最壞的情況，而且疑神疑鬼，很難跟別人談心事，因為表達真實的感受可能會讓他再次遭到拒絕。

## 對付拒絕

- 如何處理拒絕
  - ✓ 合理化：「不是我的父母拒絕我；他們只是沒那麼需要我罷了。」
  - ✓ 反向：否認被父母拒絕的痛苦，而且迎向父母，用愛將他緊緊包圍。
  - ✓ 面對拒絕最常見的反應：不計代價得到肯定!

## 對付拒絕

- 拒絕如何影響婚姻
  - ✓ 被父母拒絕過的一方，帶著渴望愛和接納進入婚姻。
  - ✓ 若兩個人皆是，雙方對彼此的期待和需求會導致你們達到挫折、憤怒和沮喪的極點。
- 尋求父母的肯定
- 以愛接納自己
- 重新成為自己的父母

## 對付拒絕

- 克服拒絕
  - 一. 改變你的思想生活和記憶方向
  - 二. 認清父母的態度和你現在對他們的反應
  - 三. 認出你對自己帶有拒絕意味的批評，並加以質疑。貶低自己和自我批評的行為，會使過去死灰復燃，而再度活躍。
  - 四. 如果你正尋求別人的肯定，而且認真地尋求，要強迫自己儘早停止。降低你的期望，並且不要刻意去討好別人。
  - 五. 全心全力以嶄新正面的方式對待自己，別像過去那樣對待自己。

## 六、脫離完美主義

- 有些人把成功變成必要條件。當這種情形發生時，我們滿腦子想的都是追求完美，而不是追求卓越。我們越是追求，心中的喜樂就越少。完美主義成為我們心裡的惡魔。
- 當我們要求自己完美時，我們為自己的生活定一套規則。這些規則經常是以「我必須」、「我應該」、「我本來就應當」的形式出。

## 脫離完美主義

- 完美主義者可能老是拖延
- 可能有三種回應：
  - ✓ 避免去做他認為不會成功的工作。
  - ✓ 可能會生氣地抗拒問題或攔阻。執著→頑固；冷淡易怒。
  - ✓ 可能會等到最後一分鐘，才開始做需要很多時間才能完成的工作。給自己脫身的布局，算了吧、時間不夠。
- 原因：
  - ✓ 決定和行動受到限制
  - ✓ 忽略必須做的事
  - ✓ 策略性的應用。Ex:等市場成熟才販賣商品。
  - ✓ 不安的
  - ✓ 懷疑自己。

## 脫離完美主義

- 完美主義者不可能完美
  - ✓ 有完美主義性格的人執著地追求圓滿。
  - ✓ 諷刺之處就在：越是追求圓滿，圓滿就離我們越遠。越是希望充足，就變得越貧乏。
  - ✓ 充足是免費的禮物，一向如此。

## 七、抗拒過度壓制

- 溫馴的反抗者
  - ✓ 一生會不斷追求別人的指引，他發現自動自發和自己作決定是很困難的事。
  - ✓ 小時候可能需要別人指引你的生活，不過現在不需要了。
  - ✓ 你不過是在持守一個安適的生活型態，其實你不需要一生都被鎖在這裡面，還有一種不同的生活方式!

## 抗拒過度壓制

- 積極的反抗者
  - ✓ 當別人給你建議或指示時，你很自然的反應是發怒、反抗。
  - ✓ 你對別人的建議有所誤解，並把它們解釋成別人對你的威脅。
  - ✓ 當你對假想的威脅表示反抗，你會變得緊張和焦慮。
  - ✓ 順從高壓的管教時，可能會變脾氣暴躁，容易跟人起爭執。

## 抗拒過度壓制

- 消極的反抗者
  - 是一種自我麻痺，陷入這種生活方式的人很少能完成他們自己的目標，他沒有發揮他的能力。
  - 消極性攻擊常見的是：**拖延**。
  - 消極性攻擊的另一個特徵是：**健忘**。
  - 用**沈默**的方式來反抗或迫使別人離開。
  - **故意不聽**。透過拒絕聆聽來表達他的不滿。

## 抗拒過度壓制

- 反抗的結局
  - ✓ 帶著消極性攻擊態度回應自己提出的命令：「必須」和「應該」。這招反抗別人很有用，但不幸的是，它對反抗自己也很有效。
  - ✓ **閒懶**、**作白日夢**和**拖延**成了他們生活的一部份。
  - ✓ 他們給自己的壓力越多，他們反抗就越大，他們有許多藉口，等到一些明確的外在壓力出現時，才會悻悻然地順從。

## 抗拒過度壓制

- 反抗者會改變嗎？
  - ✓ 能辨認你所反抗的指示或命令。
  - ✓ 邁向積極自信的生活

## 八、克服放縱

- 成熟的一個指標是：有能力細心照顧自己，並對照顧你的人覺得滿意。
- 放縱自己的人不能使自己滿足，有些人顯得非常無助，讓你不禁懷疑如果放任他們自力更生，他們是不是能生存。

## 克服放縱

- 父母為什麼會放任孩子
  - ✓ 可能是父母滿足自己需要的方法。有些成人非常渴望關愛別人或像母親般照顧別人。
  - ✓ 可能是一種生活方式。有些父母非常富有，所以可以不斷地給小孩東西，他們把溺愛自己、家人、甚至其他人，當成一種生活方式。
  - ✓ 有遭受剝奪的出身背景。「我的孩子不需要像我那樣辛苦生活，我要讓他的日子好過一點」

## 克服放縱

- 任性的後果
- 需要別人來揣測他們在想什麼
- 生活充滿指示別人的「必須」和「應該」
- 沒有能力讓別人滿意。經常想讓別人覺得虧欠他。
- 婚姻關係裡，任性的人不會傾聽。

## 克服放縱

- 你和我不需要因為缺乏而行動。我們是被充滿的人!
- 我們可以有我們想要的愛、注意和接納，但我們卻經常倒過來追求它。
- 做一個參與者，不要做旁觀者。
- 你是蒙上帝眷愛的，用這樣的愛來回應別人，你可以掙脫那個任性的內在小孩，一切就看你的選擇。

## 九、醫治情緒癱瘓

- 很多因恐懼而癱瘓或難以行動的人。他們害怕作決定，害怕別人不接納他們，害怕採取某些立場，害怕別人不喜歡他們，甚至害怕打破將他們困住的生活模式。
- 哪些作法會讓你因為恐懼而停滯不動？
  1. 對人表示屈服 (壓抑自己的感覺和欲望)
  2. 尋求別人的贊同 (不夠肯定自己,一再取悅別人)
  3. 成為好好先生 (對人施惠且承諾太多,自己被義務弄得手忙腳亂)
  4. 避免社交接觸 (害怕人,退縮,社交活動是很可怕的經驗)

## 醫治情緒癱瘓

- 問:「你對現在的生活和環境滿意嗎?」
- 問:「如果有機會以不同的方式生活,你願意考慮嗎?」
- 問:「你是靠著自己的力量和能力生活,還是靠著上帝透過基督耶穌和聖靈的工作,為你預備的豐盛內在能力與智慧?」
  
- 如果你害怕別人不贊同你,你已經活在一個**自我拒絕**的生活裡了。

## 醫治情緒癱瘓

- 至少寫下三樣,你希望在別人對你的行為上看到的正面改變。用非常正面的態度去看待他們,就像你會感激他們所做的某件事。
  
- 這個禮拜至少說「不」或「讓我想一分鐘」三次。
- 改變你向來的一些反應模式。
  
- 你不需要因為過去的一些習慣,而繼續處在癱瘓的狀態。恐懼、沒有安全感,以及渴望別人贊同所造成的癱瘓,是可以痊癒的。

## 十、處理你的傷口

- 情緒的傷口：
  - ✓ 沮喪、挫折感、絕望、悲傷、罪惡感、自我拒絕和自憐。
- 可能有以下任何一種的反應：
  1. 攔阻或壓抑自己的情緒，只照自己的想法過日子。
  2. 根據自己的情緒生活，過度敏感。
  3. 變得多疑或妄想。
  4. 持續地帶著悲傷或憂鬱的心情生活。

## 處理你的傷口

- 一個情緒受過傷的人通常顯得很孤單，可以從這點看出他的傷口。
- 孤單是一所監獄。
- 你和別人隔離、他們遺棄你、不要和你作伴，這不只是孤單，也是人與人之間，在施與受方面的情緒崩潰。
- 孤單經常是自己造成的，它是一種持續性的傷害。

## 處理你的傷口

- 壓抑情緒

- ✓ 刻意壓制自己的意志，甚至不容許有某些特定情緒。一個人的意志實際上會使他無法感受敬畏、愛、和平、喜樂和溫柔的情緒。

- 過度敏感

- ✓ 根據情緒過日子，選擇的是一種不確定的生活。
- ✓ 想要「確認」別人對他的看法和感覺，不過即使他受到肯定，他心裡的懷疑仍然久久不去。

擺脫情緒債務包括接納自己和別人所有的缺點。它意謂著要伸出援手，嘗試解決、並信任別人。

## 處理你的傷口

- 變得多疑

- ✓ 一直存在的細小恐懼或強烈的害怕，是表現你多疑的形式。
- ✓ 如果你有多疑的傾向，那表示你有心事。你帶著固定且預設的期待在看這個世界。
- ✓ 請面對這些多疑，指出它們來並加以處理，會為我們帶來一個嶄新的開始。

- 與憂鬱一同生活

- ✓ 偶爾感到憂鬱是正常的，而且可以增加我們生活的深度與平衡。
- ✓ 憂鬱聚焦在生活的黑暗面，把溫暖、行動和喜樂挪走了。
- ✓ 憂鬱的人沒有意識到，自己對事實的認知產生了扭曲。

## 處理你的傷口

- 憂鬱可以是一種受歡迎的症狀。它提醒我們：
  - ✓ 我們正邁入深淵裡。
  - ✓ 不要依賴我們的資源。需要回到上帝和祂的資源那裡。
- 憂鬱的原因：
  - ✓ 空虛絕望。認定自己不可愛，沒有人真的在乎他。
  - ✓ 對自己和自己是不是被愛，有極大的懷疑，而且很快就發展成憤恨。

## 處理你的傷口

- 誰能醫治你的傷口? **檢視自己、立志成長**，是很重要的。
- 有些傷口形成的原因可能不容易發現，你需要專業輔導人員的協助才能找到。
- 當你移開生命之鎖，打開門，**進入內在自我**時，限制、束縛、鎖鍊、牽絆和無助感，都在不知不覺中不見了。
- 鎖打開了，讓你有機會客觀地檢視**今天的你**，**過去對你的影響**，以及**將來要怎麼過你的生活**。