



常覺得是自己的錯，該怎麼辦～淺談內疚感



「不理性的內疚」往往是過度自我苛責，認為自己需要承擔所有責任

「內疚感」是多數人都有過的經驗。可能是犯了一個錯，導致別人的工作量增加；可能是說錯一句話，讓關係產生嫌隙。讓人內疚的情況，有的根據客觀事實產生，有的是過度主觀放大自己的影響力。

Ilse Sand（2020）提到兩種內疚，理性和不理性的內疚。如果內疚多少跟自己有做或沒做的事情有關，比如說排隊不小心撞到人感到抱歉，或者減肥時吃冰淇淋而感到良心不安，這是理性的內疚。「**理性的內疚**」讓人看到自己可以調整的部分，朝對的方向成長前進。但如果不清楚原因，或者為一件超出自己控制範圍的事情而良心不安，這有可能是不理性的內疚。「**不理性的內疚**」往往是過度自我苛責，認為自己需要承擔所有責任，讓人處處提心吊膽，擔心犯錯而裹足不前。

內疚感是什麼呢？

Ilse Sand（2017）說道：「內疚（罪惡感）是人們在無力感跟悲傷中，為了保護自己而緊抓住不放的一種感受」。例如，親密關係不順遂時，比起正視對方已經不愛自己的事情，怪罪自己感覺比較不會那麼受傷。又例如：家庭氣氛差，小孩容易覺得是自己的錯，因為把罪惡感跟權力背負在自己身上，比較能維持內在的穩定；要打破「父母不可能會犯錯」的理想形象，對小孩來說可能比較難。內疚如果是一種掌控感，當人出現「All or Nothing」——要不都是自己責任，要不跟自己完全無關的二元性思考，就可能過度承擔責任，把生活壓得喘不過氣。



內疚如果是一種掌控感，就可能過度承擔責任，把生活壓得喘不過氣

如果不斷出現內疚感，可以怎麼辦呢？

首先，腦中出現「這都是我的錯」時，可以先緩一緩。事情的發生往往不全是一個原因，可以提醒自己：「我可能是需要負責的其中一人，並非唯一的人」。有一個練習方式，拿張紙、把影響事情的可能原因列出來，並試著分配不同原因的影響力占多少比例。這樣的練習可以讓人看到是否過度承擔責任、歸咎自我。

接著，可以提醒自己，困難的日子並非是誰的錯。如果在糟糕的日子開始自我評價，容易變成糾結或自責。遇到不開心的日子時，可以告訴自己：「今天可能是特別的成長機會」、「我要利用這一天訓練自己對那些表現不佳的人的同理心——也包括對我自己」。

每個成人都需要為自己的生活負責，包含將逆境轉化為成長的契機。舉例來說，當我沒有照著家人的期待就讀某科系，家人因此感到失望生氣。這時出現的內疚感，某部分是理性的，家人確實因為我沒有讀某科系而有情緒；但讓家人感到榮耀、能和其他朋友炫耀，並不是我的義務。對家人來說，用某種讓自己感到驕傲的方式生活，是他們的責任。我可以為自己負責，但不用把別人的責任攬在身上。

最後，認清自己是有限的。如果無法滿足別人的需求而自我批評，或因為「無能」造成別人其他額外的挑戰，這其實不是什麼災難——沒有人能過著一帆風順的生活，挑戰也可以轉化為成長。知道並接納自己的能力、影響力和掌控範圍都是有限的，並學會何時該戰鬥、何時該放手，就可以不再內疚、用良心不安折磨自我。有段智慧的禱詞寫道：「神啊，求祢賜給我寧靜的心，去接受我不能改變的事；賜給我勇氣，去改變我能夠改變的事；並賜給我智慧，可以分辨這兩者的不同。」

內疚感的面對和處理，是可以練習的。試著對自己的內疚感好奇，仔細檢視而不被它牽著鼻子走，就可以更自在，活出自己想要的樣子。

資料來源：

伊麗絲・桑德(2017)。《高敏感是種天賦：肯定自己的獨特，感受更多、想像更多、創造更多》。

伊麗絲・桑德(2020)。《內疚清理練習：寫給經常苛責自己的你》。

〈文／健康心理中心 周揚邦心理師；圖／秘書處〉