



你心中住著幾個人，你知道嗎？



當我們內在的不同部分能夠彼此傾聽、對話、合作，那雲後的真我自然開顯（圖／周怡霽）

前段時間因著好朋友的推薦，筆者接觸到了內在家庭系統療法（Internal Family Systems，IFS），清晰、明瞭而有力道地喚醒了筆者內在不同的部分，並促成彼此的合作。IFS的奇妙之處，在於它是關於「部分」的心理學，就像家庭中的問題不是單一的哪位家庭成員的問題，而是整個系統關係的互動出了問題，人的內心也像一個住著不同家庭成員／不同部分的家，透過辨識不同的部分，理解他們的辛苦和負擔，釋放情緒，可以讓各個部分重新發揮原本的作用。

就讓我們和四個類型的成員打個照面吧，它們分別是「管理者」與「消防員」（兩部分統稱為「保護者」）、「放逐者」與「真我」。

「**管理者**」是有計畫性的，會著眼於未來，提前準備好應對的策略，所以往往會提前預測可能的危險和痛苦，試圖透過控制的方式以保證安全。

當**管理者**失去作用時，「**消防員**」則會迅速出場，採取措施避免痛苦。消防員是被動的，一旦起火就要馬上行動，不計後果。「消防員」有時會讓人轉移注意力，比如：工作、品嚐美食、看電視、購物、節食、睡覺、運動等；有時則具破壞力，如吸毒、酗酒、偷竊、陷入一段受虐待的關係等。

「管理者」往往將「消防員」視為不好的，試圖驅逐他；「消防員」也無法相信「管理者」可以處理好一切，否則自己也不會出現。

「**放逐者**」原本可能是我們內心最敏感、開放、具有創造性的部分，擁有童心、率真、生活的樂趣等，常以孩子的形象出現。所以當危險出現時，它也是最易受傷的部分。此外，它也有著深刻的記憶、強烈的情緒，易卡在原地。

當這些不同的部分能夠相互協作時，也就產生了IFS所謂的「真我」。IFS的創始人Richard Schwartz在其四十多年的實踐中發現，「**真我**」是藏在雲後的太陽，可以被遮擋，但是不會被傷害，也不會消失，是我們生而具有的品質，只要讓我們的放逐者、管理者和消防員少許安靜片刻或各退一步，真我就會冒出來。真我有這樣的8C特質：同情心（Compassion）、好奇心（Curiosity）、冷靜（Calm），明晰（Clarity）、勇敢（Courage）、親密（Connectedness）、自信（Confidence）、有創造力（Creativity）。



「真我」是藏在雲後的太陽，可以被遮擋，但是不會被傷害，也不會消失（圖／溫蒂）

筆者想起前陣子去看日本導演新海誠的新作《鈴芽之旅》，長大後的鈴芽在常世中遇到因地震喪母而四處尋母不得、正傷心落淚的孩提時的小鈴芽說的話：「不管現在有多麼悲傷，今後還是會順利長大。所以別擔心，未來一點都不可怕！」「你今後也會喜歡上別人，也會遇到許多很喜歡你的人。雖然你現在可能覺得一片黑暗，可是早晨總是會來臨。」

此時的小鈴芽被長大後的鈴芽喚醒，與長大後的自己相擁，不再兀自哭泣。那哭泣的孩子正是長大後的鈴芽一度記不起來而被放逐的孩子。因為地震喪母帶來的強烈悲傷而一直無法被看見，那個受傷的小孩也就一直卡在原地；而那情緒太痛苦，與其和悲傷哀慟的小女孩待在一起，不如切斷和她的連結，放逐她於常世。直到長大後的鈴芽與閉門師草太一起踏上尋閉門的旅程，在和草太的相互協作中長出力量，既長出「管理者」所擁有的思考力與計畫性，也能夠結合「消防員」在緊急時刻應急救援的反應；在兩者協助下，終於回到自己曾經走進的那扇後門，見證那被流放的小孩的悲傷，與之對話，因而重新與那個脆弱而又活潑的小孩建立連結。

在講求效率的現代社會中，我們常以為「療愈」是將負面情緒丟掉、驅逐，而事實上，當內在的不同部分能夠彼此傾聽、對話、合作，保護者們能夠順應內心的智慧之流轉化，亦即當我們需要時能成為支援我們的應援團，放逐者亦能在愛與慈悲的注目中回歸我們的內在家庭，有一方空間來安頓紛繁的思緒與感受，不必再卡在過去創傷的迴圈之中，重建內在家族系統成員彼此的連接，那雲後的真我自然開顯。

一如禪師佩瑪·邱卓所說：「療癒來自於讓情緒有空間——有空間給哀悼、給寬心、給苦難、給喜悅。」

〈文／健康心理中心實習心理師高暢〉

參考書目：

留佩瑩，2022，《擁抱你的內在家庭：運用IFS，重新愛你的內在人格，療癒過去受的傷》，三采出版社。

里查·史華茲，2022，《沒有不好的你：風行全球的內在家庭系統IFS，徹底翻轉你我的生命》，究竟出版社。