

《昔日童真》

生命之旅殘留的色彩，漸漸掩蓋了本來的我，甚至面目全非，又或者已經遺忘了，卻偶然在夜深人靜時，對這個失落仍會隱隱作痛。雖然表面上接納新修飾後的面目，覺得更加吸引和成熟，內心深處卻蘊藏另一種吶喊，去釋放本來的我！

健康的成長

孩童的我是那麼天真和單純，所表達的卻是那麼真實和直接。而對事物的主觀性強、客觀性弱。孩子對事物感受強烈和清晰，可以很快用直接的方式表達出來。然而，在社會教育的薰陶之下，漸漸收斂直接的表達方式，多作客觀的分析，考慮場合環境的限制、對方的感受和可能的後果，嘗試把主觀的感受和客觀的分析互相平衡，透過不斷的努力，生命漸趨成熟，有效地投入在社會中生活。

不健康的成長

然而這個主觀客觀平衡的建立，需要一個健康接納的環境，方可孕育出來。換言之，童真主觀的我，背後是脆弱的心靈，未必能承受那種不斷被家庭及社會更正、否定的挫折。面對可能不被接納的危機，童真的我很快被收藏埋沒，主觀的感受因不能表達出來，即遭抑壓或轉移去接受外在環境、別人及社會的要求、完全客觀地去生活，失去主觀平衡，內在的我漸漸萎縮，也開始失去主觀的立場和個人色彩，所表達的只是大眾接納的一套。

假我的建立

當真正的我不被接納，內在不安全的警報出現，開始隱藏內心真正的感受，取而代之是表現一種別人期望或接受的行為，而當這種行為表現得到別人的讚賞和接納，加強這個取替的行為，漸漸成為習慣。真正的感受長久被隱藏壓抑，漸漸遺忘。真我被棄置，假我卻被加強，假我的色彩有如面具般把脆弱受拒絕的真我包圍。

自發性的摧滅

假我是一種刻意的組織，透過思想對方的期望，社會的要求而形成。因此，缺乏自發性，並不吻合內心的感受，像在演出一齣戲，給觀眾欣賞。在長久的訓練下，外在的表現有如行屍走肉，內在卻是空白荒廢，內外完全不協調，蘊藏一個極度的悲哀，不為人所知和了解。

醒覺後的發現

假我雖然造成內外分裂，卻被外在的人 and 社會所讚許和接納，在事業和表面人際關係上有很大的幫助和成就，及至有一天，遇到很大的危機，例如：身邊親密關係的人不滿一個沒有內在自我的人、事業遇到很大的挫折和失敗，當生命追求的一切已得到時而發現內心仍然沒有滿足和喜悅，這就是發現假我的極限和真像，正是如夢初醒，突然察覺內在的貧乏和外在的榮華的虛幻。

尊重自己的感受

要尋回萎縮、荒廢已久的本我並不容易，一時間所隔幾十年，也不知從何拾起。要從內心探索、卻換來一片空白，茫無頭緒。開始的過程需要極多的耐性，去接納和捕捉微小的感覺，尤其是負面的情緒，已習慣式地被否定和隱藏，學習尊重自己的感受，正面或負面，都是本我的表現！

重拾童真

童真的我，是坦率自發性的表現，卻因為不被接納而退縮。有很多心理學書籍提及，需要重新欣賞或享受孩童遊戲本性和表達內心的需要與感受。孩童的遊戲本性是孩子學習的本能，若學習從遊戲中開始，就不再是一件苦差，卻能從中享受並得到娛樂。這種娛樂與工作的平衡往往在讀書的早期，被學校沉重讀書壓力所摧毀，漸漸讀書與工作都變成苦差，學習慾望大大減少，變成為讀書而讀書，為工作而工作。

工作中遊戲

容讓自己抱著遊戲的心態去工作，乍聽之下，就像等於不認真工作。其實二者有極大的分別，不認真工作是不負責任、草率、無推動力下的表現。但是，抱遊戲的心態是用作平衡嚴肅的心態，使工作既認真又輕鬆，有工作的辛勞，也有娛樂的成份，便不會很快被壓力打垮，也加增了創作力，對工作的長遠表現有極大的幫助！

葛琳卡博士臨床心理學家
《天倫樂》雜誌第101期
二〇〇二年八月