

苏
绚
慧

其实我们都 受 伤 了。

在关系中疗愈伤痛，
学习成长

其实我们都 受伤了。

苏绚慧
著

在关系中疗愈伤痛，
学习成长



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

其实我们都受伤了：在关系中疗愈伤痛，学习成长
/ 苏绚慧著. — 北京：九州出版社，2013.11
ISBN 978-7-5108-2421-0

I. ①其… II. ①苏… III. ①心理健康 - 通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第259220号

其实我们都受伤了：在关系中疗愈伤痛，学习成长

作 者 苏绚慧 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 770毫米×1120毫米 32开
印 张 8
字 数 100千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2421-0
定 价 29.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★

害怕被遗弃，害怕失去别人；这会让我们墨守成规，或拼命占有别人。
害怕被吞噬，害怕失去自己；这会让我们逃离关系，并与别人保持距离。

——戴维·里秋《回归真我》

当我是小孩时，我的父母长年的缺席，让我难以用“一个小孩”的身份与角色被疼爱、被无条件的接纳与支持。大部分的时候，我都活得战战兢兢，害怕一不注意或一不留神，周围照顾者就会像强大的巨人一般，毫不心软的对我痛打一顿、痛骂一番，或是担忧会再度遭遇被遗弃的可能。

因此我很懂得看脸色，很懂得分辨什么该做、什么不该做，也强迫自己要学会许多不同家庭、不同大人的规则，如此只是为了能够平安活下去。

在那些还弄不懂人生是怎么一回事儿的年纪，我学会的是竞争、较量、比较与占有。

渐渐的，人的年龄是增长了，但始终没有被爱满足的心灵，我开始想要用自己的办法去寻找、去试探、去尝试、去争取……那个可能爱我的对象，诸如：同学、朋友、老师、长辈……

心灵的饥饿，总是让自己想象着会有那么一个人完美的爱着我；会包容我、接纳我、无条件支持我，无论何时都会在我需要时关注我，随时随地的在乎我与保护我……

当然，这些我寻找、尝试靠近的人都不会真正的符合我、满足我，而是

让我反复的失望，感到受伤，感到脆弱，感到无望与愤怒。

而我也在这样无意识的追逐游戏中，玩了十多年的人际心理游戏。

直到面临前所未有的重大失落，以及几乎是一无所有的人生窘况时，我被迫（被环境与这样的现实所迫）反思我自己，彻底诚实的面对我自己。一开始实在很难关注这样的自己，只想毁了这样的自己，因为过去那些评价与呐喊都会跑出来，极其严厉的控诉与指责，让我想要抗拒、想要否认、想要怪罪，同时又不客气的责备自己、嘲笑自己。

但当我终于有一点点懂得何谓接纳时，我对自己有了一丝慈悲与柔软，我才开始可以观看我自己。当我不再拿着大刀大枪对待自己时，内心的自己才愿意诚实的揭开内在的世界，将在黑暗中隐藏的部分坦露在光下，被我好好的凝视、接触与靠近，进而抚慰。

我也一点一滴有了勇气与力量，一点一滴的看见自己长期以来累积的失误与扭曲角度；这些失误与扭曲，不仅被我拿来对待自己，也被我拿来对待世界与他人。

我一层一层的揭开自己的生命过往记忆，发现自幼以来，不被好好的像一个完整的“人”对待，所以我不完整而偏颇的。我的生存必须要应

付很多要求与评价，否则便会招来重重责难和强烈的批评。为了获得安全感，我不停地讨好别人，顺应别人，以别人的喜好标准当作自己追求的目标，以期待被喜爱或被接受，减少被指责与批评的机会。

曾经，我十分恐惧自己不被喜欢，不被认同，于是总是害怕别人的评价，也很容易敏感地感觉到任何他人的反应。如此，我对他人有许多的防卫，总会在他人的不认同中感到受伤，同时又气愤他人怎么能不认同我。矛盾的是，又不能不在乎他人的观点与论述。于是自我只能一直在内在冲突，也一直与外在环境冲突。

而我对待别人，也不是将他人视为一个完整的人对待，仍是以自己的投射想象别人，要别人“一定”要如何反应、“一定”要怎么对我、“一定”要说不会让我受伤的话。当他人不符合理想期待，我便受不了挫折，就会抗争、情绪拉扯与威胁，丝毫不懂别人也是一个个体，有他的气息、他的需要、他的喜好、他的想法、他的选择。

我渐渐懂了，“物化”（或说工具化）了自己与他人，是关系伤害与关系挫败最大的原因。

我也开始懂得年轻时的情感伤害，何以他人会渐渐的越来越疏远，甚至想逃开。

痛定思痛，我不再以受害者自居，也不再以无助及自责，回避我所面临的存在困境。我开始大量阅读讲述“关系”的相关书籍。不仅阅读，也接受咨商治疗，并且，不断的自我分析与自我书写，在他人觉得“想太多，没有必要如此苦行”时，我坚持自己的付出与投入。因为我知道自己在走一条重新学习与重新建立生命新秩序与新格局的历程，这是他人不会明白，也无法全然参与的历程。

如果，人在关系中，尽是折磨与相互攻击，而无法在关系中让彼此更好，成为更成熟的独特个体，那么关系实在没有意义，没有必要让我们付出这么大的生命力气与代价。

但是，好的关系的建立是一种相互的意愿与投入，有着合作性的共创历程，如果只是空等着他人的给予，或是被动的配合，那么好的关系，也还是很难实现。

如果没有从“重新学习”的意愿与行动来了解“关系”这回事，仅仅只是不断反复使用幼年经验过的模式，并在无意识中，继续复制、重演那些负面情节，继续制造负向情绪，那么，负性关系或具有伤害性的关系也只好继续的产生。

如果不想真实的承认过去的关系经验与模式已不敷使用，也不想面对重

新学习的艰辛与困难过程，那么只好继续在失落、失望、受伤的情绪中，哀叹所有人，包括命运的辜负了。

关系要能“幸福”并不是自然而然的，也不是理所当然的事。“幸福”是需要学习的。我们的童年乃至成长历程，都曾在关系中受过伤，我们带着这些伤口无意识的进入到后来新的人际关系，即使人换了，却往往重复着过去具有伤害的关系模式，并且感觉到一种无力抵抗的命运，不断上演着某些相似的情境，造成类似的关系伤害。

这本书就是希望我们不是空留遗憾与空有哀叹，而感到无能为力。不论我们从何时觉醒过来，发现这些关系的情况有如一种轮回般的在不同时空背景中发生，而开始有意识的想要改变、想要创造不同的人生经验、想要蜕变一个新的我，无论什么时候开始，都不嫌迟。当我们愿意先改变自己时，关系的另一人也才能在经历不同的对待方式与不同的互动经验中，开始有机会改变他的方式与他的信念。

愿这本书，陪伴着想要好好学习关系这人生大议题的读者。这是我写这本书的小小心愿：我们都可以不在关系中受苦受伤了，而是让关系的存在使我们更好，让我们彼此都成为更完整的我，更成熟也更加具有超越性的我。并且在关系的互助与互相扶持中，真正学会了幸福，也容许幸福在我们的生命里发生。

目 录

第一章 论关系 □■□

002 / 关系

003 / 生命最初的阶段

005 / 互为主体的经验

007 / 进入依恋关系

009 / 面对亲密关系时

011 / 未满足的需求与照顾

013 / 因爱滋养

015 / 关系何以困难

016 / 关系，有所觉察

第二章 疗愈关系中受了伤的我和你

先看见自己的价值 / 025

不是要做好人，而是做真实的人 / 032

先饶了自己 / 039

先从自己改变 / 048

要能安心 / 055

表达与拒绝都是权利 / 060

渐渐成熟 / 069

分辨投射与指出移情 / 075

真诚承认脆弱 / 086

放下防卫，停止攻击 / 093

停止当受害者，愿意为自我负责 / 103

没有理所当然 / 114

乐于成全与分享 / 123

愿意彼此同理 / 138

回归真我 / 158

第三章 创造互为主体的关系

- 174 / 勇于接受给予与照顾、接收爱，
但不是索求照顾与讨爱
- 184 / 勇于建立信任与依靠感，
但不是赖、绑、黏
- 190 / 乐于分享与付出，
但不是交易与计算
- 195 / 乐于提升自我，
而不是拒绝改变
- 199 / 以爱维系关系，
而不是以罪恶感维系关系
- 207 / 尊重与接纳彼此的感受、想法，
而不是剥夺与漠视对方的感受、想法
- 211 / 共同创造两人要的关系，尊重彼此需求，
而不是任由一方控制、决定
- 216 / 愿意为对方成为一个更好相处的人，
停止无意识的投射与发泄
- 226 / 乐于滋长正向经验，
停止复制负向伤害（那些羞辱与恐吓）
- 234 / 愿意离开“小我”的自我中心，一同进入我们的世界，
并且不因此害怕失去真我，接受我们本来的不同

第一章

论关系



在我们早年的生命历程中，若能有稳定、信任的依恋关系，带给我们安全与安心的体会，这是最美好的关系基础，人就不需要以所有的力气与生命的长度，不断的在不同关系中摸索与澄清……

关系

关系，是人生里让人欢喜，也让人烦忧的事。如果以功课的角度来看，关系，绝对是人生很难做的功课。我们可以上一秒在关系中，感受到愉悦的满足，下一秒又在关系中，经历到受伤的心碎。关系，总让人又期待，又怕受伤害。

如果，人与人的关系，就像是人与物或事的关系，单方面的被使用、被支配、被决定，那么，问题也许不会如此复杂。正因为人与人的关系，所谓“我们”的关系，是两个人之间，有你，也有我的存在，才能称为“我们”，因此在关系中，有我的立场，也有你的立场；有我的需要，也有你的需要；有我的感受想法，也有你的感受想法，以致情况才会如此复杂，如此困难。

这是一个很容易辨识的真相：关系中有着两个人的存在，是由两个生命体所组成。

但这个真相，并未真的被放进关系里来正视与面对。对大部分的人而

言，许多时候我们在关系中，非常习惯把另一个人当“物体”使用、支配、操控、索求，或者反过来，被另一个人将我当成“物体”使用、支配、操控、索求。

生命最初的阶段

这种在关系中对另一个“主体”的忽略、控制、支配、索求，是其来有自，源头来自于我们早年生命的那段最初的依恋关系，意即我们在婴孩时期与主要照顾者的关系。这主要照顾者，大多数是母亲，但也可能是父亲、祖父母，或是保姆等重要他人。在最初的依恋关系中，我们可能不被当成一个主体来对待，而是被当成一个没有感受、没有思想、没有行动自主性的“物体”对待，或是反过来，我们如此的物化照顾我们的那些大人。

对孩子来说，“物化”主要照顾者是生命头几年必然经历到的过程。因为婴孩的身心发展都不足以让他有能力理解与关心主要照顾者是另一个的“人”，有属于他的身心状态。此时的孩子，是绝对自我中心者与本能反应者，他只想要主要照顾者满足他、供应他的需要。借着指挥主要照顾者，无论以哭、叫，或任何反应动作，他关切与需要的，都是他如何获得想要的照顾与被给予满足。

因此，婴孩不会视此阶段的主要照顾者为一个完整独立个体，而是随着婴孩的身体与情感需要所存在、所出现的生命共同体。孩子与主要照顾者因此产生了身心同步性，同时为着婴孩的生理需求、情感需求而存在。只要婴孩有任何呼求，都是为了唤来可以安抚他、照顾他需要，与解除他的困难的主要照顾者来身边。因此主要照顾者与婴孩之间几乎有着一种共生性，像是连体的感觉，一起反应、一起行动、一起经历情绪起伏的历程。

婴孩会在这个过程中体会到自己的影响力，他可以指挥或左右主要照顾者；但也可能体会到强烈的挫折与沮丧，因着他无法指挥或影响主要照顾者的靠近与提供任何的供应品。

但随着成长的历程，孩子的“物化”主要照顾者状态会渐渐改变。随着他认知的发展、社会情境的辨识与互动的学习历程，会让他渐渐分化出自己的存在，与另一个他者的存在。他会明白自己是一个独立与独特性的个体，而另一个主要照顾者也是。随着个体的长大，他会经验到许多生活事件，在那些事件中，他会体会到和另一个人的身心不同步，他想要这样，但另一个却要那样；或是他有所需要，但另一个人却无法实时响应与提供。

这个时候，孩子便开始慢慢需要学习调节，以调适会发生的失落与失望情境，还有可能经历到距离的拉开，比如分离。他也需要学习妥协，以及合作，试着调整自己的需要，或延迟自己的需要。积极一点的话，可

能多采取些什么行动，来及早获得他想要得到的报偿。

这是人在成长过程中很自然发生的成长经验。但家庭环境以及社会环境，不一定能够实时响应孩子在成长历程需要学习的关键任务。许多资源与支持的缺乏，包括缺乏陪伴、缺乏说明、缺乏对话、缺乏澄清、缺乏引导，都可能使得一个个体无法顺利地从自我中心慢慢转化为有能力综观全局，了解主客观事实，并累积生活经验，以扩展认知对生活经验的理解。

换言之，生命在渐渐发展的历程，一个孩子必须要能慢慢地经验与学习到，这个生活世界是由“我”与许多不同的“我”所建构而成。他的“我”不是单一存在的个体，除了“我”以外，还有许多像“我”一样，有情绪、有感受、有想法、有需要、有行动自主的人存在。

互为主体的经验

这样的体察与认知，是建立“互为主体”经验的基础。虽然无法一时半刻便在互为主体的关系中找到平衡，但个体会在关系中，慢慢学习借由社会性的互动经验，如何与另一他人相处、讨论、沟通、分享、合作、互惠；当然也可能在关系中，经历另一种社会性的互动，比如：竞争、