



打開 潘朵拉的盒子

每一個走進我診間的人，都有一個悲慘的故事與遭遇。他們，或許外表堅強，亮麗，樂觀，開朗。可是，坐下來，打開內心，都有一個哭泣，害怕，受傷，覺得被遺棄，有話不能說，很孤單，沒有被理解與疼愛的自己。

這樣的故事，不論男女，不論年紀，不管種族、文化背景、有無宗教信仰……都是共同的。這是人類心靈史，一頁共同的遭遇。是的，我們來到了一個時代，一個因為很多因素與理由，可以把內在的小小孩，擱在角落，遺忘很久的時代。

心靈所渴望與倚賴的關心與疼愛，過去，我們在需要的時候，沒有得到。現在，我們把這個因為得不到而哭泣的小小孩，封鎖在記憶的倉庫，任他枯槁，蒙塵，憤怒，嘶喊，可是，就是不想打開潘朵拉的盒子。

我們好害怕面對自己。我們好害怕看見真實的自己。我們好喜歡包裝，化妝。畫出一個美美的自己，想要贏得別人的矚目，讚賞，肯定。妝，會淡；裝，很累。

我們浪費好多力氣，在玩這種蒙蔽自己，蒙蔽別人的偽裝術。因為內心有一個被設定好的程式，一直跟我們洗腦：不，不要改變。這樣比較好，這樣比較安全。藏起來，不要被找到。一旦被找到，你就完了。你就原形畢露。

於是，我們內在設定好的保護程式，催眠著自己，要繼續這樣，包裝自己，欺騙自己，不跟自己的心做連結。不讓自己醒過來。我們遂抖擻精神，跟著潮流，跟著日常生活的軌道，渾渾噩噩，茫茫然然，打拚，再打拚。

羅小方（筆名）

精神科專科醫師

台灣心理治療學會會員，台灣精神分析學會會員

好的話，拚到了業績，拚到了金錢，拚到了老公老婆，孩子，房子，車子，存摺，得到人人稱羨的一切。但你的內心還是說不出的空虛，孤獨，寂寞。然後，夜深人靜，年復一年……終於內在的衝突，拉拔，拉扯，打架，開始發生。你對自己的現況越來越不滿意，卻說不出為什麼。

有一天，被鎖了很多年的小小孩，終於抗議了：我不想再被關在那個黑暗，不能活動的地方了。我要出來。我想見光。那是內在小孩在唱歌。他渴望被看見，渴望被聽見，渴望活出自己的樣子，渴望能動，能唱。

要不要讓他出來呢？要不要讓他的力量跟我們的力量結合在一起呢？

這是我們永遠的課題。

趣味哈哈鏡

（故事是鏡子，可以讓我們照見怎樣的自己。）

- ◆ 你知道你也有一個內在小孩嗎？
- ◆ 你遇見過你的內在小孩嗎？
- ◆ 你會陪他說話，聽他說話，帶他去玩嗎？
- ◆ 有多久，沒跟你的內在小孩講講話了呢？
- ◆ 是不是帶著自己，好好跟自己，陪伴一下呢？