

我不喜歡這樣的我

文／鄭玄藏(大學講師)

「我 不管和同學或朋友交往，只要超過三年，就不知不覺變得疏離起來，明明一群人已經很熟悉了，在一起打打鬧鬧熱絡得很，但我就是會格格不入，不知如何是好……所以，我一直沒有交往超過三年的好友！」
看著眼前滿臉淚痕、清秀無辜的傾訴者，我也跟著掉入一種說不清楚、講不明白的迷惘狀態中！



*** **

只要對方不跟我視訊，即使他有回我「知道，我很好，很忙，過兩天再連絡」之類的簡訊，我還是會發瘋似地一直「盧」他，一定要他回視訊畫面給我才肯下線，搞得他很氣、很煩，差點就要跟我分手，我明知這樣不好，但……

*** **

可能是少子化的影響，在學校中似乎有日益增多的同學主訴：被同學排斥、不知怎麼能成為知心朋友？感覺自己存在感很低，老是被背叛、遺棄之類，話題圍繞著有關「人際關係的維持、衝突、修復、持續或結束」等問題。

在談話過程中，與人交往三年左右，就會莫名產生疏離感的女同學，在「原生家庭」的經驗裡，三歲時父母離異，父親堅稱是母親有外遇，將家裡的電話都裝竊聽器，母親則堅稱是父親疑心過強，自己是清白的、被冤枉了，讓她不知要相信哪一方？

直到如今，她仍不願與同學、朋友聊自己的家庭關係，所以很宿命似的，與人交往就是跨不過三年關卡。

另一位同學是家中獨子，上大學後發現自己是同志，偏偏從小父母就把傳宗接代的重任交託在他身上。他也想過要與異性交往、結婚，但面對異性就是只能當作姐妹淘，成為互相談心的知己而已；同性別者，才是他的性愛對象。他很害怕在性行為過程中染病，也很害怕被好不容易親密起來的伴侶拋棄，更害怕父母知情後的反應……，常質疑自己是否值得被愛？連自己都不確定「我喜歡這樣的自己嗎？」因為在生活中，他必須時時戒備，避免說錯話被揭穿，面對眾人無法接受的現實！

自我認同七大危機

青少年心理學家馬西亞(Marcia)在1980年代就提出，每個人進入青春期的都會面臨自我認同的七個危機及課題：

第一、向前看或停頓不前：具備前瞻性的時間觀，能體認自己必須頂住壓力與時俱進；反之為混淆的時間觀，希望時間趕快過去，難題也跟著過去，不斷拖延該完成的作業等。

第二、自我肯定或自我懷疑：自我肯定者有能力將自己對自我的了解與他人對自己的看法加以統整，而能自在作自己。自我懷疑者則對自己的表現很敏感，不是過度自大自戀就是疑神疑鬼，甚至完全不顧他人的感受，造成不必要的尷尬與冷漠反應。

第三、角色嘗試或角色固著：能體會生命中各種不同角色及相伴隨的期望與任務；或是提早固著於某種角色，無法在不同的需要下彈性調整，以致損害了生活的適應力。

第四、對未來任務的預期勝任：能在時限內克服困難，完成答應別人或師長交付的任務，並發展出持續一輩子的恆心與毅力；或是變得無所事事，放著優異的能力不用，整日閒蕩、散漫度日。

第五、對自己的性別角色認同：接受自己是某種男性或女性；或是性別混淆，不確定自己的性別、性對象，兩性相處上時感到不自在。

第六、有獨立判斷的領導與服從：能勝任領導角色，也能接受他人領導；或一味盲從，會在威權要求下無法抗辯地做出違法或傷人害己的事。

第七、人生信念的形成或喪失：開始選擇自己的人生哲學（或信念、宗教信仰），建立持續一生的內在支持；或喪失理想又對社會強調的價值（如考名校、高成就等）懷疑、鄙棄，造成生活沒有重心，一切都搖擺不定。

掌握契機克服心魔

上述兩個例子，表面上是無法與人深入交往，形成深刻、信任的知己（或親密）關係，但實質上是遭遇到人生發展的危機。馬西亞所提的七個自我認同的課題往往是環環相扣的，一個環節有偏失，其他層面也跟著混亂騷動起來。

這兩位年輕人願意跟我談的事，可能是不會主動跟父母傾訴的，但父母的諒解、寬容、支持，甚至必要時的道歉、調整，改變對子女的舊期待，卻是他們能否克服心魔，回復發展正軌的重要關鍵所在。

目前的心理諮商理論愈來愈重視個人生命早期在原生家庭中的經驗，其中蘊涵的深奧意義就在於這些經驗會影響我們對自己、對他人的預設與反應，成為我們不知不覺的人際關係模式以及情緒調節能力，這些能力若在初始階段有所缺損，到了青少年階段就會日益顯著的呈現出來，此時若能及時發現不對勁，找到合適的老師、朋友或諮商人員的協助，加上父母的支持及時間（很重要的療癒因素）的浸潤，上述困擾是有機會調整至自己與他人均覺得妥適的程度的。



徵文啟事

您是否曾在本會的心靈、親職講座或教師研習上，因為講師的一句話、一個例子、一則故事……而茅塞頓開？或因閱讀我們的叢書、刊物，讓您在教養子女上、工作上、教學上得到了動能，生命得到了滋養？

歡迎來稿與大家分享您的觸動、體悟、學習，讓善的力量無限延伸。