

## 第四章 研究結果

本章重點在於依據先前所得之研究結果，針對研究主題進行綜合討論，將討論焦點著重在於以「類別—形式」的方法來分析文本以便瞭解「身分認同」在「我」、「你」、「他」心理位格之差異，以下分為五節作進一步說明：第一節、撰主的故事；第二節、「我」、「你」、「他」心理位格書寫之綜合比較的差異結果；第三節、心理位移自我療癒於六大面向的比較結果；第四節、心理位移自我療癒歷程的特性；第五節、單親家庭女兒身份認同的轉變歷程。

### 第一節 撰主的故事

本節將描述故事撰寫者所身處的背景脈絡，將更為完整的呈現其家庭關係的整體脈絡的風貌，以幫助閱讀者認識故事撰寫者。以下將從四種角色來逐一認識故事撰寫者與家庭成員之間的關係：父親、母親、手足以及其他親戚。

#### 一、父親與我

我的爸爸，以前是國小主任，一直等待我長大直到屆滿退休年齡，不得已才申請退休，退休後時常回學校內擔任志工；爸爸在那間學校關係任職甚為長久，始自於我尚未就讀附屬幼稚園前即在該間國小服務，我也因此受到父親的職位所影響，從幼稚園到國小畢業都在該間學校就讀。

爸爸在工作崗位上認真負責、待人處事圓融公正，深受同事與學生的敬重與信賴，但因職務忙碌，因此我每天都需要等待爸爸下班才能一起回家，經常都等到天黑了、學校裡的同學和老師、柔道社團成員等等都回家了，我還獨自在灰暗的校園裡玩遊樂設施；國小中低年級時，每日若非等待爸爸至天黑一起回家就是自行走路回家，國小高年級時，我開始會自行搭乘公共汽車回家，經常自己一個人看電視寫作業。

爸爸喜愛與同事打麻將，經常下班不回家而是去同事的家中直至深夜凌晨或

清晨才回家梳洗休息，除了抽煙打牌，無其他不良嗜好。在我上高中以前，爸爸在週末假日經常會帶著我去軍公教福利社添購生活日常用品，或是到菜市場購買食物，回家後會開始下廚烹煮食物，煮好後偶而會與我一起吃飯，但經常卻是出門去打牌，留下我自己一個人在家吃他煮好的美味食物。

爸爸不在家的狀況，除了與同事打牌以外，也經常會到阿姨身邊，因此與阿姨一家人感情非常融洽與緊密，彼此互相幫忙支持，母親節、除夕夜、例假日、平日晚間等等都有密切聯繫，也經常帶著我一起到阿姨家吃飯聚餐，阿姨也對我相當親切，她的孩子也對待我如小妹一般甚為照顧與包容。

每次只要我去阿姨家，不論時間多晚，爸爸便會帶著我回家梳洗睡覺；且平時當爸爸要出門時便會叮囑我不要說出他的行蹤，包含親戚、阿姨、家人或同事等等都一視同仁，而當我有事要找父親時便可打傳呼機或電話轉達重要事情。

## 二、母親與我

我的媽媽，在我印象所及，無固定參與的活動與社群，獨自往來日本與台灣之間，在日本獨自居住，回來台灣時就會回家與爸爸或姊姊同住。

自從我在童稚時期的時候，媽媽便獨自離開家庭，先後前往高雄與日本打拼賺錢，在媽媽尚未離開家庭前，聽說她便忙於照顧家庭、經營工廠以維持家庭生計，而當時爸爸雖擔任教職有穩定職業，但因收入不豐，家上家族親戚有經濟上的需求，媽媽因而開始跟會，但某次被倒會而負債，讓媽媽決定賣掉工廠，但家裡仍背負龐大債務。

因債主日日追討債務，媽媽在家庭經濟的沈重負擔之下，又要顧及家庭中年幼的孩子的學費與生活費，但當時爸爸仍經常外出打牌，因此媽媽在憤怒與焦急的情緒中，憤而離家，最後決定外出賺錢，數年後選擇赴日賺錢，當時為了解決簽證的有效期限能長期停留在日本，因此決定與爸爸離婚，與一位日本男性辦假結婚。

媽媽在離家後，購買下高雄的房子，在赴日多年後，為自己買了一間住處，

也回台灣為家人買了一間住所，一家人終於脫離租賃搬家的日子而得以定居下來，並且每次回家會提供一部份的生活費給奶奶與爸爸，也會攜帶著一箱禮物給家人，保養品給姊姊、蘋果或零食給家人。

媽媽早期回台灣最多一年一次，當我研究所時才開始逐漸增加回國的頻率與次數，從一年兩、三次至目前一年四、五次，也因為國際長途電話昂貴以及彼此不熟悉的狀況，造成我與媽媽彼此甚少聯繫，而爸爸也從不對我說明或解釋家庭成員各自的發展狀態，因此在我內心中對媽媽的印象，停留在陌生、生疏、充滿距離感與權威感的母親角色，偶而媽媽回家時，會對我的某些言行舉止給予嚴正的教訓與教導，一些關於家庭重大事情與狀況，我從年幼時期至研究所時期才知曉，因此在成長的過程中也逐漸接受自己身處於一個單親家庭的孤獨生活。

### 三、手足與我

我有三個姊姊、一個哥哥，手足排序為：大姊、二姊、哥哥、三姊、我排行老么，我與手足年紀相差甚大，最小的三姊即年長我六歲、大姊年長我十三歲，因此當他們隨著年齡的成長，而逐一離家出外求學唸書時，我尚停留在需細心照料的年紀，當他們逐漸成熟懂事而得以瞭解家庭變化的緣由時，我則是處於茫然無知的狀態裡，家人都會有意或無意的隱瞞我家庭的大小事情。

而且，我從小便從奶奶與媽媽方面接收的訊息是：我是母親意料之外的孩子，我從小是保姆帶大的，其他哥哥姊姊們都是喝母乳長大的，只有我是喝奶粉，也因此我成長的比姊姊們較為高挑；媽媽沒有時間照顧我，我從小都是由三位姊姊們輪流照顧的，直至三姊國中畢業後才逐漸脫離跟在姊姊們屁股後面的跟屁蟲、愛哭鬼的角色。

我的大姊、二姊、哥哥、三姊，剛開始在台灣求學，直至學業或兵役告一段落，便起程前往日本，繼續升學或就業，數年後便在日本成家立業，而大姊在我大學時，決定回台灣發展，其他手足則繼續留在日本生活、成家立業，只有我是一直停留在台灣求學、結婚、謀求出路。

#### 四、其他親戚與我

我在學齡前期時，便獨自被送往姑姑家撫養，直至幼稚園時期接回來與爸爸和哥哥姊姊一同居住，開始由爸爸照顧。而我的奶奶，有時會來一起居住一段時日，經常流著眼淚對我表達她對爸爸的心疼不捨以及對媽媽的埋怨，對於爸爸愛打麻將、徹夜不歸的行爲，也極多抱怨與不滿。

奶奶在我家時，相當照顧我以及哥哥姊姊，雖然常常哭泣，但是在所有親戚中，最喜愛我與爸爸，也因此當爸爸不在時，奶奶會帶著我到處到親戚家住，叔叔、伯伯、大姑、二姑、三姑等地，雖然，我會因此更覺得孤單、想家，但是我心裡也是深深明白奶奶對我的好。

我在年幼時，經常跟隨奶奶前往親戚家小住一段時日，也因此家族親戚經常對故事撰寫者探詢爸爸媽媽的狀況，親戚們對我的各種態度不一，有些人同情、有些人給予諸多評論、有些人欲透過我來連結爸爸媽媽、以及奶奶來滿足個人的需求，讓我有相當複雜的感受，除了對親戚的關照感到高興以外，也時常感到既無奈又寂寞。

## 第二節「我」、「你」、「他」心理位格書寫之綜合比較的差異結果

本研究依據「形式-類別」樹狀節點分析表，對六篇文本之「我」、「你」、「他」位格之編碼分析結果，聚焦於「語言學特徵」、「敘述方式特徵」、「正向與負向感受」、「內在動力機制」、「後設認知」、「自己眼中的他人」六大面向進行整理與初步解釋。

### 一、六篇分析文本概述

此六篇文本是敘說者單親家庭生活經驗的重要事件，可以分為對自己、對他人以及親子關係三部分來說明。敘說者在敘說文本中關於對自己的覺知部分，提到自己和家人相處上的不愉快經驗，自己主動提出需求卻被拒絕而感到生氣、在親密熱鬧的家庭中感覺無法融入等經驗，而覺得自己沒有存在的價值。在對他人的覺知部分，敘說者感覺到獨居母親的寂寞、因而產生許多對家庭的觀感與不同的看法，引發敘說者內心更深刻的感受。在親子關係方面，敘說者提到許多經驗，包括要幫忙父親隱瞞與阿姨交往的事情、姊姊結婚當天母親憤怒的毆打敘說者、母親因金錢而嚴厲苛責敘說者，敘說者因自己被誤解而感到憤怒與不滿。

敘說者書寫下這些生活經驗之後，讓敘說者開始覺察、反省自己的生活態度和價值觀、自我接納與認同的內涵、自己對家庭關係的想法和需要。

### 二、「我」、「你」、「他」心理位格書寫之綜合比較的差異結果

將上述六篇文本在「我」、「你」、「他」三位格進行敘說時所建構的現象，按照「類別-形式」分析的方法，將文本斷句、擷取出後歸類至合適的「編碼類別」中，並將相關「編碼類別」合併歸類為六大面向，進一步進行整理與歸納。以下主要說明八篇文本在「我」、「你」、「他」三位格來進行敘說時，在六大面向所呈現的綜合比較的差異結果。

## (一) 「語言學特徵面向」上的差別

在此面向上，整體而言，可以看到「我」位格偏重以仔細具體的方式描述，並添加強烈的情緒與主觀猜測來陳述內在的刻板認知；「你」位格則以細膩深刻且清晰的描述，表達出內在深層的負向感受與行為反應模式；「他」位格則透過省思與挖掘細緻的背景脈絡而更能調適內在的衝突。

### 1. 「語言學特徵面向」在我位格的特徵比較：

透過連接詞的使用，呈現敘說時的思考狀態，聚焦於事件發生過程的描述，通常在描述事件時，一開始指出時間作為整篇故事情節的開端，然後以更仔細且具體地語詞來描述個人內在的知覺觀點和脈絡背景，來定位整個事件以及自己的立場。

「我很小的時候就認為，我的存在是最不重要的，因為我毫無貢獻」（主題-會賺錢的是老大）

「然後說「媽，這是要給你的，你要買什麼就去買，不用太節儉」，阿媽都一邊哭一邊擦眼淚，阿媽就開始對著媽媽說話「阿米阿，實在跟你說，我一輩子～～」接下來的話我都聽不到了，因為每當我看見這一個場景，我就靜靜的回房間了」（主題-會賺錢的是老大）

「我從小總不是那一個早就知道消息的人，向來是那一個最後一個知道消息甚至完全不知道任何訊息的人。」（主題-代罪羔羊）

透過使用重複字眼的頻率以及動詞與形容詞、極端語詞的選擇，得以瞭解敘說時的情緒強度以及心理焦點。有時會不斷反覆回頭描述事件然後又開焦點，引述其他事件來證明自己的認知觀點與刻板印象，呈現強烈的說服意圖與激動的情緒狀態。

秘密x3、不知道x17；外遇、睡覺、離婚；默默的、對的、不完整的（主題-選邊站、秘密不能說）

洗x29、聲音x6、浪費x4；大吼大叫、忍x3、不能平息；不禮貌、不成熟、生氣x3（主題-被排除被敵視的存在）

由於長年壓抑與忽略記憶的影響，因此剛開始敘說事件時，對於童年或年幼經驗過許多事件的研究參與者而言，書寫時主要偏重解釋關係狀態與情緒感受，但對於事實卻無法清楚的記憶，抑或是因為長期在家人的刻意隱瞞或無意告知的狀態下而不瞭解事件緣由，因此文中經常出現猶豫的感受與猜測的認知思考。

「我的內心的疑問與害怕不斷的增大，我覺得非常的奇怪，為什麼爸爸不肯與媽媽站在一起？為什麼媽媽的反應要那麼大？你們不是已經離婚許多年了？為什麼媽媽的佔有慾要這麼強烈？」（主題-代罪羔羊）

「我不知道為什麼要裝作不知道，我也不知道該用什麼樣的心情來面對馮阿姨，這件事情好像不能說，好像不能夠看見，好像不能夠記得。」（主題-選邊站、秘密不能說）

## 2. 「語言學特徵面向」在你位格的特徵比較：

連接詞的使用狀況以及降低使用猜測語詞的頻率，呈現敘說時的思路較為清晰、清楚，較能直接面對負向事件作深入的思考與探索，進一步碰觸內心深層的感受與想法，試圖整理內在思緒。

「妳的媽媽，自己沒有能力去解決他自己與爸爸之間的感情問題，於是把所有對爸爸的憤怒跟怨恨全數拋丟在妳身上，化為挾帶憤怒的攻擊直衝向你，妳身為爸爸最疼愛的女兒，並且年紀最小，加上妳的媽媽也從來沒有照顧過妳，因此妳媽媽很容易把妳視為是爸爸的替身」（主題-代罪羔羊）

「妳發現媽媽內心的委屈與為難，竟然是來自於女人的宿命，竟然是來自於最親愛的爸爸那一方的壓力，而非「媽媽自己一個人」的錯，妳發現媽媽也是一個受害者，就像妳一樣，妳們兩個內心有著相同的寂寞，無法說出口的愛，堵在胸口無法發聲，這樣一個跟自己一樣的女人，這樣一個脆弱且無助的女人，讓妳無法繼續憎恨，讓妳無法繼續譴責她了。」（主題-寂寞）

更細膩地描述負向感受與事件的背景脈絡，嘗試從多種角度理解家庭關係，因而能敏銳地覺察內在深層的感受來幫助自己接觸內在的創傷記憶，而更能提升對自己以及對他人的瞭解與接納。

「在妳眼前的媽媽，是一個既孤單又寂寞的女人，妳看見媽媽那永無止境的等待折磨著她，讓她動彈不得，無法走出這個「陳氏家族」的牢籠裡，一個人身處在寒冷漆黑的異鄉，身旁只有「回憶」與「金錢」陪伴在左右，沒有任何的溫暖氣息，沒有人噓寒問暖，只有來自故鄉的台語連續劇的對白聲充斥在這陌生的國度，沒有笑臉盈盈或熱情擁抱，那個寂寞的女人只能試圖用食物填滿空虛的心靈。」（主題-寂寞）

「不管是在家裡，還是擴大到家族親戚族群裡，你的位置總是排在最後一個，因此你的位置和獲得的物品向來是被他們決定的，你從來沒有可以發聲的機會，吃飯時，因為有老人和長輩們的存在，他們需要坐椅子，他們總是優先被考慮，不但獲得大家的關懷與照顧，也獲得每個人的尊重與敬意。而每每這樣一按照順序排列下來，你總是最後的那一個位置，沒的選擇，沒其他考量」（主題-被排除被敵視的存在）

使用極多的被動語式來表達自己長期在家庭內的規條與價值觀的影響之下，長期壓抑內在的自主性而形成自卑心理，因此在極端語詞以及重複語詞的使用上，仍呈現極多負向的想法與感受，經常出現想法矛盾、認知衝突的內在狀態。

「不管是在家裡，還是擴大到家族親戚族群裡，你的位置總是排在最後一個，因此你的位置和獲得的物品向來是被他們決定的，你從來沒有可以發聲的機會，吃飯時，因為有老人和長輩們的存在，他們需要坐椅子，他們總是優先被考慮，不但獲得大家的關懷與照顧，也獲得每個人的尊重與敬意。」（主題-被排除被敵視的存在）

「抓妳來開刀除了是藉此砲轟妳爸爸以外，也是要向這個所有其他在場的孩子們宣告「你們的母親還是我！」，妳媽媽用這招殺雞儆猴來再次聲明他的地位！其實，妳就像養雞場裡的小雞一樣，養肥養大是要宰來吃的，完全不會顧慮小雞的害怕和悲傷，只是單純為了自己的需要而利用你罷了。」（主題-代罪羔羊）

### 3. 「語言學特徵面向」在他位格的特徵比較：

表達直接且清楚，能忠實具體地描述現象與內在感受，思考深入且細膩，並且在描述時，認知思考較為穩定，較少混亂與衝突的狀態。

「在他爸爸所提供的保護傘下，他豐衣足食，不用擔心下一頓飯的著落，不用憂慮嗷嗷待哺的孩子活不下去，不用害怕被人指責與追討債務，不用恐懼即將



失去物質的喂養，不用品嚐生命即將破碎、折損的前一刻那窒息的滋味，而這些可能都是他的媽媽所曾經經歷過的感受」（主題-會賺錢的是老大）

「而他為什麼沒辦法當個一般的小女孩呢？是因為他不夠良善嗎？這是他曾經剛開始深深懷疑自己的部分。但是，卻沒有人告訴他答案，只是他自覺他的良善之心已經足夠了。那麼是因為他爸爸的需要嗎？那是一種什麼樣的心情，才會需要這樣釋放最深層、隱私的自己讓自己最疼愛的小女兒看見呢？」（主題-選邊站、秘密不能說）

整合多方訊息、試圖統整認知與想法，因此有較多背景脈絡的推論與判斷思考，並且從重複語詞的使用上可以發現，在真誠面對內在匱乏與複雜感受後，開始出現想法的轉變徵兆，擴展對自我與現象場的理解深度。

「那個「獨自在深夜裡，悄悄開了家門，緩緩進入黑暗的臥房，迎入一室的冰冷空氣與空虛的床被，接著遁入澡間，埋入掌上電玩中只屬於自己的小小輕鬆的世界裡，接受過溫暖的熱水的洗禮後，鑽入被窩中，就著微弱的光線與吵雜的電波頻率中，沈浸入報紙文字的內容裡獨自入眠」，這是自由自在的、但是也是孤獨沈靜的，每天，當太陽落下、夕陽升起時，他的爸爸總是無法保持清醒的停留在家裡與他在一起，而每當夜深人靜、星夜佈滿整個天空時，他的爸爸才得以回到家庭中安歇。那麼，誰與他作一天的心事分享與靈魂的對話呢？沒有那個人的存在，只有自己。」（主題-選邊站、秘密不能說）

「他真的很在意媽媽喜歡的東西，是因為他真的很想透過瞭解這部影片來幫助自己可以多瞭解媽媽一點；另外，他也在意下雪天這麼冷又這麼晚，媽媽怎麼還不睡，他自己一個人聽話地窩在兩條厚重棉被覆蓋之下的被窩內，但是仍然不由自主的發著抖，一邊打哆嗦一邊思考著，這麼冷的東京，一個人睡在這張床上真的很冷，連兩條棉被都無法迅速獲得溫暖，那到了半夜客廳的暖氣停止後，媽媽只蓋一條毛毯的話不就冷的要命嗎？到底是什麼讓媽媽選擇留在客廳而放棄房間呢？」（主題-寂寞）

在情感的部分，呈現極端區分傾向，有時詮釋現象稍偏消極，內心同時存在負面思考與正面思考，但也試圖調整內在的衝突與焦慮感受，因此在動詞與形容詞的使用上，開始出現自我反省與對未來的正向期待。

退縮、利用x7、相信x6、接納、信任、學習；安全的、健康快樂的、懵懵懂

懂的、認真的、重要的（主題-局外人）

不用x7、不要x2、不需、不必x2、去想x2、人生價值觀；選擇、教育x2、教導x2、抵觸、壓力x2；真實x2、「現實」世界x2、晚了、平心靜氣（主題-會賺錢的是老大）

## （二）「敘述方式特徵面向」上的差別

「我」位格的描述以整體回憶錄的手法回顧，並對特殊負向事件加重陳述比例，因此語氣偏冷硬激動；因此「你」位格則較少重複交代事件脈絡背景，而偏重以抽象且安全的方式表達深層內在感受；「他」位格則較能深入探討現象，表達理性的認知思考，進而產生較多具體且正向的覺察與省思。

### 1. 「敘述方式特徵面向」在我位格的特徵比較：

在時間語詞的使用上，呈現描述整體回憶錄的敘說方式，但對於特殊意義事件描述仔細且具體、能完整表達內在知覺感受，但僅只侷限於描述個人立場與認知。

「一年當中，幾個重大的中國節慶，我很清晰的記得，都是我、爸爸、阿姨和其家人在一起渡過的，好像是一家人一樣」（主題-局外人）

在面對負向事件與匱乏的心理狀態時，以冷漠強硬的語氣表達高度指控意涵，意圖減低負向情緒的強度但卻清楚呈現強烈的內在負向感受。

「聲音繼續跟我說：因為你最小！；因為你再吵下去就是浪費；大姊都那樣說了，你再說就是很浪費資源、浪費錢」（主題-被排除被敵視的存在）

在描述語氣的部分，內在憤怒與脆弱的情緒並存，呈現負向自我狀態，受壓迫時自我出現強烈抗拒的情緒、欲理解他人則會出現較為平靜舒緩的情緒。

「當他們生小孩時，爸爸開心的像是自己有孫子一樣快樂的含飴弄孫，過年他們快樂的全家福拍照，我卻永遠不知道為何我要參一腳，有時甚至覺得我比旁

邊的小樹小花還不如。被撇在一旁是很自然的，因為我不是你們家的一份子，我只是『陳主任的女兒』！」（主題-局外人）

## 2. 「敘述方式特徵面向」在你位格的特徵比較：

時間語詞的使用頻率較少，可能是因敘說的過程中較少交代事件背景，轉而強調想法的合理性，意圖強化說服性。

「妳躡手躡腳的悄悄推開一道門縫，從門縫裡偷偷的觀察著媽媽的動作，壓抑著胸口那緊張不已的心跳聲，企圖將自己全部的五感全數張開到極致，接收著來自「媽媽」那頭的訊息，猜測著「媽媽」此時的動靜、強度、思考、危險性、威脅性等等，妳用力的靜靜等待，等待下一秒的到來。」（主題-寂寞）

以極多抽象的敘述手法來協助自己表達內在的感受，在敘述時能同時兼顧認知與情感層面，在多重想法的激盪下，情緒得以獲得抒解與調適、理解範圍因而更為深擴展、認知因而開始產生彈性變化，開始深入省思家庭狀態、父母的立場與形象，企圖找尋適當的內在調適觀點。

「即使你好想好想在更近一點，你們之間的界線還是一樣存在，你跨不出這個玻璃瓶，他也不會進來與你談心，於是，你能做的唯一一件事，也只能有這一個選擇，就是緘默，靜靜的聽、靜靜的看，把爸爸的一切的都看在眼裡，把所有事實都鎖進心底，你知道你的唯一選擇，為的是「愛爸爸」」（主題-選邊站、秘密不能說）

透過安全的特殊的敘述手法表達內心的矛盾與需求，描述自己無力抗拒被強勢者放置於不具有影響力的位置上，於是壓抑自我表現卑微以降低抗拒強度，但又以弱勢姿態表達對他人的指控，減輕內心的負向感受強度。

「只好抓妳這個手無縛雞之力的小兔子來開刀，妳這隻小兔子從頭到尾被蒙在鼓裡，但是因為是被人飼養長大的，因此活該人家要殺要剮時，妳也是無可奈何。雖然小兔子並非妳的飼主抓起刀來親自動手宰了妳，但是其實是你的飼主默認之下，讓屠夫把妳抓去開刀的，因為如果不是抓妳開刀，那妳的飼主就得自己

挨刀了，兩兩相較之下，妳的飼主選擇了照顧自己，而非保護你。」（主題-代罪羔羊）

### 3. 「敘述方式特徵面向」在他位格的特徵比較：

面對抽象且籠統的主觀感受轉而聚焦特殊事件深入探討，跳脫狹隘知覺轉變較為客觀審視自我與他人互動時的內在狀態與需求，企圖整合自我與內在心情感受。

「他好擔心爸爸會聽信他們的挑撥與煽動而偏到他們那方而不再喜愛他了，而且他也很憤怒他的媽媽和大姊居然這麼公然的以正義使者的身份自居來責備他的不是，而不是親密家人之間珍惜彼此、真心關懷，於是他真的怒了，為了自己，狂飆起來，他的血液在顫動，他的生命在哀嚎，他只想對他最親愛的家人們大聲宣告真正的自己，這個一直以來都被隱藏的自己，他想要被他們瞭解，他想要被他們看到，他想要與他們同樣擁有發聲的權力和聲音，因為他認同自己，是這個家庭中的一份子！」（主題-被排除被敵視的存在）

以模糊籠統、間接安全的特殊敘述方式接觸內心深層焦慮，進而能表達對於自己無法跨越自己與家人完全不同的兩個世界的深度失落感，以及內心同時存在積極的希望感與消極的失望感的狀態，期待主動靠近媽媽但又感覺緊張與害怕失望的結果。

「白天的向日葵與黑夜的星子，就像兩個世界，星子在天空中笑看向日葵的裝傻，向日葵裝作不知道星子的存在。直到～天狗食月的日子！他被迫面對黑夜，他記起來了，每當黑夜到來，他只能看著黑夜失望。他一輩子都不可能到天空中，星子也永遠不可能下來陪伴他」（主題-代罪羔羊）

出現較多具體且正向的覺察與省思，增加對自己以及對家庭的正向理解，覺察家人態度的轉變與頻繁的互動狀態而開始轉變對家庭、家人的認知，放下傷害性的情緒轉換置身角度，轉而反省自身的處境後，因視野擴展而抒解內在對家庭的失落感，開始欲突破自我能力的設限、鼓足勇氣發聲開啓溝通機會。

「他的媽媽長年累月將全副精神和心力投入於「賺錢」這項任務中，得時常提醒自己「大局為重、犧牲小我、完成大我」，在這樣的信念之下，他的媽媽才得以撐過這些年的身處異鄉的寂寞與孤單感。慢慢地孩子們逐漸長大了，他帶在身邊的四個孩子們，都在他媽媽的教誨與模仿學習之下，體悟到「錢」的重要性。可是唯有那個最小的孩子，因為跟在爸爸的身邊，媽媽鞭長莫及，也力不從心，於是將教養他的職責交托給他的爸爸來負責。」（主題-會賺錢的是老大）

### （三）「正向與負向感受面向」上的差別

在此面向上，「我」位格透過描述自己渺小的身份被權威所壓迫，而表達較多消極的負向感受；「你」位格表達強烈的被遺棄的失落與焦慮感受，以及內心感受到孤單與委屈的家庭位置；「他」位格則開始面對疏離的關係與自卑的心理，試圖調適存在的焦慮。

#### 1. 「正向與負向感受面向」在我位格的特徵比較：

爸爸為自己的主要照顧者，而媽媽雖然遺棄自己，自己卻也在媽媽的金錢幫助下才能有家可歸，透過這些直接和間接的方式得到父母的照顧，因此而降低內在的焦慮與不安，但是也覺察到只有成為單向接受照顧的女兒身份才能感受到父母的接納與認同。

「看著上半身打赤膊，下半身只穿短褲的爸爸在廚房裡忙碌，我只能幫忙傳遞東西到達客廳，鋪好報紙、擺設碗筷」（主題-局外人）

「雖然從小到現在看到媽媽的次數不超過三十次，可是媽媽還是生我的人，雖然奶奶、姑姑和媽媽都跟我說過「我小時候差點被媽媽送給別人養」，可是我還是住在這個「媽媽買的房子」裡慢慢長大。」（主題-選邊站、秘密不能說）

「你是我媽媽，生下我的媽媽，你是我哥哥姊姊們的媽媽，你是我爸爸的恩人」（主題-寂寞）

為保護自己存在的安全感而選擇壓抑與周遭人們不同類的存在焦慮，對唯一的依附對象存在遺棄焦慮，因而感受自己是不被允許表達自我的存在，但是長久以來為了抗拒孤單處境的求生方式，卻接收到父母兩極的認同態度。

「當媽媽在打我耳光時，嘴巴一直唸著『我與阿姨的好關係』，責備我背叛她而與馮阿姨好，我其實很想對她說『你以為我就過的很好嗎？你以為爸爸帶著我去馮阿姨她家，我就是充滿幸福快樂嗎？其實我才難過，看著自己最愛的爸爸、唯一可以依靠的爸爸，在自己的面前沈默與逃避，選擇放下我一個人在家而去找別人打麻將都不回家』（主題-局外人）

對媽媽存有正向關懷也對其人格特質持負向預期的態度，為無法扭轉疏離的母女關係感到難過與無助、對混亂與複雜的家庭結構感到失落、建構消極被動的自我保護心態。

「我縮進媽媽房間的唯一一張床上的棉被裡，拼命告誡自己不要自找罪受、自討苦吃，如果去跟媽媽講話或是提醒媽媽早點睡覺，只會一樣得到一句「你不用管我，你管好自己就好，我自己的事我自己會處理」的話」（主題-寂寞）

## 2. 「正向與負向感受面向」在你位格的特徵比較：

因為受到爸爸極力的保護而感覺自己得到爸爸的認同，感覺自己佔有獨特的情感關係，也透過戒慎小心的觀察而覺察媽媽被社會文化建構成堅強婦女的標準形象，因為開始產生對媽媽的認同而降低母女之間的焦慮感，因而更加能覺察深層家庭親情的傳達與流動。

「因為妳媽媽重視孝順父母、長幼有序、知書達禮，所以即使妳在他的眼中，完全擠不進排位之中，即使他根本不在乎你的感受和想法，但是他相當在乎他在別人的眼中是什麼樣子，所以既然他名義上是你媽媽，因此他就得教導妳「她的道德處事觀念」（主題-會賺錢的是老大）

「妳發現媽媽內心的委屈與為難，竟然是來自於女人的宿命，竟然是來自於最親愛的爸爸那一方的壓力，而非「媽媽自己一個人」的錯，妳發現媽媽也是一個受害者」（主題-寂寞）

感覺自己處於身心孤單的家庭位置，自己與家人之間的隔閡與心理差距甚大，加上長期累積充滿禁制令與失落感的生命經驗導致彼此心理相距遙遠的家人，因身份的不同形成不可跨越的界線，因為無法改變家人的看法而對自己不被

認同與重視的處境負向歸因於自己的無能所致，認為無法達到家人的評價標準而感到自卑。

「這個跪下來挨打的妳，一直都站在他們緊密的圈圈之外，妳的聲音從來不被納進這個圈圈中被聽到，妳的存在從來不被他們重視，因為在圈圈內的姊姊們每個人都正在忙於穩住他們的生存，而且他們清楚的知道，妳一定只會存在於爸爸身後，妳的一切有爸爸看顧，那樣就是安全的」（主題-代罪羔羊）

空虛的親情聯繫關係形成母愛匱乏的失落心理，感覺獨獨自己是被媽媽遺棄的孩子，又因不斷累積的挫折經驗形成焦慮緊張的母女關係，因此轉移情感目標至爸爸身上，為了獲得爸爸的認同與喜愛而隱藏真實感受偽裝自我，而維持被動等愛的行為模式。

「妳媽媽用這招殺雞儆猴來再次聲明他的地位！其實，妳就像養雞場裡的小雞一樣，養肥養大是要宰來吃的，完全不會顧慮小雞的害怕和悲傷，只是單純為了自己的需要而利用你罷了。」（主題-代罪羔羊）

「陪伴在爸爸的身邊，並且「閉嘴不說」！即使那代表著你要獨自忍受著寂寞與孤獨的心痛（因為你爸爸總是不會讓你靠近），即使那代表著你背叛了媽媽（因為你隱瞞了爸爸與馮阿姨的關係），即使那也代表著你拒絕了馮阿姨（因為馮阿姨親近你，你仍然要聽從爸爸的指示，要說「不知道」），可是你在这關係的網絡裡，你只認定其中的一條線，就是你與爸爸的關係」（主題-選邊站、秘密不能說）

### 3. 「正向與負向感受面向」在他位格的特徵比較：

面對充滿疏離與焦慮的親子互動時，覺察媽媽與姊姊在現實社會的壓力下，忍受寂寞獨自求生存，於是開始自我反省並轉換立場思考，覺察彼此之間因陌生與疏離導致相處時感到焦慮與緊張的心情。

「他與媽媽兩人之間親子互動的機會真的非常的少，所以他每次要面對媽媽時，他也就特別的緊張與害怕，因為他根本不知道要跟這個人講什麼話、聊什麼天，甚至他連這個人到底有沒有想要跟他聊天，到底有沒有跟他講話的意願都沒

把握、不清楚。」(主題-寂寞)

感受到爸爸對自己的付出，接收到經濟與安全上的照顧與保護，自己因而得以免除現實環境的逼壓，在爸爸無條件的關懷與接納的情感之下，內心失落的情緒獲得抒解強度降低，開始試圖調適存在的焦慮感。

「現實世界裡的真實狀況，他則是完全不曾接觸過，也無須操心。就像準備升高中時，他爸爸要他去就讀私立女中時，他因學費太高而猶豫不決時，他爸爸對他所說過的話「你不用擔心學費的問題，你只要好好地專心唸書就好了，其他的事情你都不用去想！」(主題-會賺錢的是老大)

在家庭的互動中觀察學習到存在於家庭內的價值觀與評價的標準，認同媽媽的行爲，認爲能夠共同承擔家庭經濟負擔就能被認同家庭身份，因此內心對自己感到自卑，也開始內化爸爸的封閉模式來保護自我的存在。

「他感覺到自己的存在被排斥，他感覺到自己的生命被憎恨，他不知道握在掌中的心，是否有權力繼續跳動，因為他徹底被黑夜否定了。」(主題-代罪羔羊)

「他的思想與智識都不夠成熟，因此他的爸爸無法與他交流談心」(主題-選邊站、秘密不能說)

「他在他們眼中不是大人、也不是小女孩，他不能夠像從前那樣單純的接受爸爸的獨寵，他也不能夠像其他年長的哥哥姊姊們那樣大聲的宣揚自主的想法與意見、擁有掌控自己生命的權力，因為他在他們心底，是個早該成熟但尚未成熟的青少年，自我中心、任性無為、見識短淺、獨立能力不足的孩子」(主題-被排斥被敵視的存在)

#### (四)「內在動力機制面向」上的差別

「我」位格呈現明顯的失去主控權的弱勢者姿態，表達負向的指責心態並消極的貶低自我價值；「你」位格則覺察自己在被遺棄的焦慮狀態下，極力維持自我在家庭內的生存機會；「他」位格則開始面對自我的內在狀態，探索被認同與被愛的需求，進而擴展思考觀點，積極省思自我與家人的立場與身份。



## 1. 「內在動力機制面向」在我位格的特徵比較：

即使情感的需求被漠視，只需領受父母教導生存該有的常識與規條，也一心維繫家庭的存在，爲了避免心理認定的家庭支柱瓦解，而歸咎失職的責任於他者身上，出現極多以被動方式指責他人、以委屈姿態埋怨他人的心理狀態。

「這個女人名義上是我母親，但是有照顧我嗎？你不是早就不當我的媽媽了嗎？你憑什麼打我！！你憑什麼！？而你們！爸爸、大姊、三姊，為什麼都不敢站出來？你們全都是縮頭烏龜！你們寧可讓她打我來消滅怒火，也不肯為我阻止她。」（主題-代罪羔羊）

「我就是非常生氣，非常生氣總是他們在做決定，非常生氣明明是我的要求，到最後是你們在替我做決定，而且一點都沒有安撫我，大姊反而更來打壓我」（主題-被排斥被敵視的存在）

認爲自己在家庭裡是失去主控權的受害者，自覺在家庭裡是毫無存在感與影響性的人，只能維持弱勢者的姿態降低衝突的不安全氣氛，啓動負向自我預期降低失落感，呈現消極無力無助的心理狀態。

「我想幫助你，我想陪伴你，你卻把我遠遠的、用力的推開，你一再地拒絕我，不斷的遺棄我，我始終不能理解，我到底是做錯什麼事導致你這樣對待我，我的媽媽是這樣的不愛我」（主題-寂寞）

「你怎麼會這麼不懂事呢。我聽了心裡很難過也很生氣，我說我並不是一個會隨隨便便就拿走不屬於我的錢，那天是你答應要給我的我才會拿走，媽媽說我怎麼沒有印象，我又怎麼可能會說好，一定是你自己拿走的，我當下忍住了氣沒有繼續辯解下去」（主題-會賺錢的是老大）

以父母的訓誡爲行爲的準則，遵守爸爸的訓誡以逃避內心的自我譴責，長期壓抑自我以及被家人以權威地位所壓迫，認爲自己既然是被照顧者，自我價值只能在他人的態度與評價中被決定，而自己永遠達不到在家庭內絕對的價值判斷標準、自己沒有家人需要的能力而感到不被家人認同，因而貶低自我價值，久而久之，內心運用否認與逃避的自我內言來面對內心的罪惡感與失落感。

「每次媽媽打電話回來，我都這樣說：不知道我不知道他還能去哪裏。即使我知道爸爸可能會去打麻將，即使我知道爸爸可能去馮阿姨的家，即使我知道爸爸在家裏，不管任何的情況不管我知道些什麼，我都要說不知道我什麼都不知道。」（主題-選邊站、秘密不能說）

「跟著爸爸去馮阿姨家不對嗎？說真的我真的很感謝馮阿姨對我的好，可是卻成為妳傷害我的一個條件。去馮阿姨家跟馮阿姨好是我的錯嗎」（主題-代罪羔羊）

「我想是因為他很會賺錢的關係吧，會賺錢的人講話總是比較大聲。」（主題-會賺錢的是老大）

期待獲得家人的接納來獲得心理的安全歸屬，但又害怕陌生、情緒不穩定的母親，因此高度壓抑內心主動靠近媽媽的想法以避免被媽媽拒絕而感到失望，轉而對父親投注全部的親情期待，當被動等待的姿態被爸爸所認同後，對於表達自己感到焦慮，形成封閉的人我界線，因而無法與人建立安全信任感。

「總覺得媽媽脾氣很不好，當他說話大家都會看著他，盡量安撫她不讓他一直生氣下去，我一直在想為什麼媽媽說的話、做的事總是這麼樣具有壓迫性與衝擊性呢？」（主題-會賺錢的是老大）

「我縮進媽媽房間的唯一一張床上的棉被裡，拼命告誡自己不要自找罪受、自討苦吃，如果去跟媽媽講話或是提醒媽媽早點睡覺，只會一樣得到一句「你不用管我，你管好自己就好，我自己的事我自己會處理」的話。」（主題-寂寞）

## 2. 「內在動力機制面向」在你位格的特徵比較：

因害怕被遺棄而極力討好爸爸形成有條件的依附關係，維持被動依賴的生存姿態，內心存在消極的自我觀感，以維持小孩的單純思考與特質避免接觸挫折感、表現弱小獲得爸爸的照顧來安撫存在的焦慮感。

「妳將疑惑與不明白的心情吞進嘴巴裡，讓一些「煞風景」的話順著妳的喉嚨滑入內心深處，妳些微遲疑的動作裡透露出妳的空虛與寂寞、妳簡短的回應裡帶有順從與討好，妳從來不會對爸爸這樣的邀請提出反對意見，因為妳知道這是唯一可以與爸爸在一起的機會」（主題-局外人）

「妳的確是抱著想依賴著大姊、想要被照顧的心態前去與家人相聚，而這樣的姿態，的確會讓大哥大姊感覺你就像永遠長不大的小妹妹」(主題-會賺錢的是老大)

「只要妳一天是需要關心、需要被照顧的小女孩，爸爸就不會離開你，爸爸會繼續牽掛著妳，爸爸會不厭其煩的叮嚀你，爸爸會一直陪在妳左右，所以妳決心要在爸爸面前永遠要當一個會撒嬌的小女兒。」(主題-局外人)

以憤怒的反應來掩飾脆弱的自我，逃避挫折經驗以維持生存，逃避歡樂的氣氛以免感到孤獨與失落感，合理化自己的行為來維持自尊心與存在感，期待自己能獲得家人認同，自我價值建構於家人的評價上、努力符合父母認同的價值標準以安撫內在失落。

你就選擇「沈默是金」的四字箴言來保護你自己。因為你害怕他們的情緒會投射到你身上來，不論是正向的或是負向的情緒，對你而言都是很危險的，全都是負擔，正向的情緒會讓你擔心害怕失去，同時也害怕這其中的虛偽，從小爸爸總是說「不要跟其他人講、不用說」(主題-局外人)

「妳早就深植了一條要「尊敬長上、孝順父母」，因此即使妳感覺妳的自尊被妳媽媽踩在腳底下，妳也會咬著牙硬吞下自己的憤怒與委屈，妳只能選擇默默等待，等待自己出頭天的時刻，當妳靠自己的工作開始賺錢的時候，期待著妳媽媽能真正看見你已經長大了，期待著妳媽媽能夠真正的瞭解妳的那一天。」(主題-會賺錢的是老大)

「你失望著你的爸爸沒有跳出來擁抱你、疼惜你、護衛你，你失望著你永遠得不到你媽媽的愛，你失望著你的姊姊把你當成無禮的、沒有道理的叫囂者，你最失望的是你的家人們，沒有一個瞭解你心底的失望，沒有一個是真心的在乎你。你知道，當你在吼叫時，其實心裡是在哭泣著，是一種深深的悲哀與遺憾」(主題-被排斥被敵視的存在)

開始出現自我分化意識，轉換立場思考，產生對媽媽的同理心與認同感，發覺爸爸受限於男人需堅強的規條而無法給予自己足夠的心理照顧，覺察家庭互動中權力結構與社會期待對自己與家人的壓迫。

「他對爸爸還有著強烈的愛與對自己的信念，所以她無法傷害眼前這個男人，只能揮舞著剪刀威脅著妳爸爸、揚言要自殺，這樣的宣戰方式，是一種反向

的激將法，妳媽媽試圖要激怒你爸爸，他希望你爸爸為了阻止他而動怒、期待你爸爸能對他回應同等強烈的在乎和需要」（主題-代罪羔羊）

「從倫理道德的層面來看，父母兄弟姊妹彼此之間的情感似乎又強烈的將這「迥異」的一家人緊緊牽絆住，但是每個家庭成員對於「表達親情」似乎都是很抗拒的態度，再加上你的爸爸老是以那種「緊閉雙唇，將愛緊鎖在內心深處、而改以要求和瞞騙的言語來控制整個場面，避免衝突的發生。」（主題-寂寞）

開始檢討自己、回觀自身，即使以爸爸為唯一的情感依附對象會感受到寂寞與焦慮，也能認同自我的選擇，並且內心湧起一鼓力量欲保護自我生存價值觀，主動爭取家人的認同。

「在這關係的網絡裡，你只認定其中的一條線，就是你與爸爸的關係，只要是爸爸想要你說的、爸爸想要你做的，你都會照著走，只要是爸爸想要的，你都會默默的陪伴著他、放手讓他去做，這就是你對爸爸的愛。」（主題-選邊站、秘密不能說）

「你好拼命的向上發展，只希望著當你長大了，大家就能看見你的存在，開始聽見你的聲音。既然被動的等待是毫無結果的，那麼就化被動為主動吧！這樣的狀況無法打敗你，你立志要靠你自己的力量讓他們看見你！」（主題-被排除被敵視的存在）

### 3. 「內在動力機制面向」在他位格的特徵比較：

內化父母的訓誡，認為謹慎行事可以降低失敗，壓抑需求為生存之道，以追求高學歷標準為人生目標，謹守清楚的人我界線，即使內心認為媽媽不愛自己而感到極度失落，也必須要封閉自我表達需求避免洩漏脆弱情緒，因此逃避與媽媽接觸來降低焦慮感。

「他越來越害怕去跟媽媽接觸，越主動那麼他得到的失望就更大，越被動那麼他也可以減少頭破血流的機會，可是不管他再怎麼閃躲、逃避，他還是有逃不掉的時候，這時他就會小心翼翼的隱藏起那種「貓見到老鼠」般的心情，而改以「不在乎、有距離」的態度呈現在外」（主題-寂寞）

「他爸爸對他所說過的話「你不用擔心學費的問題，你只要好好地去專心唸書就好了，其他的事情你都不用去想！」他也就這麼順著他爸爸的想法，時常提

醒自己不要杞人憂天、憂慮過多，因為他的爸爸要他不要去想錢的事情。」(主題-會賺錢的是老大)

「他越來越像一隻小烏龜，縮回自己的殼裡，他寧願選擇獨自在家裡享受孤獨，也不想要再繼續呆在熱鬧的人群裡品嚐寂寞」(主題-被排除被敵視的存在)

渴望身心獲得家庭溫暖的歸屬，期待能在安全的心理狀態中表達自我，演變成自我在依賴與自主中掙扎，為維繫家庭情感而壓抑內在需求與內心的挫折感，以正向討好的態度面對父母，選擇符合父母的價值觀與社會期待來獲得家人認同。

「思考他媽媽或他大姊所教導的話，她是非常認同他們話語背後的善意，並且感覺到一絲的欣喜，因為他們願意教導他、叮嚀他，而不再是像以前那樣的「漠視」與「陌生」的關係。但是，他也感覺到自己在接收他們的教誨時有些惱羞成怒的生氣感，因為他已經成年了，在此時才開始以強勢的態度來強迫他接收、學習不同的價值觀，讓他的自我有種受到挑戰與侵犯後不舒服的感覺。」(主題-會賺錢的是老大)

「他想要討好爸爸媽媽，一心以為只要順著他爸爸媽媽的意思和想法去作事情，總有一天，爸爸媽媽會低頭看見他，然後開始願意對他付出真心的關懷。」(主題-寂寞)

擴展省思視野，以正向的觀點思考自己與父母的立場與身份，覺察社會對理想家庭的期待給予父母的壓力，在理解父母的心意後終能接納父母，進而增加正向思考與積極的表達能力，面對家庭真實狀態主動爭取家庭成員的位置。

「因為他的爸爸本身就是一個很內斂、溫和有禮的人，他的爸爸只知道用行動來慢慢表現他的關懷和疼愛，也在於他的媽媽本身就是一個很傳統又充滿責任感的女性，他的媽媽只知道要幫忙扛起最重要的經濟問題，只求能讓家裡人們有飯吃、有書讀，自然沒有人想到要去詢問這個幼女的心情。」(主題-局外人)

「他只想對他最親愛的家人們大聲宣告真正的自己，這個一直以來都被隱藏的自己，他想要被他們瞭解，他想要被他們看到，他想要與他們同樣擁有發聲的權力和聲音，因為他認同自己，是這個家庭中的一份子！」(主題-被排除被敵視的存在)

以積極與負責的態度深入思考，承擔生命責任改變動力增強，深入探究自己討好的行為反應進而接受內在需求與情緒，仔細檢視生活經驗，面對滿足與匱乏的心理狀態後長出自主性，反省自己內心以未成長的小女孩維持生存的姿態，進而產生關係的轉化，蓄積內在力量跨越自我設限。

「認識他的家、理解他的家人、發掘這個在家人中的自己、探索最真實的自我，並且在整個過程中，他要怎麼以「新的自己」和「舊的自己」的部分跟他的家人們互動、溝通，然後回頭來獨自舔舐傷口、照護自我，接著憑著生命的力量找到生命的出口。」（主題-被排除被敵視的存在）

「他知道，他可以以更具有建設性與可親近性的方式來反應出來，讓她們之間的關係更深厚、更美好。」（主題-會賺錢的是老大）

#### （五）「自己眼中的他人面向」上的差別

「我」位格的部分主要陳述對父母的指責與批判，尤其對媽媽則偏重以負向的觀點作描述，認為媽媽是家庭中因為身份與財力而擁有最高的權力與威勢；

「你」位格則開始改變偏執觀點，產生彈性的認知轉變，而有較多對付父母與家人的同理心；「他」位格則能深層覺察父母與家人的立場與角色，而增加正向理解與認同。

##### 1. 「自己眼中的他人面向」在我位格的特徵比較：

對家人以指責性的批判居多，看見父母為維持自尊而保持高度自我防衛，並且每個家人都失去正向希望，無形中劃分心理界線以避免得到失望的感受。

「媽媽不斷的質問爸爸、不斷的吼叫，就像一隻發怒的獅子，揮舞著爪子，彷彿她正在捍衛她的地盤！媽媽對著爸爸撂下狠話，威脅著爸爸，手拿著一把紅色的剪刀，不斷的揮舞著。」（主題-代罪羔羊）

「小時候經常聽見爸爸對我來說：如果人家問你什麼，你都說不知道，你什麼都不知道。」（主題-選邊站、秘密不能說）

「我也和我們家的其他人一樣，跟著我媽媽一起「無能」了，失去關懷彼此的能力、失去愛對方的能力、因為害怕與不安，我們逐漸失去愛對方的資格，就像被拔了羽毛的燕子們，失去飛翔的能力，找不到回家的方向，逐漸地，遺忘了

自己存在的價值。」(主題-寂寞)

爸爸致力維繫家庭情感，因此極力壓抑自己的想法與感受，避免家庭內發生衝突與爭吵；媽媽致力維持家庭的存在，因此當家庭經濟有困難時，便決定離婚、離家獨自出外賺錢。

「媽媽揮舞著剪刀，威脅爸爸，後來爸爸不想理媽媽，就回到房間去」(主題-代罪羔羊)

「爸爸雖然跟媽媽離婚了，爸爸雖然常常帶我去馮阿姨的家，可是一到晚上，爸爸還是會帶著我回到這個房子，回到這個不完整的家。」(主題-選邊站、秘密不能說)

「就像壯士斷腕的決心一般，憑著自己的力量與堅定的意志，踏上永遠無法回頭的路。」(主題-寂寞)

文化價值觀給予「父母」身份的正當權力，加上「家庭經濟支持者」的角色，因此媽媽在家庭裡擁有至高無上的身份地位。

「既然是花媽媽的錢買的房子，媽媽有權力可以大聲宣告誰可以進來這裡面，誰不可以進來，媽媽有理由控訴爸爸的不尊重和背叛，媽媽的角色讓他可以大聲的責罵我的生活習慣和常規。」(主題-選邊站、秘密不能說)

「總覺得當媽媽說話的時候，好像他說的就一定要照他說的做，不照他的意思做就是錯，當媽媽在說話的時候，我總是聽不到爸爸的聲音，當然我更聽不到姐姐們的聲音、奶奶的聲音，感覺大家都儘量讓媽媽、因為要仰賴媽媽的經濟上的支持與供給。」(主題-會賺錢的是老大)

## 2. 「自己眼中的他人面向」在你位格的特徵比較：

看見爸爸維持溫和無害的人際討好模式，降低家庭衝突維持家庭秩序與倫理，即使當家人一個個離去前往媽媽的身邊，也依然假裝和平、希望能維繫變質的家庭親密關係，但即使如此，也自行往外尋求情感的寄託對象，變相滿足自身情感需求。

「你的爸爸老是以那種「緊閉雙唇，將愛緊鎖在內心深處、而改以要求和瞞騙的言語來控制整個場面，避免衝突的發生。」(主題-寂寞)

「只剩下你爸爸一個人還留在原地了，你看見這樣的爸爸，其實好孤獨，即使他很自由了，可是自由的同時，你卻清楚的感覺到他的孤獨，每當他回家都自己開燈靜靜的回房間洗澡、睡覺，你知道他是孤獨的。」(主題-選邊站、秘密不能說)

「當你在準備時，就會聽見爸爸以帶著些微興奮、期待、緊張的呼喚聲，催促著妳的動作要快點，詢問著妳「準備好了沒？」的時候，妳似乎也感覺到爸爸是真的很想要去那個地方、見那些人、參加具有某種意義的聚會」(主題-局外人)

看見媽媽維持偏執的生存方式，戮力承擔責任維持自我認同與尊嚴，並且傳遞給子女同樣的生存價值觀，以堅強獨立為生存法則，但是其實內心存在著脆弱又焦慮的自我，因此需要以金錢來維持心理的安全感。

「媽媽總是手中緊抓著裝滿千元鈔票的皮包、妳媽媽站立著遞出一疊鈔票給一邊坐著一邊顫抖著哭泣的奶奶、妳媽媽買點心回國順便當成生日禮物送妳時還要再三強調很貴、在百貨公司買的，妳就知道妳媽媽是以「有沒有錢」來判斷有沒有能力」(主題-會賺錢的是老大)

「媽媽，是一個既孤單又寂寞的女人，妳看見媽媽那永無止境的等待折磨著她，讓她動彈不得，無法走出這個「陳氏家族」的牢籠裡，一個人身處在寒冷漆黑的異鄉，身旁只有「回憶」與「金錢」陪伴在左右，沒有任何的溫暖氣息，沒有人噓寒問暖，只有來自故鄉的台語連續劇的對白聲充斥在這陌生的國度，沒有笑臉盈盈或熱情擁抱，那個寂寞的女人只能試圖用食物填滿空虛的心靈。」(主題-寂寞)

感覺每個家人因為愛與歸屬的需求匱乏，但是又無法自我療癒心理問題，雖然一心維繫家庭的存在但心理上卻遺棄家庭，只剩下自己與爸爸留在這個只剩下空有結構的家庭、變質的家庭親情互動裡。

「除了妳爸爸的默許，也是妳其他姊姊們的共識，「被打耳光只是皮肉痛而已，反正我們也都是媽媽打罵長大的，並不會造成嚴重的傷害，我們家也不會破碎消失。」」(主題-代罪羔羊)



「每個家庭成員對於「表達親情」似乎都是很抗拒的態度」(主題-寂寞)

「他最親近的家人都好生氣，因為他的眼光都忙著看外面，他的家人們都好寂寞，所以慢慢的都離開了這個寂寞的地方，所以就只剩下你爸爸一個人還留在原地了」(主題-選邊站、秘密不能說)

### 3. 「自己眼中的他人面向」在他位格的特徵比較：

覺察媽媽在家庭艱困的情境下努力尋求家庭的生存之道，因此認定金錢為提供家庭實質幫助的唯一方法，金錢能保障自己與家人的生存安全，雖然媽媽以主觀偏差的想法照顧家庭，但是內心開始認同母親維繫家庭存在的用意。

「社會現實中沒有錢還背債的狀況，將他的媽媽逼到末路的盡頭，仍在催逼著他的媽媽，威脅著他孩子的生存機會」。這樣的狀況下，他的媽媽只能選擇「斷尾求生」的決定，暫時放下他的家庭與先生、最小的孩子，而衝出去謀求一線生機，賺取金錢來維繫這個家、這些孩子。」(主題-會賺錢的是老大)

他的媽媽是遵循著傳統教條的婦女，「家中的長女需要扛起照顧家庭的職責；長嫂如母，長嫂有職責滿足家族中的晚輩們的需要；母親要照顧自己的丈夫與孩子，讓他們吃的飽、穿的暖是母親的責任與義務」，所以他的媽媽選擇捨小我，完成大我，因此就毅然決然與爸爸離婚，去日本辦假結婚才能賺日本錢。(主題-寂寞)

覺察爸爸符合主流論述行為舉止雖然帶來許多的限制與壓力，但是卻感受到爸爸獨自承擔來自社會與自己的龐大壓力，堅強外表的表現其實是內心擁有高度的自我控制能力與獨立自主的特質才能做到，因此也開始接納爸爸的自由生存需求以及盡職負責的信念。

「因為爸爸的「不隨便」，所以他的爸爸不輕易讓學校的那群人接觸他的其他面向，他的爸爸對他們隱瞞好多事情，所謂的「私人的事情」。他其實都知道，他爸爸嚴謹的遵守著自己的規則在走，所以他的爸爸始終不變。但是，也始終就像帶著面具在那個學校的場域裡。」(主題-選邊站、秘密不能說)

「除了信任這些朋友、家人的品行和人格以外，同時他的爸爸也是很相信他，相信他會在人群中健康快樂的長大，相信他會在這些人身上學習到做人處事的道理和適當的禮貌德行」(主題-局外人)

覺察每個家人內心其實都與自己同樣渴望安全的家庭位置與歸屬，但是卻始終無法從父母身上得到被關愛的滿足，因此內心都存在著不安全的自我，即使如此每個人都有其各自不同的家庭身份與個人特質，堅強的活著。

「他的媽媽長年累月將全副精神和心力投入於「賺錢」這項任務中，得時常提醒自己「大局為重、犧牲小我、完成大我」，在這樣的信念之下，他的媽媽才得以撐過這些年的身處異鄉的寂寞與孤單感。慢慢地孩子們逐漸長大了，他帶在身邊的四個孩子們，都在他媽媽的教誨與模仿學習之下，體悟到「錢」的重要性。」  
(主題-會賺錢的是老大)

「其他年長的哥哥姊姊們那樣大聲的宣揚自主的想法與意見、擁有掌控自己生命的權力」(主題-被排除被敵視的存在)

#### (六)「後設思考面向」上的差別

「我」位格呈現內在價值觀與刻板認知對自我的強烈譴責與負向預期；「你」位格則增強自主性與自我認同感，但卻與家庭文化脈絡產生抵觸的狀態；「他」位格則能深層覺察社會論述對家庭的影響與家人的侷限，進而接納自我的家庭位置與存在。

##### 1. 「後設思考面向」在我位格的特徵比較：

內心存有「全力保護家庭的存在」的期待，因此內化於心的道德規範譴責自己的順從與沈默行為形成思考與情感衝突，形成混亂的思考判斷能力。

「我已經不知道什麼是對的什麼是錯的，爸爸跟馮阿姨在一起好像比較快樂是對的，爸爸跟媽媽還是會在一起好像是夫妻好像是對的，這間房子是媽媽出錢買的在這裏的媽媽存有地位，其他人是不可以出現在這裏的好像是對的，媽媽長年不回家似乎不是一個女主人的角色好像是對的。爸爸跟媽媽是夫妻，爸爸不可以跟馮阿姨在一起爸爸外遇是錯的。媽媽回來堅持當爸爸的配偶媽媽離開是錯的。這間房子是媽媽買的爸爸帶馮阿姨回來是錯的。我應該要對馮阿姨好因為馮阿姨對我很照顧我應該要對馮阿姨好是對的。我應該要對馮阿姨有敵意因為他不是我媽媽是對的。我應該要對馮阿姨好可是它不是我媽媽我不可以背叛媽媽對馮阿姨好是錯的。我應該要幫爸爸隱瞞媽媽，不可以告訴媽媽馮阿姨跟我們有多好，我站在爸爸那邊是錯的。」(主題-選邊站、秘密不能說)

「當下我的感覺是「生悶氣」，而我的腦海馬上有聲音跑出來提醒我：不要再說了，大姊已經跳出來了，你在說下去就是你不禮貌、你不尊敬他們、你的想法不成熟、你在講下去會發生可怕的事！可是我另一個想法是：可是爸爸剛剛已經答應我了，為什麼我沒有做決定的機會，為什麼我不能再說了？聲音繼續跟我說：因為你最小！；因為你再吵下去就是浪費；大姊都那樣說了，你再說就是很浪費資源、浪費錢」（主題-被排除被敵視的存在）

認為父母是實質與名義的矛盾夫妻，並且內心存有好爸爸與壞媽媽的刻板印象，認為媽媽僵化執著，因此雖然爸爸的養育方式有偏差，仍然投注所有的親情期待於爸爸身上，渴望獲得在爸爸身邊感到安全的歸屬來安撫焦慮與空虛感。

「我縮進媽媽房間的唯一一張床上的棉被裡，拼命告誡自己不要自找罪受、自討苦吃，如果去跟媽媽講話或是提醒媽媽早點睡覺，只會一樣得到一句「你不用管我，你管好自己就好，我自己的事我自己會處理」的話」（主題-寂寞）

「我回到爸爸身邊時，我小聲地告訴爸爸我覺得很委屈，我真的不會隨便未經媽媽的同意就把他的錢收起來用，爸爸告訴我不用想太多一定是媽媽自己忘記了，我一邊掉眼淚一邊告訴爸爸我真的不是這樣的人」（主題-會賺錢的是老大）

內心持負向自我預期，因此以消極態度面對家庭與家人，順從家人的期待與社會的價值規範，接受「父母具有絕對的權威、要感恩父母、女人是弱者、刻苦耐勞是堅強婦女的象徵、將自身需求放在家庭與丈夫之後、遺棄孩子是失職的媽媽」的觀念形成信念。

「我的存在是最不重要的，因為我毫無貢獻……我不想再聽見阿媽的哭泣聲，我不想再看見媽媽的「有權有勢」的姿態，我不想再去想到我根本不會被媽媽給予什麼，我就像空氣一樣，靜靜的飄在家裡，被視而不見，不會被擁抱，不會被等待我的回應，所以我就選擇退場。」（主題-會賺錢的是老大）

「我的腦海馬上有聲音跑出來提醒我：不要再說了，大姊已經跳出來了，你在說下去就是你不禮貌、你不尊敬他們、你的想法不成熟、你在講下去會發生可怕的事！……聲音繼續跟我說：因為你最小！；因為你再吵下去就是浪費；大姊都那樣說了，你再說就是很浪費資源、浪費錢！」（主題-被排除被敵視的存在）

## 2. 「後設思考面向」在你位格的特徵比較：

透過知覺觀察手足的生命經驗，以手足的成就為評價個人的標準，並且內化強勢者的金錢價值觀，努力累積能力與成就證明自我價值，但卻形成內在需求與價值觀的衝突。

「你就像是一隻被飼養的寵物，當其他兄弟姐妹們都被訓練成一隻有用的導盲犬或是警犬等等有用的狗時，而你就是一隻陪伴的狗，你的功能就是任何人都可以取代你的地位的「陪伴」，而這樣的陪伴是為了要牽絆住這個主人，然後女主人完全不在乎你的存在，並且只會罵你「你都是被你爸爸寵壞了！」，在女主人的眼中你根本毫無存在的必要，你的價值根本幾近於零」（主題-被排除被敵視的存在）

「他不容許妳挑戰他的權威、也不允許你活在自己的世界裡，因為在他的規劃中，妳必須要對他卑躬屈膝、妳必須要對他充滿尊敬與崇拜、妳不能重視你自己的需求、妳要以家人的需求為優先考量，家人也有優先順序的安排，首先是爸爸，再來是媽媽、然後是哥哥、大姊、佳琪、二姊，這優先順序完全是依照妳媽媽自己的價值觀在做排列，這價值觀包含了他對那個人的在乎程度、他評斷對方的能力高低為排列標準。」（主題-會賺錢的是老大）

遵守家庭規條以維持家庭結構的平衡，以維繫家庭和諧為首要任務，為了在家庭內生存而壓抑內心的失落感，努力使行為舉止符合父母期待；在看清自身處境後，提升正向適應能力，自主性與自我認同感增強，開始爭取存在於家庭的位置。

「你很努力很努力的開展你的能力，繼續陪伴在爸爸的身邊，並且「閉嘴不說」！即使那代表著你要獨自忍受著寂寞與孤獨的心痛（因為你爸爸總是不會讓你靠近），即使那代表著你背叛了媽媽（因為你隱瞞了爸爸與馮阿姨的關係），即使那也代表著你拒絕了馮阿姨（因為馮阿姨親近你，你仍然要聽從爸爸的指示，要說「不知道」），可是你在這關係的網絡裡，你只認定其中的一條線，就是你與爸爸的關係」（主題-選邊站、秘密不能說）

「妳清楚的知道自己已經快三十歲了，而且正努力的朝著自己的專業之路與人生大道上前進，妳覺得被誤解和被污蔑實在是讓妳受不了，可是妳不會在他面前大吼大叫撕破臉，因為妳早就深植了一條要「尊敬長上、孝順父母」，因此即使妳感覺妳的自尊被妳媽媽踩在腳底下，妳也會咬著牙硬吞下自己的憤怒與委

屈，妳只能選擇默默等待，等待自己出頭天的時刻，當妳靠自己的工作開始賺錢的時候，期待著妳媽媽能真正看見你已經長大了，期待著妳媽媽能夠真正的瞭解妳的那一天。」(主題-會賺錢的是老大)

深度理解他人身份與立場的背後脈絡，視框調整更具彈性理解分析能力更透徹深入，認同父母的用心與辛勞，從觀察父母的行為進而覺察父母內心執著的信念，同理家人心裡不認同依賴者的感受，並且開始能以正向態度解讀生活經驗，從人際互動經驗中學習成長，面對現實接受挫折。

「她敗給了「陳氏家族」、敗給了「女人的宿命」，即使她內心有著堅強的意志與優秀的聰明才智，但是她選擇了一條「傳統的女人只能卑躬屈膝的對著男方家族彎腰駝背」的命運。她低著頭努力賺錢供養他人，隱忍著內心的痛苦與寂寞，把眼淚化作憤恨的怒吼，朝著爸爸的情婦吼叫，她無法起身對抗婆婆、小叔、丈夫，即使她早就在十幾年前捨掉這個家而選擇了往外走，但她一心一意只為了證明自己是個值得被讚賞的媳婦、太太，所以現在她只能對著被丈夫護著的情婦怒吼，她只能繼續以自己認為對的方式維持這個家的存在。」(主題-寂寞)

「每個人都有著自己的能動性，內在都有著自己的衡量，也因為這樣，這樣的模式與結構才能維持平衡了20幾年，每當這個家庭結構的內部產生一點變化，結構中的每個角色就會尋找一個點來共同取得這個「再次平衡」，當然，不止包含圈圈中的爸爸、媽媽、大姊、二姊、三姊、哥哥，也包括了圈圈外的這個黏在爸爸身後的小妹，因此，大家共同擁有同樣的信念「這個家要繼續存在」而互動著」(主題-代罪羔羊)

### 3. 「後設思考面向」在他位格的特徵比較：

順從父母的期待、盡力完成個人的身份職責的家庭教誨，內化父母所傳遞的信念，認同「萬事唯有讀書高、有錢才能確保生存、人際和諧相處為首要」的生存價值觀。

「他的爸爸擅長人際溝通與交流合作，因此他爸爸在忠義國小那個工作場域裡活躍時，簡直就像如魚得水般的悠游自在、自信充足的樣子，他眼中的「在學校裡的爸爸」，就是一個擁有「和藹可親、親切但有原則」特質的最佳模範教師。從幼稚園開始到小六，他一直跟在這個爸爸的身後，觀察著、學習著、體驗著、

感受著，他打從心底敬愛著這個「認真又負責、親切但不隨便」的爸爸」（主題-選邊站、秘密不能說）

「他才開始感覺到「老么」的卑微地位，他才開始意識到「米蟲」的無用性，他才開始瞭解了「被排斥、與其他手足不同國」的難堪。他在他們眼中不是大人、也不是小女孩，他不能夠像從前那樣單純的接受爸爸的獨寵，他也不能夠像其他年長的哥哥姊姊們那樣大聲的宣揚自主的想法與意見、擁有掌控自己生命的權力，因為他在他們心底，是個早該成熟但尚未成熟的青少年，自我中心、任性無為、見識短淺、獨立能力不足的孩子」（主題-被排除被敵視的存在）

跳脫思考框架，覺察社會論述對家人的影響，發現媽媽認同「堅強為女人的本能、維持家庭安穩為女人的功能」、爸爸認同「沈穩為男人的特質、可信賴依靠為男人的價值」，於是開始以正向觀點接納父母，體諒父母養育子女的用心，接納父母個人的限制與生存價值觀的差異。

「他的家，活生生的！就算爸爸媽媽已經合法離婚了，可是這個家仍然存在，仍然不死！一種特別的方式，讓他的家庭得以維持，就像隱藏在黑夜裡的北斗七星，仍然排列在天空中，等待。」（主題-代罪羔羊）

「他的媽媽是遵循著傳統教條的婦女，「家中的長女需要扛起照顧家庭的職責；長嫂如母，長嫂有職責滿足家族中的晚輩們的需要；母親要照顧自己的丈夫與孩子，讓他們吃的飽、穿的暖是母親的責任與義務」，所以他的媽媽選擇捨小我，完成大我，因此就毅然決然與爸爸離婚，去日本辦假結婚才能賺日本錢。所以他的媽媽需要面臨到要容忍爸爸的身邊有紅粉知己與情人的出現，為夫妻關係中的背叛與信任而苦一輩子。」（主題-寂寞）

真誠面對自己內心的情感需求與心理匱乏，面對內在焦慮與自卑心理，進一步覺察家庭結構的侷限，繼而為自己的選擇負責，接納自己的家庭位置。

「他始終只有一個人，即使被細心照顧在小水盆中，但是當主人不在時，他只能獨自嘆息，品嚐孤獨與寂寞。久而久之，他不知道自己到底是誰，不論跟誰在一起，他都感覺徬徨無助，他一直都感覺自己跟其他人很不一樣，但是他好渴望是一樣的，他好害怕被看出來其實她是一隻醜小鴨，他也好高興能遇到那些願意給醜小鴨微笑的人們，可是他卻經常因為這樣複雜的情緒而讓他更退縮了。」（主題-局外人）

「誰與他作一天的心事分享與靈魂的對話呢？沒有那個人的存在，只有自己。他總是將這樣的爸爸看進眼裡、心裡，他的眼神充滿關心與在意，但是他的思想與智識都不夠成熟，因此他的爸爸無法與他交流談心，但是他的爸爸卻能夠以日常行動展現出來，讓他這個「癡心守候在旁的傻女兒知曉」。這是屬於他們之間的愛與親情。」(主題-選邊站、秘密不能說)



### 第三節 心理位移自我療癒於六大面向的比較結果

本節是以敘說分析方法的「類別-形式」進行自我療癒歷程的最後一個部分，亦即「我」、「你」、「他」三種心理位格的整理比較，將三位格於六大結構特性的面向作更高層次的群聚歸類，形成「我」、「你」、「他」不同位格的心理特性。

首先，在「語言學特徵」的面向上，分析文本內使用頻率高度的各種語言學特徵，最後整理出「我」位格共四個主要的特徵，呈現出當下敘說者的情緒、認知與理解狀態、以及在描述事件時所顯示的敘述狀態；「你」位格共有四個主要的特徵，從語詞的選擇與細膩的敘述語句上，可以發現到認知思考開始產生的變化，並且敘說時能更直接地面對負向記憶、內在感受與行為反應狀態；「他」位格共有三個主要的特徵，對事件與環境的整體覺察和推論、以及對他人與自己的更深入理解的描述，呈現理性的認知思考狀態。

而在「敘述方式特徵」的面向上，聚焦於文本的組織結構的使用，表現於時間語詞的使用、語氣以及特殊敘述方式，發現「我」位格共有三個主要的特徵，敘述整體狀態且又針對特殊事件做深入的描寫，語氣呈現冷硬卻又激烈的感受，呈現內在矛盾的狀態；「你」位格共有三個主要的特徵，減少事件背景的描述，偏重表達內在聲音，以抽象的描述表達內在負向感受，以安全的方式抒解情緒並面對真實自我；「他」位格則有四個主要的特徵，呈現敘說者內在雖同時存有積極與消極的情感狀態，但仍選擇以積極的態度面對且更深入的探討，並且產生對自我的省思以及正向的理解。

至於「正向與負向感受」的面向上，聚焦於文本內對正向情感、負向情感與隱藏在語句中的感受三部分，「我」位格共有三個主要的特徵，表達以女兒身份的感受、關係內的自我存在的感受以及對母女關係的感受為主；「你」位格共有三個主要的特徵，表現於擴展對親子關係的理解、意識到在家庭關係內對自己位置的感受以及覺察內在更深層對母女關係的感受；「他」位格共有三個主要的特徵，表達自我省思後的覺察、提高理解後的情緒狀態以及認同父母的價值觀後影



響對自己的看法與感受。

在「內在動力機制」的面向上，聚焦於主/被控、主/被動、自我防衛、內在信念與依賴討好行為模式的表現等描述，「我」位格共有四個主要的特徵，表達對父母的需求未被滿足而產生的行為反應、喪失主控感的家庭位置、以家人的評價來決定自我價值的心理、面對焦慮的親子關係表現保護自我的反應；「你」位格共有四個主要的特徵，選擇依靠安全的親子關係來維持家庭位置、獨自適應累積的挫折經驗與外在的價值觀、跳脫自我心境的侷限而能擴展對他人處境的理解且深入自省與檢討；「他」位格共有四個主要的特徵，表達自己在認同父母的價值觀後的內在信念、面對內在渴望自主與被接納的需求、自我認同感增強後更能增加對父母的正向理解並提升內在力量而突破心理的限制。

在「自己眼中的他人」面向，聚焦於知覺他人的內在需求與心理狀態的部分，在「我」位格共有三個主要的特徵，表達在疏離的親子關係中對父母的看法、從父母不同的行為反應解讀父母的動機以及站在自己的位置上評論母親的身份；

「你」位格共有三個主要的特徵，試圖深入理解父母的行為動機與意圖，並覺察手足與父母均與自己有同樣的心理需求與匱乏；「他」位格共有三個主要的特徵，正向認同父母的困境與心意，繼而對家人產生積極正向的理解與接納。

最後，在「後設思考」面向，聚焦於評論與批判的描述、轉換視框的描述以及知覺的社會論述，在「我」位格共有三個主要的特徵，呈現內心對維繫家庭倫理與秩序的道德觀、社會文化對家庭的主流論述與評價、社會文化對女性與子女的價值觀；「你」位格共有三個主要的特徵，欲以手足的經驗成為評價自我價值的標準、正向認同與接納自我的選擇、擴展對背景脈絡與個人立場的理解；「他」位格共有三個主要的特徵，覺察內在已認同父母所傳遞的生存價值觀、覺察並接納父母的限制與個人原則、跳脫家庭關係的困境進而積極面對自己的家庭身份。

表 4-1 心理位移自我療癒於六大面向的比較結果

面向	我	你	他
語言學特徵	[描述事件仔細具體] [刻板化印象影響極深] [激發高度情緒] [偏重猜測的認知思考]	[思路清晰、減少猜測] [描述細膩] [偏重被動語式的描述] [極多負向的想法]	[思考深入細膩] [較多背景脈絡的推論與判斷思考] [試圖調整內在衝突]
敘述方式特徵	[整體回憶錄方式描述] [語氣偏冷硬激烈] [對特殊事件描述仔細]	[較少交代事件背景] [強化認知的合理性] [抽象且安全的敘述手法表達內在感受]	[積極理性的思考] [深入探討特殊事件] [較多省思與自我檢討] [較多具體正向的覺察]
正向與負向感受	[單向接受照顧的角色才有女兒身份的實質感] [不被允許表達自我] [對家庭結構與親子關係感到失落與焦慮]	[覺察家庭親情的流動] [內化外在評價建構自卑與孤單的心理位置] [母愛匱乏的失落心理形成被遺棄的關係焦慮]	[面對陌生與疏離的關係覺察焦慮與緊張的心情] [抒解失落調適存在焦慮] [正向認同父母的價值觀而加深自責與自卑心理]
內在動力機制	[被動委屈姿態指責他人] [消極的負向自我預期] [壓抑自我貶低存在價值] [渴望家人的接納但對表達自我需求感到焦慮]	[存有被遺棄的生存焦慮] [調適認知以維持在家庭內生存機會與內在平衡] [自我分化轉換立場思考] [檢討自己認同自我選擇]	[內化父母的訓誡] [安全依賴與自主的衝突] [積極擴展省思視野] [蓄積力量跨越自我設限主動爭取家庭位置]
自己眼中的他人	[父母為維持自尊而保持高度自我防衛] [父母分工以維繫家庭的和諧與存在] [媽媽為經濟支持者而有雙重權力]	[爸爸以人際討好行為降低家庭衝突] [媽媽以賺取金錢來維持安全感與自尊] [家人內心存在對愛與家庭歸屬感的匱乏]	[媽媽努力提供金錢以維繫家庭的存在] [爸爸獨自承擔來自社會輿論的壓力] [家人各自以不同的身份與特質堅強求生]
後設思考	[內在道德認知譴責自我] [強烈的「好爸爸與壞媽媽」刻板印象] [順從家庭規範與接收社會價值觀]	[以手足的成就為評價個人的標準] [提升正向家庭適應能力] [深度理解不同身份與立場的背景脈絡]	[內化家人的生存價值觀] [覺察社會論述對家人的影響] [在家庭侷限下接納自己的位置]

## 第四節 心理位移自我療癒歷程的特性

根據本研究的第一個研究問題是要探究「我」、「你」、「他」心理位移的療癒歷程，研究者進一步探究六個面向綜合比較結果彼此間的關聯性，將之歸類為數個共同類別後，對共同類別進行命名，亦即分析出來的「我」、「你」、「他」三位格特性即是心理位移療癒歷程的結果與狀態。以下分三點進行說明：

### 一、「我位格」的心理特性

本研究在針對本研究參與者所書寫出六篇「我」位格文本的六個面向的分析與整理後，將一些相類似的特徵整合在一起，發現可以從：文本的組織結構方式、敘述方式、研究參與者的情緒狀態、認知思考狀態、內在衝突的狀態、行為反應方式、對自己與家人所持的正負向觀感、內在信念與想法、價值觀的建構方式與影響、依賴的生存模式等向度，總共聚集出十二項「我」位格的特性：

1. 以強烈情感投入的方式描寫整體回憶錄。
2. 記憶模糊、理解能力偏弱。
3. 特殊事件描述仔細具體強調深刻的影響。
4. 思考衝突混亂狀態激發高度負向情緒。
5. 接收家庭規條與階級權力意識形成僵化的邏輯判斷思考方式。
6. 以弱勢者姿態提出指控性的批判降低表達自我的焦慮。
7. 形成好爸爸與壞媽媽的刻板認知藉以安撫內在失落感。
8. 爲了保護家庭與自己的生存而極力維持對家人身份的認同。
9. 對於媽媽遺棄自己感到失落而否定存在價值與意義。
10. 對爸爸投注全部的期待來維持生存形成封閉的心理界線。
11. 認定自己是不被允許表達的存在形成消極被動的依賴心態。
12. 順從父母傳遞的主流價值來評價個人社會地位的標準。

綜觀以上十二項「我」位格的特性，再進一步聚焦整合，可以發現在進行「我」

位格書寫時，本研究參與者在語言的組織和選擇中透露出內在的心理狀態：

- (1) 研究參與者表達出強烈的負向指控與憤怒情緒，以及內在焦慮與失落的情緒狀態。
- (2) 研究參與者試圖從模糊及有限的記憶資訊中提取能解釋家庭關係的訊息，建構身分認同的基模。
- (3) 研究參與者從家庭的現象場中被建構的生存模式，以及研究參與者反應回家庭關係裡所建構而成的生存姿態。

本研究參與者在撰寫特殊意義事件時，描述具體且交代細膩，並且呈現極多的負向情緒與感受，清楚表達內在負向自我概念與低自我價值感。當本研究參與者在「我」的位置進行書寫時，呈現強烈的情緒起伏，並且釋放出的情緒多以負向居多，同時在激烈的情緒宣洩中，以具體詳細的情節描述手法，呈現混亂的自我內在狀態。

本研究參與者呈現對家人強烈的負面指責與批評，並且呈現較多本研究參與者對自己的同理與關懷，可能因本研究參與者內在長期保持順從討好的行為反應模式，因此呈現較多「對自己的同理關懷」特性，對自己內在正向的良善心意與溫和無害的人格特質較為包容支持。

## 二、「你位格」的心理特性

針對六篇「你」位格文本的六個面向的分析整理，將類似的特徵作整合，發現可以從：從研究參與者敘說時的焦點、敘說實表達想法的特徵、研究參與者的內在動力狀態、認知思考有所阻礙的狀態、自我保護的反應、內在需求未獲滿足的狀態、存在焦慮的行為模式、內化的價值觀與內在信念、對家人理解與接納、對自我的覺察與反省等向度，總共聚集出十一項「你」位格的特性：

1. 坦然面對家庭狀態致力釐清事實擴展理解層次。
2. 僵化思考與理想我對話建構負向自我預期心態。

3. 母愛匱乏的挫折經驗建構焦慮的家庭互動模式。
4. 內化父母認同的價值標準來建構自我價值。
5. 遵守家庭秩序與倫理結構以維繫家庭的存在。
6. 內化討好行為安撫內在被遺棄的存在焦慮。
7. 以被動且弱勢姿態指控他人壓迫以保護脆弱的自我。
8. 心理需求與價值信念的相互矛盾產生認知衝突。
9. 透過內在對話打破自我限制試圖整合自我。
10. 彈性轉換立場思考增加對家人的正向理解與認同。
11. 反省自己增強積極自主性進而重構內在真實。

綜觀以上十一項「你」位格的特性，再進一步聚焦整合，可以發現在進行「你」位格書寫時，本研究參與者在語言的組織和選擇中透露出內在的心理狀態：

- (1) 研究參與者嘗試擴展狹小視框，整合內在衝突的認知思考狀態。
- (2) 研究參與者受到外在價值觀所設立的標準而建構對自我的掌控感。
- (3) 研究參與者探索內在深層焦慮的情感狀態。
- (4) 研究參與者保護自我存在的行為反應模式。

首先，本研究結果發現「你」位格特性之一是「強烈的否定自我，對自己反省檢討」，本研究參與者在「你」位格進行書寫產生更多自我覺察，產生更多否定自己的觀感，會產生此部分的結果可能在於本研究參與者對自己的覺察甚為有限以及強烈的負向身分認同所致，因此本研究參與者在「你」位格的特徵是強烈的否定自我的想法，呈現較多對自己的反省檢討，原因是研究參與者內化社會主流論述與在於家庭內的價值觀所致。

其次，本研究參與者在進行「你」位格的書寫時，會於內在自我對話的安全空間裡，深入的探索深層焦慮失落的心理狀態與內在僵化的信念，進而試圖找尋適當的內在調適觀點，此時對自己提供較多的「支持鼓勵」，也會開始因理解增

加而開始擴展視框，自我概念也逐漸開始從負向消極轉變成較為正向積極。

本研究的發現「你」位格較少呈現「同理關懷、包容關愛」的特徵，可能是因為本研究參與者長期以來感受到家庭內平日疏離與相聚時的緊張氣氛，以及家庭權力結構的阻隔，致使自信大受打擊，抱持負面認同的心理狀態，因此也難與家人建立緊密的情感關係，導致文本內雖然也有呈現對自己同理關懷、包容關愛，但卻以「我」位格的程度較為強烈，可能原因在於對自我的批評與指責的程度過度強烈，且大部分「你」位格的書寫在於覺察關係脈絡與他人意圖為主所致。

### 三、「他位格」的心理特性

針對本研究參與者所書寫出六篇「他」位格文本的六個面向的分析與整理後，將相類似的特徵整合在一起，發現可以從：研究參與者敘說時的特徵、心理需求影響內在動力的狀態、自我家庭定位的狀態、認知思考運作的狀態、從敘述手法與語句意義呈現出自我保護的意圖、對生存價值觀的理解、對家庭關係的正向覺察、跳脫家庭結構侷限的思考、內在力量的湧現等向度，總共聚集出九項「他」位格的特性：

1. 積極擴展思考視框調整內在認知衝突。
2. 同時存在負向的母愛匱乏與焦慮感以及對未來的正向積極期盼。
3. 感受不安全的家庭身份定位因而致力追求安穩的家庭歸屬。
4. 劃分清楚的自我保護界線隱藏內在焦慮與自卑感。
5. 選擇內化家人認同的社會期待標準來追求認同。
6. 覺察現實社會文化對理想家庭的期待。
7. 客觀審視內在狀態與需求加深自我理解與覺察層次。
8. 擴展思考層次增加對家庭的正向理解與接納。
9. 蓄積內在力量跨越自我設限主動建構內在家庭的真實。

綜觀以上九項「他」位格的特性，再進一步聚焦整合，可以發現在進行「他」

位格書寫時，本研究參與者在語言的組織和選擇中透露出內在的心理狀態：

- (1) 研究參與者增加理性思考，擴展理解層次的認知狀態。
- (2) 研究參與者增強內在自主性與自我意識。
- (3) 研究參與者積極面對內心的正負向的情感狀態。
- (4) 研究參與者內在生命力量的匯聚狀態。

本研究的發現書寫「他」位格時，較能跳脫主觀視野，轉換角度深入瞭解事件，重新看待自己與家人關係的內涵，情緒較為穩定、認知思考也較具有彈性的轉換能力，較能客觀理性的看待自我，提高內在需求與行為的正向理解層次。

其次，本研究也發現，經過自我接納與理解後，較能發揮內在的生命力量，提高自我認同與自我掌控感，因而「發展出具體的行動」來跨越自我設限、主動尋找解決問題的方法。

綜合上述討論，本研究發現透過不同位格的移動與轉換，研究參與者的負面情緒能逐步獲得抒發與緩解，從焦躁不安到沈穩平靜的狀態，張仁和（2009）的研究結果也指出，心理位移日記書寫能讓個體緩解對於負向事件所帶來的負面情緒，且同時逐漸提升正向情緒的效果；並且研究參與者的認知透過深入的探索與理解，從僵化偏執到彈性轉換，將潛藏在生命中深刻的記憶與體悟慢慢挖掘、整理出來，在安全的心理狀態與內在對話的空間裡，讓生命經驗從單一淺薄逐漸變的豐富厚實，聚集生命的能量進而終能找到自己生命困頓的出口。

此外，由於本研究所關注的是單親家庭女兒的身份認同狀態而非位移後所產生的效益，因此依序採取「我」、「你」、「他」的主詞置換後並無再度回到「我」做書寫，再者本研究與心理位移創始人金樹人教授描述心理特性方式有明顯差異，乃因本研究只聚焦於研究參與者一人且有特殊的身份限制，因此在「我」、「你」、「他」三種心理位格的特性上，主要描述重點在於聚焦於「單親家庭女兒」在運用心理位移的方式作故事撰寫後，所呈現出來的三種不同位格的獨特狀態。

## 第五節 單親家庭女兒身份認同的轉變歷程

本節將以兩部分來說明本研究參與者透過心理位移的方式進行自我療癒後，其身份認同的轉變內涵：一為單親家庭女兒的內在心理狀態；二為單親家庭女兒的故事所反映的社會文化脈絡層面。

### 一、 單親家庭女兒呈現的內在心理狀態

以下將針對本研究參與者在心理位移書寫療癒歷程所反映出來的內在心理狀態加以探討，提出本研究的論點。

#### (一) 家庭心理距離是從「冷漠疏離」到「雙向溝通」

本研究參與者過去與家人維持冷漠疏離的心理距離，對於只有研究參與者自己單獨被遺留在家裡的狀況，認為每一個家人都有權利決定自己生命的走向、爭取自己想要前往的道路，但是唯有研究參與者不被允許表達內在的聲音與需要、處於被決定的微小角色，因而感受到強烈的孤單與寂寞，渴望彼此靠近卻無法改變家人自主的決定，只能停留在家庭離散的状态裡默默忍受。

當經歷過「你」位格的書寫後，宣洩內心多年來守候在家人出走後的家庭空殼內的不解與憤怒、孤單與不安的感受，面對內在深層的渴望母愛卻長期匱乏的心理狀態後，移轉到「他」位格時，失落感獲得抒解，重新檢視自己與家人的互動模式，覺察到存在於父女關係裡緩緩流動的正向情感，以及覺察到自己為保護脆弱自我所劃分的母女界線，進而積極反省自己，變得較能主動表達彼此親近與關懷對方的心意。

#### (二) 家庭情感關係是從「焦慮不安」到「包容理解」

研究參與者的文本中談到關於家庭情感關係的主要議題是「與父母建立親密關係」，本研究參與者從小為了達到父母的期待與要求而努力，用功讀



書、謙虛有禮、沈靜慎言以達到爸爸的期望；獨立堅強、克制忍耐、勤儉慎行以達到媽媽的教誨，內心期盼能夠更親近父母，得以如同哥哥姊姊一樣享受到爸爸給予尊重與信任以及媽媽所付出的疼愛與照顧，因此在家庭互動經驗中感受到焦慮不安的情緒，深怕自己辜負父母的期待。

經過「你」位格深入的探索與理解父母的立場，並在宣洩情緒與真實的面對內在需求後，逐漸放下對父母的刻板印象與執著的信念，開始理解父母多年來心理累積的辛苦與遺憾，以及長年在現實社會中所經驗到的人情冷暖、背負著沈重的家庭責任負擔，因而在「他」位格開始轉變心態，能坦然的現身於父母面前，包容父母的行為反應、理解父母的教誨叮嚀。

### （三） 心態的轉變從渴望「家人的認同」到追求「自我的認同」

在父親要求自己需謹言慎行，母親選擇離棄年幼的自己的早年挫折經驗，以及多年來家庭內存在父親隱藏的秘密與父母親之間奇異的運行規則，致使內心不斷累積存在的焦慮感與對自己的負向觀感，但又得繼續在這個感受不安全的環境內成長，因此即使本研究參與者認定自己永遠達不到父母的標準，而否定自我能力與存在價值，但仍隱隱期盼自己能獲得父母的接納與認同後，改變父母對自己的看法，如同看待每位手足一般看待這個無聲的、最小的女兒，親子關係能轉變為安全穩定的情感關係。

在「你」位格中本研究參與者透過書寫，再次接觸長年在生存環境內獨自調適茫然與不安的心情與內心深層的被遺棄的焦慮感，繼而看到自己為了獲得父母的認同而隱藏與手足比較下的自卑感與無法打破身份界線限制的挫折感，致力扮演乖巧順從的女兒角色，渴望改善家人對自己的評價。在「他」位格時，本研究參與者因為覺察自己已然透過被照顧的女兒身份而獲得父母的認同，即使仍然感覺到自己與家人之間存在著隔閡，但也更深入的瞭解到每位家人內心同樣承受著巨大的生存壓力與無法滿足的渴望，進而能接納家人的限制與自己內在的失落，心理界線也開始轉變「從自我混淆到自我分

化」，對自己的觀感「從消極自卑到積極自信」，家庭位置則「從弱勢姿態到平等自主的位置」，將努力目標從家人身上轉回自己身上，努力改變自我認同。

## 二、 單親家庭女兒反映的社會文化脈絡

以下將針對在心理位移書寫療癒歷程所反映出來的社會文化脈絡加以探討，提出本研究的論點。

### (一) 從「不可動搖的家庭倫理秩序觀」到「加深對家庭結構與身份的正向認同」

本研究參與者置身於父母離異的家庭內，在成長過程中觸目所及都只有父親的身影，母親卻是長年離家遠赴外地獨自工作賺錢，哥哥姊姊們也一個接著一個離開家庭到母親身邊求學工作，即使全部的家人逐漸從家庭內離散而去，當面對家人時內心仍然要存有對手足與父母的謙卑恭敬之意，即使無法理解父母決定離婚的背後原因，不甚清楚手足選擇離棄父親前往母親身邊生活的理由，研究參與者仍然需要在家人偶而回家時，滿懷喜悅的心情毫無芥蒂的接納家人的存在，因為學校裡書本的知識與家庭內父母的教誨如是交代，因此研究參與者認為自己需要按照社會文化既定的規則行事，才不至於違背道德倫理。

經過心理位移的書寫療癒後，研究參與者覺察到自己在家庭的保護之下成長，現實生活經驗的不足，而父母與手足長年以堅強個性跨越艱難的現實環境，期盼自己能學習其生命經驗降低失敗的機率，研究參與者因理解家人的善意而釋懷；並且也覺察到自己的確有接收到身為最小的女兒的許多家庭關照，並非時時刻刻都是孤單一人、並非身體被遺棄，雖然心理上感受到被遺棄的孤單感，但是每位家人都還是認同自己是台灣人、這裡才是家鄉的所在、彼此之間的血緣關係，讓研究參與者從心底感受到這個家庭仍然存在於此的真實感，而加深研究參與者對家庭與身份的認同。

## (二) 從「承受父母離婚的標籤形成內在自卑感」到「抗拒污名建立自信」

本研究參與者從小便自奶奶傳達的訊息接收到「爸爸好值得同情、媽媽離家棄子好可惡」的想法，形成研究參與者心中對父母的刻板印象，而多年來對於「夫妻離婚、形成單親家庭」的事實，從來沒有任何一位家人對研究參與者說明過其中緣由，造成心理只能憑藉學校書本知識、電視廣播釋放的意識型態與人際之間的溝通訊息來定義自己的家庭意義，加上爸爸總是要求不可以將家裡的真實狀況洩漏出去給外人知曉，這種保持家庭秘密的氛圍造成本研究參與者內心認定「單親家庭是不好的家庭狀態、是有缺憾的家庭」，且自己在不好的環境中生長，不正常家庭的小孩就比不上正常家庭的小孩，形成本研究參與者內心的陰影。

到了「他」位格的書寫時，本研究參與者開始對於內在自卑感到焦慮，也意識到為了保護自己和爸爸，因此一直遵守爸爸的叮嚀噤口不語，無形之中研究參與者內化了爸爸的封閉自我、謹守清楚的人我界線來保護自己，在自己身份的職責範圍內努力，展現正面的形象以及努力讀書來累積生命的資本，逐漸認同自己的堅強與好的人格特質，建立對自己的信心與正面肯定，研究參與者逐漸減少擔心外在的眼光與他人評價自己，轉而認同自己的家庭環境造就堅強的自我，為自己努力的過程感到極有意義。

## (三) 從「經濟無法獨立自主就沒有自我價值」到「理解維持生存的辛苦」

在「我」文本中，研究參與者從媽媽的姿態與姊姊的生存方式，意識到「金錢才能保障生存與自我價值」的生存價值標準，而研究參與者因為毫無經濟能力，身為家中經濟的負擔者、被照顧者的角色，因此沒有開口要求的機會，只能在家人的施捨與給予之中繼續維持生存，因而認定家人對於自己的評價一定很差，自己再怎麼努力也永遠達不到家人的標準，因為比起研究參與者年長的家人早就提早自己好幾年去賺錢了，研究參與者認定自己不可能有任何能力是被家人所需要的，因此在家人面前自己無法抬起頭、無法有

發聲和表達的權力。

當書寫位格移轉到「他」主詞時，本研究參與者體會到媽媽的辛苦與責任感，爲了家庭能繼續存在而離家出外打拼，爲了維持身份與尊嚴，經年累月的提供金錢資助給陳氏家族，甚至放棄名義的婚姻關係、背負拋夫棄子的惡名，只爲了解決家庭面臨的經濟困境以及盡到自己身爲媳婦、太太的責任；也看到姊姊拼命努力賺錢、處處節省的狀況，同樣也爲了自己的生存、爲了不成爲家庭經濟的負擔。當本研究參與者意識到媽媽與姊姊所背負的責任後，也開始檢討自己的處境與個性，進而調整評價自己的標準，以更正面和具有彈性的眼光來看待自己與家人。

#### （四） 從「乖女孩只要努力讀書的刻板形象」到「接納父母的遺憾與苦心」

本研究參與者的文本中表示在成長過程一直被要求要努力讀書，什麼都不需多問也不必多說，無形之中養成「壓抑、乖巧、被動」的乖女兒樣貌，盡力不違背父母的教導與叮嚀，也以媽媽和兩個姊姊的學業成就爲榜樣，以考取第一志願爲人生唯一的目標，但當高中聯考的分數只考到第三志願後，就認爲自己沒能做到自己唯一該做的事情，深深的種下內心的自卑與罪惡感，否定自己的能力與價值，形成在家人面前畏畏縮縮、被動順從、凡事不敢開口表達的模樣。

經過心理位移的書寫後，研究參與者深入探索自己之所以會內化「人生唯有讀書高」、「以高學歷標準爲人生唯一目標」的想法，才深深的覺察到父母會如此期盼的苦心和用意，期盼研究參與者能努力累積自己的才能與資本，爲將來打下良好的基礎，不至於步入媽媽的後塵，想讀書卻礙於經濟壓力無法完成學業的空虛，只能投注全部的精神於家庭之內，限制了開創未來的可能性。本研究參與者在理解了父母的心意後，也覺察爸爸仍持續支持與鼓勵自己，保護女兒不會因爲經濟壓力而放棄學業，因此而不再極端地否定自己的價值與能力，而是對爸爸充滿感激，繼續努力開創自己的人生。