每一天練習照顧自己

讓人好好照顧自己、接受自己

文｜ Jasmine

「我很在乎你。」本來以為這是對他人表達心意的話語，直到身邊的人開始對自己依賴，究竟是我依賴這樣的關係還是他人依賴我？在各種想法裡存在於別人的人生中，自己以為是在乎，但這樣的在乎似乎沉重的壓住他人，什麼時候才要把自己的人生看在眼裡？

一翻開書看了幾頁，眼簾對印的是：原來加諸壓力在在乎的人身上，是這樣的感覺。逐字逐句讀著，檢視如何在情緒上依賴他人，每天的練習讓自己照顧自己，不是很難卻又需要扭轉想法，以為接受這樣的想法能立即改變，但似乎不是自己覺得的那樣簡單。而生活中，把心力放在他人身上而擔憂別人問題，如此依附他人開始與自我失去了聯繫，而常常走向無法自拔的地步，這些類似的例子似乎重複上演著。

曾經因為對於身邊的人過於期待，抱著拯救者的心態而讓自己陷入「別人的人生似乎就是自己的責任」，常以為在各種情緒的表達中大聲怒罵，就能讓對方了解自己的心意，以為這樣是對他好，而開始干涉且掌握一方的事情；時常以為替對方著想而為他計畫或是安排各種活動，讓別人的人生在自己的掌握下看似有個「完美而負責任的安排」，讓自己處於他人的行為或是別人人生變成衡量自我價值的標準，這樣拯救他人的心態反而讓自己跳入「卡普曼戲劇三角」。

在書中種種例子，不管是被需要，或是需要他人過度的依附都蒙蔽了自己。我們想要被重視，開始從別人身上尋求認同，說服自己她 / 他沒有我不行，這樣的自己顯示沒有安全感卻深陷在其中，而到頭來，看不清這是自己的人生了嗎？

作者經歷了遺棄、性侵、酗酒、嗑藥、離婚、喪子，一頁頁透過自己的生活經驗及感想，娓娓道出如何突破信念及人生哲學。作者在書裡越到後面越像是釋放內心某種心靈能量，訴說著唯一出路就是去經歷、感受及面對自己，揭開內心最深層卻也最想喚醒的那個自己。

而其中有篇段落一開頭就讓我烙印在心：「我們能為自己做最棒的事情——接受自己的一切。」 每個人都應珍視自己的人生，更寫到：「我們能滋養自己、愛自己。我們能接受美好的自己，也接受我們所有過錯、強項、弱點、感受、思維，以及所有的一切。」這章節呼應了書名——讓人好好照顧自己、接受自己。所謂的接受不是讓你屈就，而是我們對自己的感觀以及如何看待自己。在人生的過程會發現所經歷的人都有與我們自己有所不同的地方，內心的某一處會有比較或是害怕適應現實的莫名感，這樣的害怕與憂慮，宛如處在自己封閉自己的牢房，而鑰匙遲遲不讓它打開。何不給自己一個擁抱並跟自己說：「我們很好，放輕鬆沒關係，我們除了做自己還是做自己」。

身為嬰兒室護理師的我，工作環境充滿了媽媽及寶貝可愛的畫面，而多數媽媽們都是在走過試管這條求子路後才成功的在生命中有個小寶貝。在每位媽媽講述這一路的心路歷程時，臉上透露出的是努力及心存感恩，但在講到經歷失敗時，是如何接受生命丟給自己這樣的失落？從一開始否認階段：內心壓抑、推開任何人給的安慰、拒絕相信，這是在吸收痛苦及悲傷後，產生的自然本能來保護被打擊的自己；過了否認期後進入了一憤怒期：怪罪自己、別人，震怒情緒發洩在周圍的每個人，當說到這個階段眼淚已在眼眶打轉，並開始端視失去的是什麼；平撫內心後，開始與上天或是身邊的人商議，卻悄悄地在這商議中出現「要是能避免，就能阻止這種局面的發生」的憂鬱，悲痛的情緒湧入心頭，話語已經剩下淚水，

這是每個人接收悲傷訊息最害怕的部分，站在內心最不想面對的那塊，遠看蹲坐在那放聲大哭的自己；而在拭乾眼淚後，悲傷過程已到了最後階段，開始結束掙扎，內心試著抽離了剛開始的悲痛而接受現實。

接受，接受訊息而經歷了一連串的過程，它會觸碰內心悲痛的那塊，但我們常常都不知道原來自己比想像中堅強，用著自己的步調適應、相處、理解而接受。

「於是我們心中有了一塊一塊的空白，日日夜夜。往往在最意想不到的時候，痛楚一次次捲土重來，佔滿整個心頭，有時猶如一波波拍打海岸的浪濤，有時又如擱淺的漂流木再次受到海與沙的沖蝕那般緩緩滲流。」瑪莎 · 惠特摩爾 · 希克曼在《當摯愛遠逝：走過悲傷的每日沉思》一書中表示：「我願跟隨悲傷的節奏。耗神的事已經夠多，不需要為了自己依然脆弱的情緒而苛責自己。」

一切終究會否極泰來，清楚只有從這個起點才能向前邁進，開始與現實和平相處，我們相信都會沒事的，即使經歷了這樣的悲傷過程，但在看到媽媽們如今充滿希望及喜悅的臉龐，仍然相信自己是堅強的，願意準備「接受」而全面備戰。到最後面媽媽們都會說：「謝謝身邊的人給予我們力量，接受當下悲傷情緒的自己，而在經歷這悲傷過程後，更能了解該如何與自己對話及調整情緒，並告訴自己好好照顧自己！」

i.VIE

文｜ Harvey

禮記的大學篇中曾提到：「修身、齊家、治國、平天下」。意思是若想要聞道於天下的人，必須從根本修正自己的心念。修身，為一切的根本，在古代的聖賢們眼中，教育的最高境界是感化他人，而管理的最高境界則是以德服人，所以需要好好地照顧自己、審視自己，正己才能化人。

《每一天練習照顧自己》的作者梅樂蒂 · 碧緹指出：「我們生命中最重要的一個人，其實不是他人，而是我們自己。常常，我們覺得別人沒把我們當回事，那是因為我們也沒有把自己當回事。放下對他人執著，讓他人做自己，讓他人自由，我們也就讓自己自由，才能真的關注自己，活出自我」。東方與西方，不約而同地闡述著這個道理，照顧自己，才是生命的根本，是活出璀璨人生的入場券。

《每一天練習照顧自己》中提到：每個人都應該學習照顧好自己，不受他人羈絆、做好自己、別依附他人，然後選擇成為一個獨立自主的人，學習控制自己的情緒，然後愛自己，讓自己的人生越來越好。本書的作者一生中遭遇遺棄、綁架、性侵、酗酒、醫藥、離婚、喪子，遭逢其中的一兩點就有可能讓普通人從此一蹶不振，甚至連時間也無法治癒受傷的心靈，但當作者學會從心靈上照顧自己，漸漸地，傷痛也就此止住，開啟人生一段新的生活，甚至透過自己的生命感觸，編織成一段段的哲學與思想，幫助還在苦海中載浮載沉的人。

本書中提到許多照顧自己的重點，而其中讓我感受最深的為——學會放手。「放手」，字面上看起來是負面的詞彙，但卻是極具哲學意義的行為。因為放下對關注對象的執著，才能開始將注意力放在自己身上，能過著自己想過的生活，解決自身的問題。不時能從社會新聞中看到酗酒的丈夫拖垮了整個甜蜜的家庭，妻子為了維繫家庭和諧而忍辱負重，甚至扛起經濟重擔，卻滿足丈夫的酗酒行為。一邊奢望著有一天丈夫能改頭換面，一邊又怨嘆自己的人生有多麼可悲，當一顆迫切希望一切重歸於好的心漸漸被磨滅，剩下的可能只剩下哀怨。若能及早發現問題的所在，即時停損，或許做決定的當下是痛苦的，但是許多年後回頭看，是會感謝當初那個勇敢的自己。

「情緒勒索」，是近幾年竄紅的詞彙，但情緒勒索本身，卻已依附著人類的歷史，伴隨著時代的演進。《你的孩子不是你的孩子》是一部 2018 年的台灣電視劇，改編自作家吳曉樂同名作品裡的五個故事，短短的五個篇章，卻能指出所有問題的核心——以愛為名的箝制，出發點都是為了孩子好，卻忽略了孩子們內心真實的想法，最終而導致憾事。如果時間能重來，劇中的角色能坐下來來好好談心、放下執著，讓孩子們勇敢的按照自己的軌跡飛翔，是不是就能挽回這悲慘的結局，也能讓孩子們闖出自己的一片天。

而本書中另一個重點則為——學會接受。接受，並不是認輸而委屈求全，而是承認既定發生的事實，客觀的面對，進而做出回應。人是趨於安定的生物，許多人面對問題的方法，就是麻痺情感，甚至替自己找藉口而掩蓋住缺點，但這個未爆彈並不是不見，而是被掩埋起來，等待下一次更驚心動魄的爆炸，那何不坦然地接受這不完美的自己呢？唯有在平靜的情況下接受，承認脆弱的自己，才能做出適當的回應，讓自己改頭換面。有個耳熟能詳的故事，看著倒入半杯水的杯子，有人想：「怎麼只有半杯水！」；也有人想：「太好了！有半杯水耶！」。接受現實，從中找到積極的意義，試著以不同的角度看待事情，或許能替人生迸出嶄新的火花。

胚胎師的例行工作之一——找卵，在茫茫的濾泡液中，找尋著潛藏在裡面的珍貴卵子。依照經驗，取卵醫師會優先將超音波畫面上，最大、最有可能取到卵子的濾泡穿刺並吸取，而胚胎師會在一旁的顯微鏡下，即時回報醫師是否有卵子的蹤影。「第一管，一顆卵子」，這句話彷彿有著神奇的魔力，不只能夠穩定手術室的氣氛，更能讓客戶握有參加這場求子試煉的入場券。而身為一位胚胎師，在找卵的過程中最煎熬的就是回報醫師：「第一管沒有卵子」，甚至，整場手術結束後，也沒有看到卵子的蹤跡，這時，胚胎師們會 recheck 整杯濾泡液，為的就是找到客戶珍貴的卵子。工作了兩年，過程中也遇到過幾位屢次未取到卵子的客戶，有些客戶屢敗屢戰，有些客戶則轉念接受了卵子受贈，身在傳統思想較濃厚的華人社會中，成為卵子受贈者是多麼的需要勇氣，為了成為媽媽，這些客戶都勇敢地做了選擇。不禁讓人思考，若是時間能倒流，凍存卵子的風氣能更早的開始被推崇，在這趟求子的路程中，是不是能過得更順遂呢？

「未來卵」（Beyong eggs），是在身心靈都處於年輕的狀態時，將卵子凍存於零下 196° C 的環境中，雖然人會隨著時間的沖刷漸漸成熟，但凍存下來的卵子卻是停留在最美麗的時刻。縱使，現階段想要打拼自己的事業，而沒有結婚生兒育女的念頭，又或許真命天子還在未來的某一處等待著，無論處在什麼狀態下，都要好好的照顧自己，即使自己的步伐和其他人不同，也可以替未來的自己買下名為「未來卵」的保險，讓自己義無反顧的追夢。 ;.VIE