

# 從關係中尋回破碎的自我：自我敘說研究

## Seeking broken self from the relationship : A Self-Narrative Study

范芷榕、熊曠

1.研究動機：臺北市立大學心理與諮商學系

研究者踏入諮商專業學習的過程中，歷經諮商理論學習以及透過諮商專業實習獲得實務反思，對自我生命經驗開始有所覺察，同時亦發現個人議題在諮商工作中所帶來之影響。

Rogers（1961）提到「一個人成為如其所是的自我必能尊重如其所是的他人」，因此研究者希望藉由自我敘說的方式，以各種視角梳理自身經驗，並藉由行動為生命帶來改變，進而成為更加完整的自我，而能夠為諮商案主帶來真實而滋養的陪伴。

研究者在親密關係中歷經討好模式、怯於展現自我以及對愛的徬徨，藉由自我覺察以及督導之回饋，連結至與母親相處的經驗，盼藉由敘說的方式反覆以「經驗我」、「文本我」、「詮釋我」之循環歷程不斷達到自我整合，進而開展出行動實踐。

2.研究目的：

本研究藉自我敘說方法將研究者個人生命經驗撰寫成故事文本，整理並萃取出個人生命脈絡而從中獲得領悟，透過表達與理解自我在關係中的困境，將自我各個面向認領回來，活出自我的完整性。透過文本與讀者進行對話並產生共鳴，形成並賦予嶄新的經驗循環。

3.研究方法：

本研究採取自我敘說方法，從個人內在生命經驗為出發點，以各種書寫視角進行探究。現象學學者Husserl認為經驗本身可藉由「回歸事物本身」直接尋覓，翁開誠（2002）亦認為敘說自我生命故事的过程能夠對過往經驗產生領悟並同時具有建構未來的力量。研究者亦在這個過程探索出自身生命脈絡並建構出生命的意義。

研究者以親密關係中的情緒經驗、人際模式作為起點，再連結到與母親糾結的情感，透過書寫與療癒方式浸泡於情緒經驗中，將層層壓抑的情緒一層一層解放，在這個過程中內心漸漸與母親分化並成為自己。

4.研究結果：

研究者在母親的權威與期待下成長，藉由隱藏自我與情緒以及呈現討好的行為模式，形成眾人眼中「乖巧女兒」的角色在家庭中生存，而這樣的模式有時在關係中並不適用，透過書寫的歷程發現，研究者之所以在關

係中無止盡的配合與討好，為的是獲取「被愛」，卻同時在此過程中產生各種情緒，包括憤怒、委屈、難過、失落等等，亦在這之中迷失愛的方向。在深入經驗後，才發現原來這些情緒背後在控訴著想要以渴望中的方式被母親所愛，而在親密關係中的各種困頓，其實皆是源自於研究者想要向母親討愛，於是一段修復母女關係的真愛之旅就此展開。

研究者透過反覆書寫與母親相處的經驗，從自覺是被母親所掌握而渺小的存在，再到看見其實是自己禁錮了自我內在成人的力量，學習認回自身具備的各種特質與能力，長出獨立自我，分化出與母親的不同；藉由行動實踐，當下深刻地體驗與母親互動之感受，突破以往「優雅」的外衣，直接地藉由不同於以往的破壞性方式表達經驗到的憤怒、難過與受傷，藉由直面衝突來承接母女彼此對愛的定義並修復這段母女關係。

研究者在這樣的循環中一次又一次地推動與母親互動的歷程，並從中學習不同於以往的互動模式，而這樣的修復歷程亦為研究者之親密關係漾起漣漪，成為更能夠在關係中真實表達自我的人。

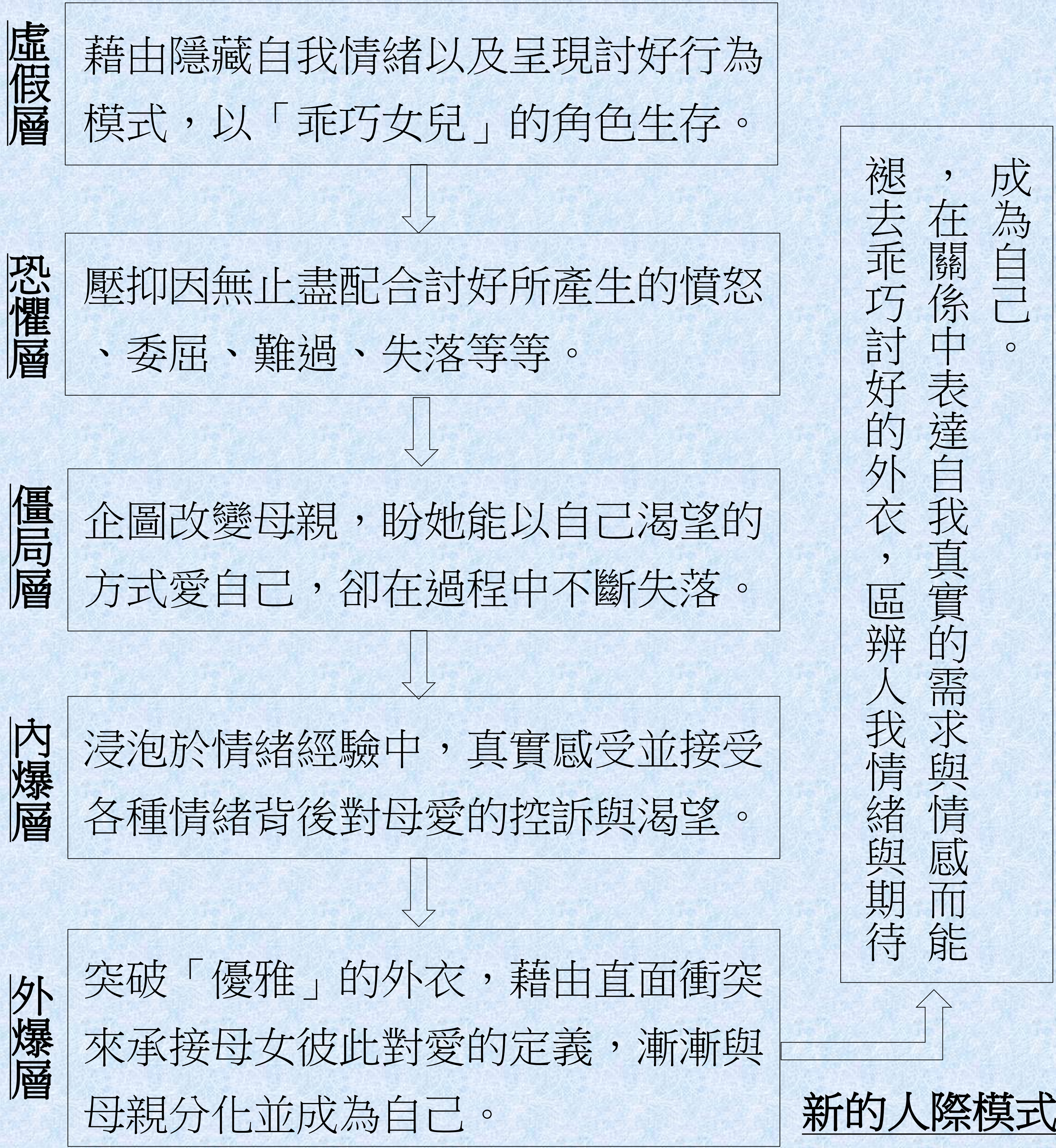


圖1 「完形治療」剝洋蔥似的人格理論用於研究者與母親互動之歷程以及新的人際模式關係圖