被看見的自我救贖
基模治療釋放壓抑情緒

心之旅程

身為一名心理治療師，我常接觸到許多在情緒和生活中感到困惑的人；他們中有許多人，儘管表面上過着平順的生活，內心深處卻充滿了深深淺淺的溝壑。

此刻，我的腦海中浮現了一位年輕女孩，她的經歷在某種程度上反映了中國年輕一代，在情感和家庭關係中的普遍困境。

撰文：**胡新** ISST認證資深基模治療師

通過基模治療，不僅能幫病人看見和理解內在聲音和成長議題，還能幫他們找到更健康的生活方式。

L今年28歲，因情感問題來求助。她的家庭背景很典型：父母都是循規蹈矩之人，遵循傳統的成長軌跡，她性格中的理性部分非常強大，感性部分則被壓抑，甚至覺得釋放情緒是一種羞恥。

在第一次會談中，她描述了與男友的關係：兩人相識多年，故這段關係瀕臨破碎讓她感到異常痛苦，她希望能「再努力一把」，給這段關係一個明確的結局。

屈從討好多數源於父母的權威式教育，不聽話就不是乖孩子。

在會談過程中，我注意到她在情緒表達上的困難：她從小被教育要「情緒穩定」，因此習慣於壓抑自己，甚至在與男友的關係中，她常常感到自己無法順暢地表達感受；這種狀態在她的生活中無處不在，甚至影響其職場表現。

針對成長議題

通過基模治療，我們一點點地看見了在她成長中的幾個重要議題（基模）：情感忽視和屈從討好。其中，情感忽視主要源於她從小缺失的情感支持，每當遇到困難而求助時，父母總會拒絕她；而屈從討好則源於父母的權威式教育，認為只要不聽話就不是乖孩子，這讓她長大後在關係中容易通過壓抑來回避衝突。這些議題讓她在面對親密關係時感到無力和困惑。

通過有限度再撫育，我們一起回到了童年的畫面裏，幫她重新體驗那些核心情感需要。我鼓勵她盡可能表達對父母忽略自己的憤怒與委屈，儘管這對她來說相當困難；一開始，她表現得十分克制與謹慎，但隨着治療的深入，她慢慢能夠釋放一些壓抑已久的情緒了。

在後續工作中，她也提到了自己的自責傾向，常覺得自己在這段關係中做得不夠，甚至認為自己是導致關係破裂的主要原因。那一瞬間，我明白，這是她內在的父母模式起作用，這樣的聲音不斷蠶食她，讓她透不過氣來……

在會談中，她也逐步看到了這種模式源於童年時期父母對她的高期望，導致成年後習慣性地對自己苛責。通過模式對話，我鼓勵她識別並挑戰這種苛責的聲音並嘗試用更寬容的態度對待自己；同時，我也一次次堅定地讓這種寬容的聲音陪在她身旁。因為我知道，只有這樣，才能慢慢沖淡她那記憶中深遠又強大的聲音。

尋找健康生活

經過多次會談，她的情緒狀態有了明顯改善，亦逐漸能淡然而有力量地面對自己的情感需要；儘管這段關係最終未能挽回，但她學會如何在情感中保持自我。

所以，我始終相信，每個人的內心或多或少存在着一些未被看見的需要，以及未曾得到處理的內在衝突。通過基模治療，我們不僅能幫個體看見和理解這些內在聲音（模式）和成長議題（基模），還能通過情緒宣洩和領悟與自己和解，幫他們找到更健康的生活方式。不可否認，這個過程是艱難的，但只要被看見，一切便是療癒的開始：在壓抑與釋放的碰撞中，在苛責與寬容的掙扎中，自我救贖的花朵正靜靜地在彼岸綻放……

註：故事中的人物、背景不代表真實個案