

## 談欣賞與接納自己——令人驚喜的黑暗力量

撰文/江淑娟

『完整地接納並且深愛自己，你的生命將會更豐富、更美好。』

每一個人都擁有許多不同的人格特質，人們利用『優點』以及『缺點』來區分它們，當別人誇讚你的優點時，那是多麼光榮、多麼美好的經驗啊！而當你的缺點被人發現且批評時，唉喲！好糗喔！恨不得飛天遁地逃離現場，或是來個選擇性失憶症……。其實，缺點不一定是不好的喔！你有沒有想過被稱為『缺點』的人格特質對我們來說是其實很有意義的寶藏呢！

### 照亮黑暗 化為力量

心理學家榮格(Carl Jung)提出『陰影(Shadow)』這個名詞，指稱我們人格中某些被排拒的部份，那包含了我們相信無法被親人、朋友所接受的黑暗面，更重要的是，也是我們認為無法被自己接受的黑暗面。然而『陰影』並不會因為身為主人的你想要隱藏或者否認他們的存在就因此乖乖就範，那情形就像是在跟一顆海灘球作對，你雖然極力嘗試著要把它押入水底，但它還是會不斷地猛力浮出水面，整個過程耗費了許多的力氣在進行這項不可能的任務，更恐怖的是，一個人往往有著不下數十顆的海灘球要應付呢！

允許缺點(陰影)的存在不代表就會被牽著鼻子走，我可以利用它，而不是它來利用我，只要我能看出自我每一個部份的正面與負面價值，在我允許的時刻讓它們出現，我就能去除防衛，讓這些部分毫無拘束地存在。例如：我是個學生，現階段還沒有辦法賺很多錢，而我也瞭解到父母賺錢辛苦，所以我必須得節省開銷、省吃儉用，但是我很擔心同學覺得我小氣，因此，『小氣』成為我人格中的『陰影』，我不希望被人發現，因此非常努力地掩飾自己的『小氣』這個特質，和同學的相處變得不太自在，特別是每當遇到跟金錢有關的事情時，我大部分的心理能量都消耗在不讓同學發覺『我是個小氣的人』，所以我勒緊褲袋，把自己假裝成很大方的樣子，但是卻苦了自己，心情也大受影響……。與其極力隱藏掩飾，倒不如允許自己的『小氣』(陰影)存在，仔細想想我的『小氣』能帶給我什麼好處？也許是減少家裡的經濟負擔、降低自己過度揮霍的罪惡感，它不是不好

的，它也有正面的發展，當我接納了自己的『小氣』，它就不那麼可惡了，跟同學相處時也無須因為隱藏而不自在。我可以自由的決定我什麼時候想要『小氣』，也許是當手頭較緊、零用錢見底的時候；而我也可以決定什麼時候讓自己跟同學去吃頓好的，也許是當我的經濟較寬裕的時候。我可以掌控『小氣』出現的時機，而我也因此變得較為輕鬆自在，我的能量也回收到自己的身上了！

這個時候我們會越來越清楚，問題不在於我們要去丟掉自己不喜歡的部份，而是找出它的積極面，並整合到我們的生活裡。

### 欣賞與接納全部的自己

無論你的優點、缺點，正面特質、負面特質，光明面、黑暗面，都是你最寶貴的資源，放輕鬆多去認識你自己，仔細想一想你的每一個特質對你自己的意義，欣賞與接納它們的存在，然後你自己可以決定什麼時候讓這些特質出現，以及，調整它展現的程度，所有的特質都將為你帶來豐富且獨特的寶藏。

先要接納自己、喜歡自己，才会有開放的心胸去喜歡別人、接納別人，看到別人的某些行為也不會再浪費能量去生氣，你就有更多的能量可以去作自己喜歡做的事情。

你是值得被愛的，繼續觀看自己，愛自己，不斷打開自己的心，和自己好好地相處吧！你會發現自己是多麼有價值，是多麼可愛的一個人。