

擁抱自己與內在的自己對話

撰文：戴珊珊

日常生活裡，每一天我們都會被不同的聲音圍繞著。有父母的聲音、師長的聲音、兄弟姐妹的聲音、朋友的聲音等，往往當這些聲音過大、過多時，我們便逐漸開始聽不見自己的聲音。加上，我們從小常被教育要聽從父母、長輩以及師長的話，但我們很少會被教育去學習聆聽自己的聲音。

你是否還記得小時候，當你獨自玩耍時，其實會跟自己說話，也會自己跟自己對話？然而，逐漸長大的我們，社交圈子變大了，我們忙著聽懂別人的話，也忙著讓他人聽懂我們的話，慢慢的，我們已經忘記了花時間跟自己好好的對話，並且在與他人的對話中疏忽了自己。

當太多的聲音環繞著我們時，到底我們該選擇聆聽那一種聲音呢？當太多的對話需要我們去經營時，我們又該如何做取捨呢？然而，我們又曾經給過自己一個安靜的個人空間在不受任何外界的干擾之下好好的去沉澱自己，傾聽內在的聲音並且跟自己好好對話？

帕克、巴默爾（2017），在「與自己對話」這本書裡提到，「在追尋的途中，也許你會了解，你現在過著的，可能是一個「不是自己」的生活。當你總是背負著無數人眼中期望你應該做到的事情，為那些「應該」而精疲力竭時，你需要停下來聆聽自己。」。

曾經筆者的世界也淹沒在周遭人的聲音裡，而忽略了自己的聲音。後來加入了一個國際志工團體時，從中學習了「靜默」的練習。這練習指的是每天花至少二十分鐘的時間安靜的與自己獨處然後學習與內在的自己對話。這個練習給了筆者生命很多的頓悟，因此希望把這樣的練習介紹給更多的人。以下是筆者對「與內在的自己對話」的一些整理。

如何傾聽自己內在的聲音並且與自己對話？

一、找一個能讓自己安靜獨處的「地方」

首先，你需要尋找一個安靜和不受外界干擾的地方，這樣才容易讓自己靜下心來去觸碰內心深處的感受與想法。這些地方可以是自己的房間、書房、圖書館、安靜的咖啡廳、公園等。無論你選擇哪裡，這個地方必須是能讓你身心放鬆的，更重要的是這個地方避免容易碰上熟悉的人在過程中闖進或打斷你的思緒。如果你選擇在房間，就需盡量避開床鋪，因為這會讓人容易進入瞌睡的狀態而無法保持清醒。選擇對的地方很重要，這決定了你安靜獨處的品質。

二、找一個適合自己安靜思考的對話的「時間」

每個人適合進行安靜思考的時段都不同，這也跟選擇安靜的地點有關係。有些人喜歡在早晨趁頭腦清醒時做靜思、有些人喜歡在傍晚時到公園做靜思、有些人則喜歡在臨睡前做靜思。無論你選擇哪一個時段，重要的是這個時段你能專注安靜的進行反思與自我對話。記得要把任何可能干擾自己的電子產品關上例如手機或電腦等。

三、進行自我反思與對話的「準備」

一開始，先準備好一本筆記本和筆（不鼓勵用筆電，因為筆電功能較多而易讓人分心）。再來，找個讓自己舒服的地方坐下，然後放鬆、讓心情平靜下來，必要時可以用閉目或深呼吸幾分鐘來放鬆自己。放鬆後，可以開始回憶自己的一天，任何出現在腦海裡的想法或者感受都可以一一記錄下來。盡量避免給自己設限，你可以選擇記錄重點或是細節，亦無需過度在乎文法或筆跡，這不是一份功課，盡量讓自己越自然發揮便能越貼近自己。

四、可以自我反思與對話的「內容」

你或許會有疑惑，自己到底想些什麼和寫些什麼呢？以下有些方向可以提供你參考，但是別過度受限於這些內容，你也可以發展出自己的一套自我對話：

- (一) 我這一天過得如何？今天有什麼特別的事情發生嗎？對於這件事情的發生我的反應是？我做了些什麼？我感受到了什麼？為何我會有這些反應？這些反應背後的需要是什麼？
- (二) 今天有誰特別出現在我的生活裡？我今天為何會特別在意他的出現？他有說些什麼話值得我去反思的嗎？他對我的影響是什麼？我感受到了什麼？為何我對他會有這些反應？這些反應背後的需要是什麼？
- (三) 今天我的身體狀態如何？我有覺得那裡不舒服嗎？如果有，這些不舒服有提醒我需要做任何的調整（例如休息，多喝水等）嗎？
- (四) 我今天的整體心情如何？有沒有一些特定的心情需要自我照顧的（如沮喪、生氣、悲傷等）？我可以做些什麼來安撫自己或調整自己的心情？
- (五) 今天有什麼特別讓我愉悅或感動的事情發生？這些事情對我的影響是什麼？有什麼是值得我去繼續保持或加強的嗎？
- (六) 今天我特別想對自己說什麼？有什麼話是可以讓我鼓勵自己或肯定自己的嗎？

總結與建議：

一開始做自我對話的練習時，你可能會覺得非常的困難並且難以集中精神，有時候你可能寫不出什麼東西來，或太多的想法忽然湧進來而無法逐一的好好整理。別因為這樣而讓自己擔心或焦慮，也更別因為這樣就選擇放棄練習，因為很多人一開始進行這練習時都會有這些比較不舒服的反應。但是，只要你堅持每天都給自己至少二十到三十分鐘的時間做這練習，或至少一星期抽出幾個較長的時段回顧自己一整周所發生的事與心情，並且進行自我反思與對話的練習。一段時間之後，你就會逐漸擁有屬於自己的節奏，以更貼近自己的方式與自己對話。這時候你會發現，越來越能貼近與聆聽到自己內心深處的聲音，而這聲音我們稱之為內在的聲音，而你也會發現越來越能擁抱自己。

參考資料：

吳家綺（譯）（2017）。**與自己對話**。台北：南周。Palmer, P. J. (1999). *Let your life speak: Listening for the voice of vocation*. San Francisco: Jossey-Bass.