

## 航向心中的夢想島：探尋內在小孩的生涯藏寶圖

撰文／楊郁婷

「所有的大人都曾經是孩子，但很少人記得這點。」——《小王子》

還記得那個對世界有無窮好奇心、對未來充滿盼望的我們嗎？孩子就像是即將啟航、風帆飽滿的船隻，帶著充沛的精力、好奇以及無邊的創造力，引頸企盼著朝向未來。但在遠航的道路上，有時走著走著就迷失了方向，也有時漸漸成為更成熟的自己，但卻丟失了最初的渴望。

我們有多久沒有好好傾聽內心的小小聲音了呢？試著懷抱當初的好奇，一同溫柔地看看那個內心的小小孩現在在哪裡？過得怎麼樣了？與他來一次最真誠的相遇。

### 內在小孩是什麼？為什麼要找回他？

內在小孩目前並沒有一個明確的定義，他更像是一個意象，通常代表一個人內在受傷或是長期遭到忽視的部分，那樣的小孩存在於每個人心中，他經常被當成無理取鬧的孩子打發，或受到嚴厲的斥責，或冷淡的忽視，而那個沒有被好好照顧的自己，就這樣默默在心底的角落，等待再次被看見的機會。

然而內在小孩也有正向積極、充滿能量的一面，他讓我們享受於當下的時刻、追尋會讓自己專注、興奮並帶來活力的事物、勇於面對未知，並採取行動開拓前方的道路。內在小孩的光明面帶給我們看見內在真誠的期待與渴望的機會，並給予敢於追求和冒險的勇氣。

內在小孩可分為包含光明面與陰影面的五種面向（許皓宜，2018）：

- 一、創傷小孩原型（Child-Wounded）：他的陰影面令我們自艾自憐或怨恨令我們受創的人；而他的光明面則是擁有一顆憐憫與同理他人的心，透過寬恕來學習成長。
- 二、孤單小孩原型（Child-Orphan）：他的陰影面讓我們忍不住尋找代理家庭（可能是家人、親人、情人、朋友），過度依附他人而難以接納、認同自己；而他的光明面則是推動我們與內在更靠近，讓我們看見自己真正的需要，尋求心靈的自由與獨立。
- 三、貧窮小孩原型（Child-Poverty）：他的陰影面讓我們陷入一股強烈的缺乏感中，看不見他人對自己的付出與給予，也看不見人際中自己真實的模樣；而他的光明面則推動我們了解自己內心缺乏的是什麼？明白內心嚮往的方向。
- 四、神奇小孩原型（Child-Magical）：他的陰影面讓我們陷在童年時期浪漫的不切實際幻想中，隔絕了與真實環境的連結；而他的光明面則是讓我們有獨到的眼光與勇氣，積極面對人生逆境。

五、永恆小孩原型 (Child-Eternal)：他的陰影面讓我們拒絕成長，缺乏承擔責任的能力；而他的光明面則是讓我們的成年生活中增添了活力與享受的熱情。

無論是陰影面或光明面，都是一體兩面，是我們可能呈現出來的樣子，也都有他們獨特的功能與故事。在接觸內在小孩的同時，不妨也可以同時在心中自問：

1. 我內心的小孩有什麼樣的特徵？更偏向何種狀態？
2. 他的陰影面與光明面分別是什麼？對我的影響又是什麼？
3. 這些面向分別在什麼情境下更容易出現？

內在小孩就藏在生活中的各種時刻，可能是執著的時刻，可能是挫折的時刻，也可能是陶醉享受、心無旁騖的時刻，針對你的內在小孩可能出現的時刻，停下腳步留意自己的狀態，譬如什麼時候消沉被動？什麼時候積極投入？透過情緒的線索將他搜尋出來，細緻地停留，看見他可能的傷口，以及蘊藏的能量，重新為自己定錨。

### 內在小孩在生涯中的位置與角色

內在小孩在生涯中並不只是一個等待他人施加援手的受害者，更可以是一個指標與引領者，無論是透過覺察內在小孩的陰影面重新理解自我、照顧自我，或是透過接觸光明面中最誠實單純的渴望，點燃對人生的好奇、勇氣與新鮮的創意發想，內在小孩都能夠為處在茫茫生涯大海中央的你我帶來不同的活力與可能。

在《做自己的生命設計師》一書中，作者鼓勵我們以一種玩樂與嘗試的心態面對人生：帶著「**好奇的心**」看世界，讓生活變成一種探索，擁有「**試一試**」的心態，動手做勝過光坐著思考，而當真的行不通時，試著「**重擬問題**」，退一步看看是不是還有哪裡沒看清楚，打開新的視野角度，然後相信「**一切都是過程**」，失敗了也沒什麼，學會放手，關注過程、不執著於結果，或許那些原本搞砸的事情反而會帶來美好的發現。最後是當我們需要時，找信任的夥伴一起「**通力合作**」吧！相信自己不是一個人，以新手的態度面對人生設計的藍圖，每一刻都是積累，每一刻也都是嶄新的開始 (Bill Burnett & Dave Evans, 2016)。

這樣趣味面對人生恰巧也莫不是小孩玩樂的態度呢？

### 參考資料

- 許皓宜 (2018)。情緒陰影。台北市：遠流出版事業股份有限公司。
- Bill Burnett & Dave Evans (2016)。做自己的生命設計師 (許恬寧)。台北市：大塊文化出版股份有限公司

