

擁抱你的內在家庭

留佩萱/三采文化股份有限公司/2022

撰寫人：皮膚部 王盈湘 住院醫師

本書重點敘述：

這是一本介紹「內在家庭系統」理論(Internal Family System, 簡稱 IFS)的書，簡單來說就是你的內心除了「自我」還有許多的「部分」，他們組成了一個大家庭，當某個部分操縱著主控台，便呈現了不同的情緒、想法和行為。這些部分主要分成三大角色-「管理員」、「救火員」和「被放逐者」，管理員掌管我們的生活，確保內心創痛不被觸發，在內心創痛被觸發時，救火員便會出來滅火，雖然救火行為在社會觀點上常被認為是不適當、傷害自己的行為，像是注意力不集中、沈迷社群網站、暴飲暴食、消費，甚至酒癮、吸毒、暴力等，但無關對錯好壞，他們的目的都是保護自己，不讓我們感到痛苦，因此管理員和救火員又稱之為「保衛者」；而被放逐者則是過去某個創傷事件中所遺留下的痛苦與脆弱，年紀通常很輕，承擔著羞愧、悲傷、孤獨、無價值、匱乏、害怕、恐懼等情緒而被放逐到意識之外，並誕生了保衛者去保護我們。除了「部分」之外，我們還有一個「自我」，那是我們的本質，當我們能看見我們的保衛者和被放逐者，告訴他們我已經長大了，有我在，我可以好好地愛你們時，進入到自我狀態，便可以感受到平靜、同理慈悲心、好奇心、勇氣、連結、自信、創造力以及覺得清晰，重而「自我領導」。

個人看法與心得：

當我翻閱完這本書，內心充滿驚喜、清澈與明亮，彷彿混濁的灰濛天空透出一道光，萬物甦醒，草木萌動。這並不是我第一次接觸心理學相關的書籍，卻是第一次讀到如此邏輯清晰、簡易明瞭伴溫暖平等的文字，彷彿作者是我的朋友，帶領著我去認識自己，跟自己產生連結。坊間許多書籍往往自我主觀意識太強烈，或者形而上學的朦朧，當下或許會對共享的經驗產生共鳴，但卻無法真正的去面對創痛-也就是被放逐的孩子們，時不時地被保衛者掌控生活，空虛、無價值、不值得被愛的感覺依舊。在遇到這本書之前，我不知道該怎麼做，因為我不認識內心這些部分，我將心中互相違背的

聲音歸咎於人天生是矛盾的，我透過管理員努力讀書工作獲取成就、不拒絕的討好個性並且照顧人讓自己被看見、有價值，當傷痛觸發時，又對救火員感到羞愧討厭，因為這無法幫助我解決核心問題，反而消耗了時間於墮落。如今，我明瞭原來他們都是為了要保護我那些年幼時受創的被放逐者們，我看見他們了，同時也看見家族的了，身處在以前的年代沒有機會去療癒創痛，而使創傷代代相傳，甚至形成社會的繼承重擔，非常感激的是，我認識了 IFS，有機會去疼愛自我的每個部分、自我領導，這種乾淨的喜悅，便是療癒，如此簡單深刻。

對醫學、社會方面影響：

《禮記·大學》中提到：「古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知，致知在格物。」雖然身為凡人我們的目標無需明德於天下般崇高，但從這句話可以得知，要在這個社會立足、與他人建立良好的互動之前，我們必須要安頓好自己的心，照顧好與家庭成員間的關係，這在不同的職業之中是世間通行的道理，對醫療人員也是。醫療行業需要大量的人際互動，不僅是醫師與病患之間，還有同事、不同科的醫師、護理師、藥師、營養師、放射師、物理治療師、技術員、行政人員…等，而每個人都是獨立的，擁有不同的個性、態度、想法、成長背景和社會歷練，倘若沒有將內在的大家庭安頓好，保衛者便可能會影響職場上的人際互動，引起爭執與不悅，甚至過程中失去對關係的信任，對工作感到迷惘，失去熱忱，這聽起來是件悲傷的事情，卻不少見。即使管理員幫助你有傑出的表現，卻不一定能讓你充實富足的心靈，因為被放逐的孩子還沒有好好地被看見以及被愛。

在醫院實習和工作時，不免會見到同儕師長文人相輕、相互咎責的情況，也會有自我批評給自己沈重負擔的時候，不同職位間的不平衡心態也可能誘發批評質疑的態度，又或者家屬將對病患的愧疚和無力轉嫁於醫療等等，明知道這些行為會破壞和諧、擊碎信任、會遺失真正重要的東西-我們的本質，甚至可能創造新的創痛，那這些保衛者想保護的是什麼呢？

文章中也提及「社會負擔」和「歷史創傷」這個大概念，當過往的創痛沒有被看見處理，累積下來便是大環境的集體創傷，書中

以美國種族歧視、父權主義、個人主義和物質主義為例，因為無法處理屠殺北美原住民、殘暴蓄奴等問題，使得保衛者崇尚這些主義去保護自己、免去痛苦。相同的概念套用在醫療的大環境亦是如此，政府累積的歷史創傷，為了拉攏選票，翻新的健保制度不斷地剝削醫療的資源和工作人員的權益，既然繳了錢就要用到足的文化思想，更一進步破壞了病人的醫療品質、醫療人員的身心健康，引發更多責難，身處在體制中，實屬難過。

每個人都有自己的生命故事，時代有時代的歷史沿革，幸運的是在這個年代，我們有機會透過 IFS 系統去認識我們的內在家庭，這並不是一件容易的事情，必須要意識到問題才能開始行動，這也是朝向認識自己珍貴的一大步，期許真摯的互動能帶來健康的心態、工作環境和醫病關係，讓整個醫療環境更加舒適和諧，齊心、齊身、再齊國。

(本文摘自「2023 年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集)