

## 您所不知道的「自己」

是否了解自己屬於什麼樣的人呢？

一聽到這個問題，能自信滿滿回答「知道！」的人卻是少之又少。

無論任何人都會 注意力擺在他人的特徵上。就好比在 的周圍會出現某些 朗的人、陰沈的人、任性的人、溫柔的人、頑固的人、多管 事等擁有各種個性特質的人。當 平 與這些人交往時，應該會自我判斷出他們具有「優柔寡斷」、「冷酷無 」、「小氣」等個性。而且 會絞盡腦汁的構想出如何與每一個人交往的方法，好讓自己盡可能發揮出良好的人際關係。

這個時候 就會發覺到「自己到底屬於什麼樣的人呢？」。當 仔細考 後，可以發現根本無法用觀察他人的眼光來評斷自己。因此要收 關於自己的資料時，只能靠自己對自己的熟思，盡最大努力作出評判。這樣的結果的確是相當曖昧的評判。雖然自認為「自己屬於既親切又溫柔的人」，然而事實上果真如此 ？自己在他人的眼裡，到底是屬於什麼樣的人？是否有人因此而深感不安呢？

人類乍看之下都好像很了解自己似的，實際上最不了解的就是「自己」。因為靠自己對自己作出客觀性的判斷是最困難的事。特別是在已被聲稱是難以掌握住「自己」的現在了。男人與女人的規範與基準已 來 不清晰，在享受自由的另一面，也許因為複雜化的社會，以及不明確的自我立場而影響到自己。多樣化的價值觀，以及複雜的人際關係，都讓生活在這個時代的人難以發現到真正的「自己」。

最近喧騰一時的心理學熱潮，都來自於「想要構築良好的人際關係」、「想了解那個人的人格」，以及最重要的是「想了解自己屬於什麼樣的人」等需求所致。每一個人都想了解「自己」。各位是否嘗試作過性格測驗或算命呢？還有一個因素就是想確認自己是否還存在著未知的另一個自己呢？就是因為抱持著這樣的疑問，因此各位讀者才想閱讀這本書籍。

本書所介紹的「自我圖解」，也可說是「自我發現」的方法之一吧。由於自我圖解是以交流分析理論的心理學作為基礎而製作出來的，也許一般人對這樣的心理學並不甚了解。但是早在二十三年前就有一個聚 了各路 家的「日本交流分析學會」，這個自我圖解在心臟內科醫師與臨床心理師之 均屬於非 普遍的心理測驗方式。本人為了個人理解以治療 者，在心臟內科現場均 它用做日 療用，且作法並不困難。

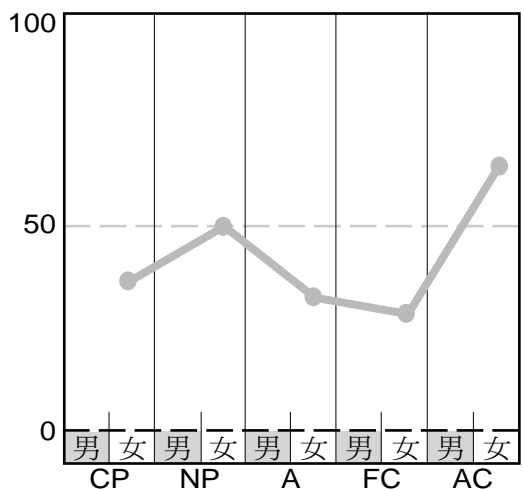


圖1-1 自我圖解例

又被稱為「精神分析的口語版」，而且很容易理解它的內容。因此只要理解基本理論，不管任何人均可輕易的使用這種方法。而且還可以活用於解除日常生活中心理壓力，或作為人與人之間的播工具。

首先我們就要 何謂交流分析？ 始入 況。

交流分析源自於一九五七年美國精神科醫師艾利克·柏恩所創案的，用英語可解釋為Transactional Analysis (簡稱TA)。內容就是「利用簡單了解自我發現的方法，創造出懇切人際關係的科學」。因此交流分析中的「交流」，就是指人與人之交流，也就是 播的意思。

利用交流分析理解「自己」，就是了解此人言行舉止的模式。我們在日常生活中會自然的感應周遭事物，以架構出人與人之交流，其中就會出現自己所無法察覺到的

使用自我圖解後，就可客觀的發現自己的行動與言行舉止的狀況。就好比以往對他人的判斷一樣，經過這種測試之後就可判斷出自己屬於「任性」、「頑固」或「多管事」的人。由於真正了解自己，因此才可以架構出更良好的人際關係。交流分析就是「容易發現自己的方法」。

請 也利用自我圖解確認「自己」屬於什麼樣的人。也許 中就可以發現到以往所沒有發現的優點與缺點。

## 懇切人際關係之科學與交流分析

最近，自我圖解除了用於心理學或醫療現場之外，也被廣泛使用於 育場所或產業界裡。在中小企業研修・新 人員測試（性格測驗）・學校或工作場所的面試裡，由於心理壓力問題與精神健康問題受到矚目，因此自我圖解就成為融入社會的一種方法。

這就是 家們認同自我圖解的有效性證據。但是本書的目的並不是要各位讀者 受家們的檢查，而是由自己實施自我圖解測試，以達到自我發現與自我實現的功用。因此各位讀者就必 針對以自我圖解為背景的交流分析理論，了解真正的自己。交流分析

特定言行舉止的模式。以言行舉止作為基礎的就是此人的感 或想法。交流分析 這種感 或想法——「在這樣的時點會呈現何種狀態？」化作記號或圖示，以明確的顯現出此人的言行舉止。

此時為了客觀掌握出心理狀態，利用這種檢查方法的就是被稱為自我圖解的心理測試。自我圖解的「Ego」代表自我，而「Gram」就是表示圖解。總之自我圖解就是 此人的自我狀態展現出具客觀且圖示化的要求，一般均以圖「」的圖解予以表示。

當我們使用自我狀態這句用語時，也許可以聽到很難理解真實意義的疑問，其實它就如先前所言，用來表示此人的感 或想法，總之就是指支撐「心理狀態」的想法。製作自我圖解時，可掌握住此人的自我狀態或此人的言行舉止模式，此外還可客觀的掌握住此人的缺點。總之就是可以確定「自己屬於什麼樣的人？」。利用客觀的視野觀察自己，並掌握住自己如何看待人際關係的交流態度或者對方的反應等，讓人際關係的問題趨於容易理解的狀態。此外也會了解到應該如何改善這些問題點。做完單純的心理測試後並非就此結束，測試的結果能為日 生活 來好處，或者對於罹 心理壓力症的病 來心理療法上的功效，這就是交流分析的整體像。

下來要 入較為 門性的 段，交流分析是由以下四種分析而成立。

IA 構造分析（了解心理狀態）

IB 交流模式分析（觀察與人之 的相處模式）

IC 遊戲分析（在人際關係中，分析出反覆的不良癖好）

ID 腳本分析（人生視為一場連續劇，分析當中的劇 ）」

所謂IA的構造分析，就好比先前所說明的內容，利用自我狀態分析以成為IB、IC、ID所有領域的基礎。總之就是使用自我圖解以客觀掌握自我狀態，因此了解自我優點與缺點的作業，就成為交流分析的基本。這本書就是以這樣的構造分析方法為中心，解說自我圖解的作法與結果，最後為了活用於自我實現上，因此也就介紹了ID的腳本分析。

下來即 始針對為一切基礎的「構造分析方法」予以說明。

## 每一個人的內心裡都居住著五人家族

### ◎ 「自我」中的三大自己

交流分析可用來分析「自我」，同時凸顯出每個人的內心中都擁有「三個自我」。

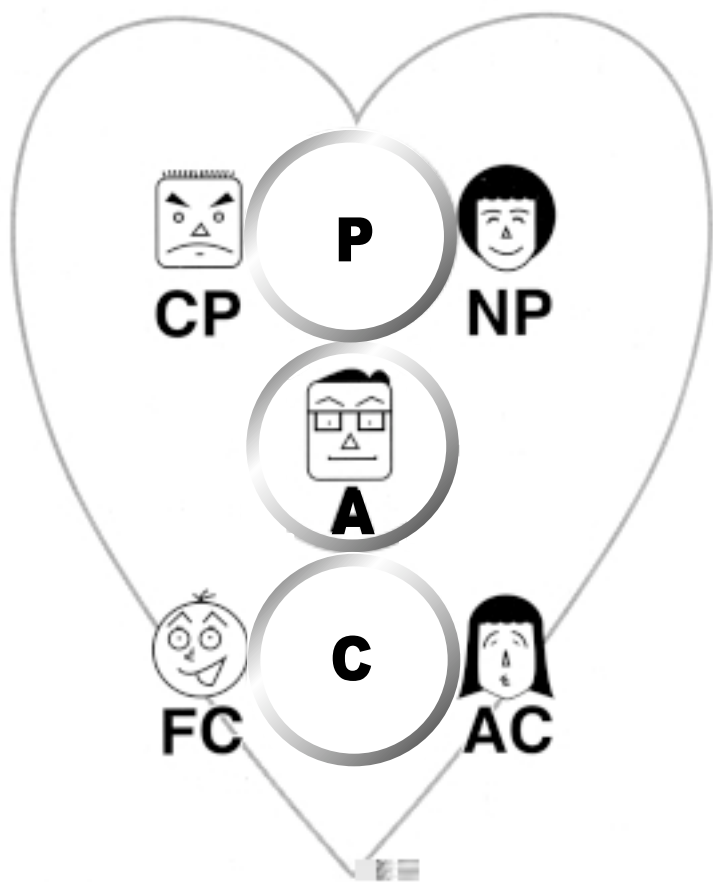


圖1-2 內心中的五人家族

所謂「三個自我」就是指父母的自我狀態 (Parent: <P>)，大人的自我狀態 (adult: <A>)，孩童的自我狀態 (Child: <C>)。每一個人的都曾經自覺到自己擁有大人般的模樣與孩童模樣的部份。有時候所呈現出來的舉止就像是一個保護弱者般的行為，有時候也會出現像孩童般的言行舉止。在交流分析中，這些顯著的行為定義為 <P>、<A>、<C> 三種自我狀態，以作為心理的構成要素。

<P>——父母的自我狀態，就是指此人的價值觀或良心的部份。這種自我狀態是來自於雙親的經驗作為基礎，以呈現出具親和性的感受或想法的舉止。比如我們看到滿街停放的腳踏車時，當認為「不守規矩的人實在太多了」，此時的心中就已經呈現出倫理觀，也就是父母的自我狀態。

<A>——大人的自我狀態，就是指成人客觀性的判斷能力或認識能力的部份。當看到停放的腳踏車時，此時腦海中所浮現的是為什麼會出現這種行為？原因何在？希望能有一個解決這種現象的對策等，當在執行客觀性的分析時，這個時候就是 <A> 正在運作之中。

<C>——孩童的自我狀態，就是指此人具有童心未泯的部份。當看到路旁停放的腳踏車時，腦海中先浮出的是「哇！好多腳踏車！」或「那輛腳踏車好帥啊！」，

就表示反應出〈C〉的自我狀態，也就是孩童般的反應。

由於雙親就有父親與母親上的差異，因此父母的自我狀態就有父性與母性的差異分別。總之批判或斥責對方的就是父親的自我狀態，而呵護對方的就是母親的自我狀態。在此 父母的自我狀態區分為二。此外孩童的自我狀態也有「調皮的小孩」類型與「溫的乖小孩」類型，由於這二種類型的言行舉止完全不同，因此同樣可 孩童的自我狀態區分為二。經過這樣的分類，最後就有「五個自我」存在於心理了。若以圖表的方式呈現，就如同圖1-2的結果。

- 〈C P〉：Critical Parent 批判性的父母／頑固的父親
- 〈N P〉：Nurturing Parent 呵護性的父母／喜歡照料他人的歐巴桑
- 〈A〉：Adult 大人／一板一眼的電腦
- 〈F C〉：Free Child 自由奔放的孩童／調皮的孩童
- 〈A C〉：Adapted Child 溫 的孩童／乖小孩

在此 這五種自我狀態稱為「內心中的五人家」。這五人家 必定會存在於任何一個人的內心裡。但是因人而異，此外，也會根據當時的心理狀態，讓五人家 所具備的能源 度各有不同。因此這樣的不同就會呈現在此人的想法和言行舉止上。

### ◎ 五人家族的「牢騷」比較

現在讓我們來看一個畫面吧。我們在餐廳裡享用牛 時，當服務生端出一道熱騰騰的牛 時，看起來真是可口極了，然而嘗一口之後卻發現肉質有點硬，導致這道牛 變難吃極了。當 遇到這樣的場面時， 心中最先浮起的念頭是什麼呢？

IA「豈有此理，竟然給客人吃這麼硬的肉！他們應該端出好吃的東西才對」

IB「哇！好久沒吃牛 了。大家準備 動囉」

IC「好像有點硬。這是牛腰的部份？還是肩部的上等肉？到底是哪個部位呢？」

ID「哇！肉耶！牛 ！太棒了！」

IE「是不是我的下巴沒力，所以才會覺 肉質太硬」

以上IA~IE的口白，就是代表內心五人家 的因應狀態。

IA〈C P〉——表示頑固父親的口白。由於〈C P〉是屬於批判性、追究責任、重視義務或管理的自我狀態，因此對於餐廳所端出的硬肉會升起一股怒氣。「應該」就可以察覺到當中的 緒。

IB〈N P〉——表示喜歡照料他人的歐巴桑口白。這類型屬於懂 體諒他人的母親

自我狀態，因此光是吃牛 就足以讓自己高興不已，所以會 領大家一起享用。

IC  $\langle$  A  $\rangle$  —— 大人的自我狀態。這與  $\langle$  P  $\rangle$  (Parent) 或  $\langle$  C  $\rangle$  (Child) 是完全不相同，這種類型是以冷靜判斷與分析的方法勝過於感 因素。

ID  $\langle$  FC  $\rangle$  —— 調皮孩童的口白。由於  $\langle$  FC  $\rangle$  屬於自由奔放且天真的孩童心態，光是吃到牛 就足以高興不已。

IE  $\langle$  AC  $\rangle$  —— 乖小孩的口白。自己對自己沒信心，當發生事 會先怪罪自己是否有錯。這種消沈的氣 經 會呈現出責怪自己的 向。

這五人之中最先反應出來的就是 心中的最大能源，而且也佔據心理構造的絕大部份。最現實的是心中的五人家 出現立場更換的 況，以決定此人的綜合行動或心靈動向。如果一瞬 具有如  $\langle$  FC  $\rangle$  般的感想， 下來大部分就會再出現  $\langle$  CP  $\rangle$  般對牛肉產生怒氣，或出現  $\langle$  A  $\rangle$  冷靜研討肉質的種類吧。就好比汽車換檔一樣，心靈也有更換自我狀態的作用。以 門用語來解釋這種心靈更換的作用即稱之為「透過性調整力」。的心靈是根據透過性調整力以取 五人家 的能源平衡。

這種平衡化作容易理解的圖示就是「自我圖解」了。

### ◎ 自我圖解是五人家族的勢利圖

自我圖解就是「心中的五人家」，也就是質詢自我狀態，再 聚 結果中 顯示出這五人中哪一個圖示的能源較高，或哪一個圖示的能源較低，化作曲折線予以表示。

一般來說，凹凸 況較少的平坦曲線者，比極端凹凸的曲線者更能取 五人家 的平衡度。可說是屬於比較溫厚的人。但是這五人家 中，並沒有哪一個擔任白臉角色，哪一個擔任 臉角色的差異。就好比現實中的人類都有優點與缺點，因此心靈中的五人家 也各有優缺點。比如  $\langle$  CP  $\rangle$  的頑固父親雖然具有嚴格凡事不通融的缺點，然而卻因為這個緣故而可以判別是非善惡，因此就具有責任感的優點。也因此在我圖解上出現了「 $\langle$  CP  $\rangle$  高」的結果，然而這樣的結果並不是用來判別此人好壞的結果。

觀察五人家 的平衡是自我圖解的目的。所謂利用自我圖解的構造分析，就是用來製作五人家 的 力圖， 這裡再以客觀的角度觀察自我心靈的構造。