

剖析內在冰山， 從搞懂自己開始

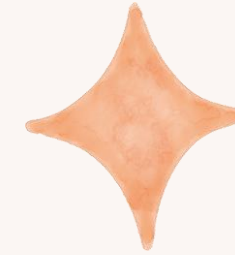
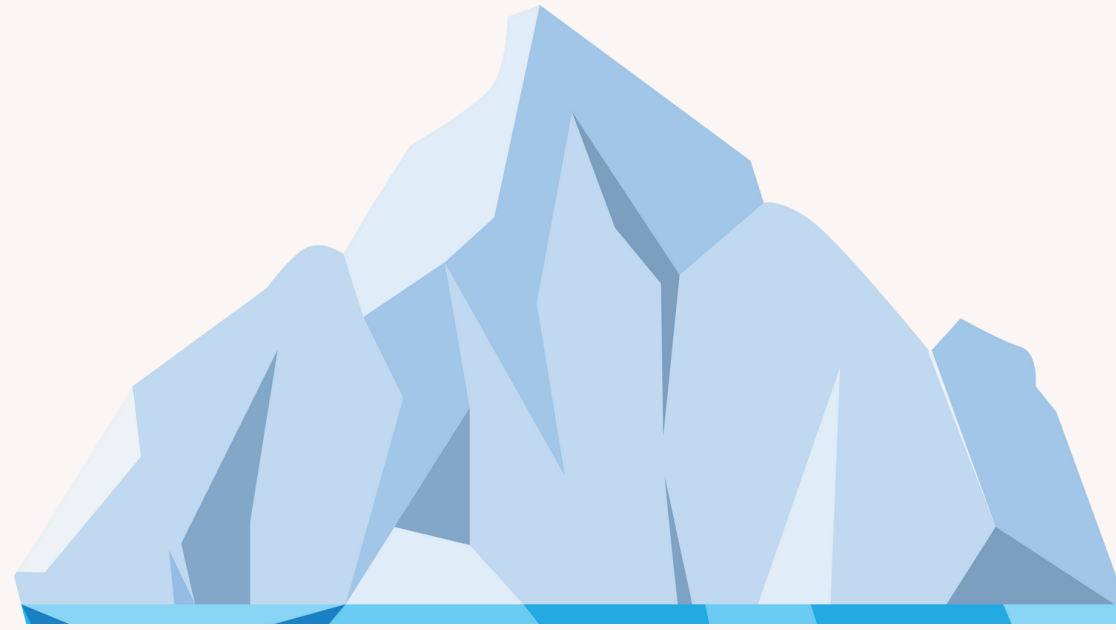


「往內探索」這說法聽起來好像有點文青，又有點玄，然而其實不必想得太深奧複雜，白話文來說，就是「一個了解自己的過程」，人類的行為、想法、情緒和生理反應是環環相扣的，但我們不見得有餘力去看清楚每個面向，也少有機會或工具幫助我們深入了解每個面向。

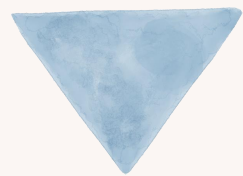


今天透過心理學家維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 的理論來幫助我們更看懂自己。薩提爾是家族治療的先驅，透過她身為一位老師及社工的各種實務經驗，累積出她的家族治療理論，她相信人是可以改變的，且都有機會實現自己想要實現的，她帶著這樣的信念至世界各地分享她的理論「薩提爾模式」。其中，她使用了一個鮮明好懂的譬喻——「冰山」，來描述及解釋人的外在行為和內在經驗，這座冰山有助於我們了解自己，往深層的內在層次去挖寶。





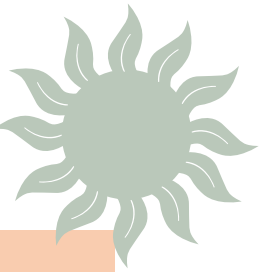
「顯現在海平面上的那冰山一角，即是我們外在表現出來的各種言行，包括語言及非語言訊息，不只是你所說的話，還有幾秒的皺眉、一抹淺淺的微笑，或是交叉在胸前的雙手等，換句話說，便是能夠被他人觀察到的種種外在樣貌。」





薩提爾根據人們顯現在冰山最上端的外在樣貌，分類出一致和不一致的各種「應對姿態」以此描述和理解人們在與他人溝通互動時的模樣。理想上人們是一致的，對於自己、他人和環境這三大塊皆有一定程度的重視和在乎，達成一個平衡的狀態，然而，事實上我們經常出現偏不一致的應對姿態，包括以下這四種：





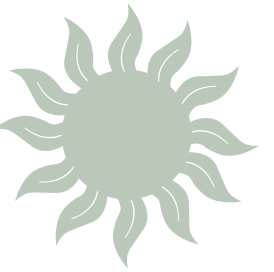
一、指責

此應對姿態中在乎的是自己和情境，忽略了他人。常見的例子是一發現工作上出錯了，就急著找人咎責的行為。這類的人習慣用命令和否定的語調跟他人說話，目的是保護自己。

二、討好

此應對姿態則是重視他人與情境，而忽略了自己。這樣的討好姿態，會顯得沒有界限，可以無盡地退讓，只要別人開心就好，也就是對什麼事情都答應的好好先生/小姐。此狀態來自於內心的擔憂，害怕若拒絕了別人，自己就得不到關愛或是沒有價值。





三、超理智

經常在爭辯，想要證明對錯的人，很可能是處於超理智的姿態，因為他們在乎的只有情境，對於他人和自己皆不重視，如此一來可以使他們感到安心又安全，彷彿用各種真理作為保護罩，不必顯露自身的想法或情緒。

四、打岔

相信大家都遇過一種情境是，當你很認真想跟對方討論一件重要的事時，對方用打哈哈的方式帶過，或用各種玩笑想結束話題，這便是打岔。用此姿態在與人互動時，基本上是全面忽略了自己、他人和情境，用不溝通在溝通。



接著來看看海平面以下，
有哪些內在寶藏等著我們挖掘，
由上往下依序為：

A. 感受

包括生理和心理上的感覺，例如生理上的疲憊感、疼痛感，情緒上的不安感、喜悅等。

B. 感受的感受

對於上述感受的評價，例如我對於自己因為一件小事而沾沾自喜感到有點尷尬。

C. 觀點

是指一個人因為過去經驗而產生的價值觀和信念，例如我不該為這種小事感到那麼開心，這樣的自滿是不好的。

D. 期待

包括我們對自己和他人的期待，以及他人對自己的期待，例如父母期待我是一個謙遜的人，而我也是這樣期許自己。

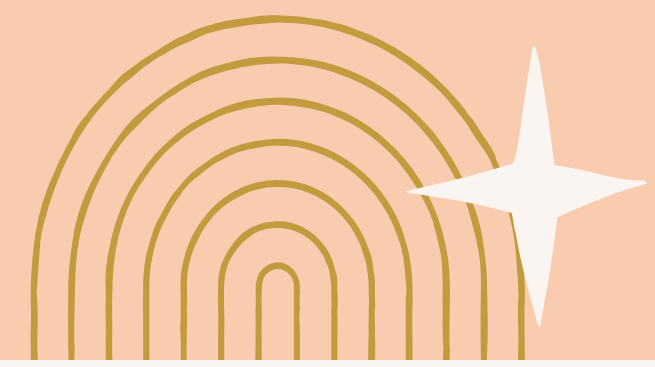
E. 需求 (或渴望)

是指精神層面上很核心的需求，也是人類共通的渴望，像是被接納、被愛、被認同，例如我渴望自己是一個謙遜不自傲的人，且這樣的我是被接納、被愛的。

F. 自我

即一個人的精神本質，也是靈性核心的部分。

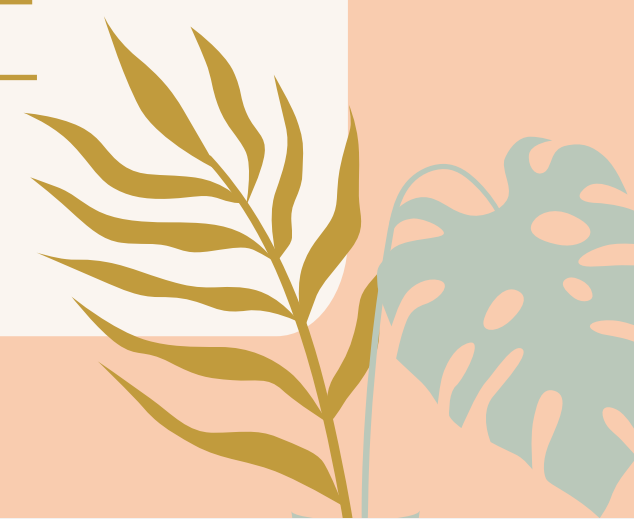
透過薩提爾的冰山，我們可以一層層的看見自己，鼓勵大家用最近一件讓你很有感或對你頗有影響的事件來試著剖析內在那座冰山，相信會有很珍貴的發現。



哲學家亞里斯多德曾說「了解自己，是一切智慧的開端」，因此，當我們活得愈有知有覺，便愈能好好地將每一刻活成自己想要的模樣，而這是我們能給自己最好的禮物了。

面對情緒您並不孤單，請別忘記還有EAP員工協助方案，讓專業人員幫助您！

直撥免付費專線或來信eapc@eapcenter.org洽詢員工協助服務中心(EAPC)。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立清華大學全體教職員工
- ◆ 服務內容：職涯、心理、管理、健康、法律、財務等議題諮詢
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人5次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ E-mail信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/name/eapcenter)

EAPC官方Line@

