

溝通分析理論介紹

身心科

黃雅芬 醫師

上次我們介紹了溝通分析 (Transactional Analysis, 簡稱TA) 理論中的心理地位、自我狀態、安撫、心理遊戲、等概念，接下來要介紹很重要的「人生劇本 (Life Script)」。

早期形成的人生劇本可以改寫

我們多半都聽過 [人生如戲，戲如人生] 這句話。「溝通分析」理論認為，人在小時候透過與父母或其他主要照顧者的互動而漸漸累積生活經驗之後，會開始對「我是誰」以及「我以後要做什麼」形成一個初步的藍圖，稱為「人生劇本 (life script)」。這些感覺和想法很隱微，不容易分辨或表達清楚，猶如一顆細小的種子，在孩子小小的心靈中悄悄萌芽。

就像一般的劇本一樣，人生劇本的內容也包括故事的起頭、經過與結尾、角色分配與對白、場景分配、分鏡劇本等。多數人會不自覺地選擇適合自己人生腳本的「劇組成員」來成就這一齣戲，這些人可以包括：朋友、伴侶與其他時常會接觸的人，或者環境上如工作、學校等選擇。常見的劇本有：「我瘋了」、「把別人逼瘋」、「功虧一簣」、「位居領先」、「雪中送炭」、「永遠失敗」、「一直努力」等，還包括其他數十種比較冷門的劇碼。這齣戲的主人翁將透過不斷重複的排練，讓當中的細節更加明確，也讓整體的演出更加自動化、更省力。

有些人可能一輩子都不清楚自己的人生劇本是什麼：「咦？有劇本嗎？我怎麼沒感覺？」。有些人隱約知道自己不斷重複同一劇情，但不知該如何改善：「為什麼我所交往的對象總是會有暴力傾向？一開始我總是先被他們的強壯身材所吸引，然後在遭受暴力之後又逃離他們」。有些人則比較幸運，在接觸到溝通分析理論之後，有機會對自己的人生劇本進行分析，然後開始進行改寫工程，讓自己接下來的人生能夠擺脫早已不適用的舊腳本，過得更快樂： 在我的人生劇本中，

我怕別人覺得我不夠好，所以我一直傾向於討好所有人，漠視我自己的能力和需要，因此我長期讓自己的身心狀態處於狼狽的狀態。現在我知道自己是夠好的，不需要凡事卑躬屈膝。我以後要經常使用「**成人自我狀態(A)**」來面對生活，才能選擇最適切的應對方式，一步步邁向成功與幸福。

很多父母並不知道他們的一言一行對孩子未來人生的影響力有多深遠。其實從孩子還不會說話也還聽不懂口語的時候，他們就已經透過努力接收非語言的訊息來感受這個世界對他/她的看法和態度，然後形成自己的人生劇本的草稿。唯有當大人能夠尊重並善待孩子，孩子們才能在早期就開始建立較正面的人生劇本，不致落入惡性循環而在未來強迫重複地演出任何形式的鬧劇或悲劇；當他們長大之後，也就不需要花時間和花大錢接受心理治療以進行人生劇本維修。

掙扎求生：談人生劇本中的「禁令」與「心理驅力」

早在孩子還沒學會語言之前，他們就已經先學會接收與表達「非語言訊息」。不論是透過表情（包括：眼神接觸與臉部肌肉動作）、聲音（一出生就會哭了，不是嗎？）、還是肢體動作（精細動作如手勢，粗大動作如手腳揮舞等），幼兒早已如火如荼地在和周遭世界進行互動。這一切的理由很簡單：都是為了生存。孩子必須努力了解這個世界運作的規則，一步步摸索讓自己順利活下來的訣竅，因此對於外在訊息的感知與處理，在生命早期就已經顯得非常重要。

圍繞在孩子周遭的大人，最剛開始主要是父母，有些還包括外傭、（外）祖父母或其他親人。孩子會持續接收這些來自大人們的語言和非語言訊息，在自己的內心整理之後，歸納成自己的一套生存之道，也就是「人生劇本（life script）」。除了正面的訊息，重要他人在自己年幼時發生、到現在還無法解決的心理衝突或困擾（負面劇本訊息），也會透過與孩子的互動中有意無意地傳達給孩子，讓孩子將類似的訊息也寫入他們自己的人生劇本中，使得相似的劇本訊息能夠代代相傳。



溝通分析理論稱這些訊息為「禁令 (injunction, 或稱「禁止訊息」)，主要分為十二個類型：

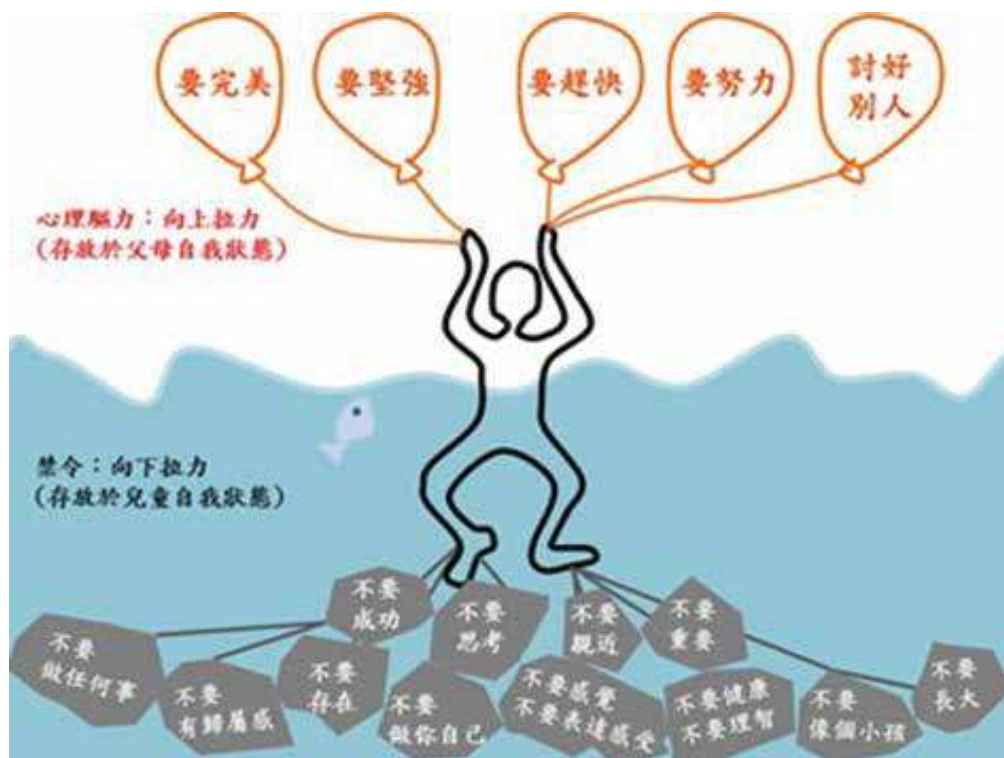
- 1. 不要存在 (Don't exist) :
例如：不被期待的孩子、為了拯救婚姻而生的孩子。
- 2. 不要做任何事 (Don't (do anything)) :
例如：過度保護孩子，這個不能做、那個也不能做。
- 3. 不要親近 (Don't be close) :
例如：與孩子缺乏身體接觸、早年喪親或父母離異。
- 4. 不要重要 (Don't be important) :
例如：台語「小孩子有耳無嘴」。
- 5. 不要像個小孩 (Don't be a child) :
例如：不准哭、要幫忙照顧生病的大人（親職化兒童）。
- 6. 不要長大 (Don't grow up) :
例如：溺愛、限制交友 / 約會或適齡之成熟打扮。
- 7. 不要成功 (Don't succeed) :
例如：過度批評及缺乏鼓勵。
- 8. 不要做你自己 (Don't be yourself):
例如：凡事都要聽大人的、男（女）生就該有男（女）生的樣子。
- 9. 不要健康、不要理智 (Don't be well) :
例如：當孩子生病時給予過度關注。
- 10. 不要有歸屬感 (Don't belong) :
例如：家庭居無定所或時常遷徙。
- 11. 不要思考 (Don't think) :
例如：你很笨，再想也沒有用。
- 12. 不要感覺；不要表達感受 (Don't feel / express) :
例如：凡事要堅強。

這些禁令，很多時候是在反映父母親或重要他人自身尚未處理好的人生劇本問題，但孩子不知道是這樣，因此容易照單全收，奉為人生的最高指導原則。如果父母親了解自己的人生劇本是如何形成並且如何運作，就有機會幫助孩子免於形成某種形式的「禁令」，讓他們往後的人生過得更順遂，不必一直揹著無形的十字架或包袱。孩子在稍長之後，也可以透過學習「溝通分析理論」來了解自己的人生劇本有何問題，並重新決定往後的人生要怎麼過。

我們現在知道，在人生劇本中，孩子在父母和重要他人的影響下，把「禁令（禁止訊息，injunction）」存入了自己的**兒童自我狀態（C）**中。試著想像一個畫面：這些「禁令」猶如沉重的大石頭，綁住了浮在水面上的孩子們的腳踝，將他們往下拉。為了求生存，孩子們需要向上提升的拉力，而這些可能是浮板、氣球、或直升機救援繩的生存拉力，在溝通分析理論中稱為「心理驅力（drivers）」，

一共分為五種類型：

- 1. 要完美（Be perfect）：
把每件事都做好，我才是ok的。
- 2. 討好別人（Please others）：
只有當我討好每個人，我才是ok的。
- 3. 努力嘗試（Try hard）：
當我持續努力嘗試，我才是ok的。
- 4. 要堅強（Be strong）：
唯有否認我的感覺和需要，我才是ok的。
- 5. 要趕快（Hurry up）：
只有凡事都趕快，我才是ok的。



「心理驅力」是在人生劇本中屬於社交層面的訊息，是由父母親的「**父母自我狀態（P）**」傳遞到孩子們的**父母自我狀態**。和「禁令」不同（通常以非口語且隱微的方式透露，因此父母們多半不自覺），「心理驅力」是透過父母們以較外顯的語言訊息（常常耳提面命）來傳給孩子們。當孩子們接收了這些驅力，他們會從語言內容、聲調、面部表情、手勢和其他姿勢動作表現出特定的行為特徵。有經驗的諮商 / 治療師可以協助分析這些驅力行為，以幫助當事人了解自己是否擁有異常固著的心理驅力。

請給孩子們足夠的 正向安撫

溝通分析理論認為，每個人都是「ok」的（所有人都值得存在於這個世界上，不分貴賤、種族、性別、宗教或其他個人特質），因此每個人也都是有需要並且必須被鼓勵的。當孩子長期無法獲得足夠的正面肯定或「安撫（stroke）」時，他 / 她勢必會為了生存而開始尋找負面安撫，以滿足自己的基本心理需求（被注意、被關心、感覺自己在某方面有用處、等）。有些情緒困擾的核心問題很可能就是因為一個人長期無法獲得足夠的正向安撫。

在台灣現今的國民義務教育體制中，尤其是愈年幼的求學階段，孩子們被設定為必須樣樣都學而且樣樣都好，因為多數家長與老師最重視的恐怕還是孩子整體的學科成績表現，甚者可能還會再多要求能夠勝任幾項才藝能力。只要有一部分學科的成就表現不理想，孩子的整體成績一定往下掉，就算某些科目的程度優秀，在現今的價值觀中，孩子很可能仍被視為具有某種缺陷、不夠完美。從溝通分析理論看來，這樣的處境可能會讓孩子們接收到「不要做你自己」的禁令（injunction），伴隨著為了生存而展現「要討好」的心理驅力（drivers），兩者的組合達到一個恐怖平衡。然而能夠樣樣都強、事事都優秀的孩子畢竟是少數，因此多數人很可能就此長期受挫，進而提高了發生情緒困擾或行為問題的風險。

得不到足夠正面經驗的孩子，很可能會轉而尋求較為負向的安撫，例如：挑戰權威、被動不配合、從事高風險或較刺激的活動、輟學或翹家等。這種狀況的解法之一就是：父母們一方面避免再給孩子強烈且過度的**負向安撫**（例如：貶低、責打、侮辱、限制自由、處罰等）、一方面盡量努力維持提供無條件的**正向安撫**（例如：不論你的（學業或品行）表現如何，爸媽都是愛你 / 妳的，但是我們希望你能夠努力面對並改善目前的困境。）。

◆ 當孩子獲得了足夠的正向安撫，通常這些情緒或行為問題也就得以慢慢改善。

我相信絕大多數的父母親都是愛自己的孩子的

不會刻意去傷害他們的心理。只是過去在學校裡並沒有通識課程教大家怎麼教養孩子，每個人幾乎都是在當了父母之後才開始學做父母的。但願溝通分析理論能夠提供一個良好的參考架構，幫助大人們了解該如何善待孩子們。

