

# 《你就是困住自己的那座山》

## 終結自我破壞，實現自我控制



圖 | <https://reurl.cc/ORj7m7>

文 | Yves

你是否常覺得自己困在低潮之中停滯不前？常胸懷大志也知道該往哪裡前進，卻總是踏不出第一步？又或是陷入過往的經歷中躊躇不前，總是無法邁出步伐向前走？美國暢銷作家布莉安娜·魏斯特的這本《你就是困住自己的那座山：終結自我破壞，實現自我控制》，將幫助你用不同的角度看自己陷入的困境，協助你跨過眼前的大山。

### 你就是那座山

「在我們的一生當中，會對你造成最大阻礙的不是別人，而是你自己。」在我們潛意識的行為模式中，常常發生難以察覺的「自我破壞」，像是過度思考、拖延、逃避責任、沉溺於不健康的習慣等等，讓我們陷於當下的困境中。而這些行為雖然「看似」在保護我們免於失敗或痛苦的影響，卻往往讓我們困在舒適圈中，無法往成功的方向前行。

自我破壞可能來自不理性的恐懼、無意識的負面聯想、不熟悉、信念系統等等，是適應不良的心理因應機制，也是自我否定的呈現。要擺脫困在低谷的那種感受，可能要先嘗試去「愛自己」，了解自己並認可自己，察覺並意識到自我破壞的原因，才能對症下藥去克服。



### 自我破壞其實不存在

常常我們覺得要做一些事情前方的阻礙重重，但這些很有可能只是自己想像出來加諸在前的自我破壞行為。我們要認清的是在實際上屏除我們自己的負面情緒與臆測後，這些阻礙往往是不存在的。克服自我破壞的方法，首要是找出這些衝動之所以存在的理由，不過有時候這些行為的跡象非常不容易察覺，書中也介紹了一些例子來幫助大家察覺。找出自己的核心渴求，嘗試去了解自己為什麼會有那些負面的感覺，找出要做些什麼來滿足自己的需求，進而將行動與感覺的連結切開，放開胸懷去採取行動，不讓自己陷入自我破壞的循環之中。



### 開始走出舒適圈

「那些令我們不適的事物，將引領你走向自由大道。」要進行改變或踏出腳步，往往束縛我們的是隨之而來的負面情緒。然而情緒本身並不是問題所在，而是當情緒發生時，我們要如何去解讀負面情緒背後的觸發因素，並進一步去知道該如何因應自己的情緒，最後使情緒能夠釋放，讓生活轉向積極正面。

在步調快速的現代生活中，我們很少停下腳步去傾聽自己的聲音。然而那些不適的感受，其實是心靈給你的訊號，若我們不

去傾聽他們並採取行動，警報只會越來越響，最後成為他的受害者。嘗試潛意識溝通，學習去聆聽內在的訊息，並且適時仰賴自己的直覺，找到應對的方式，開始真正滿足自己的需求。

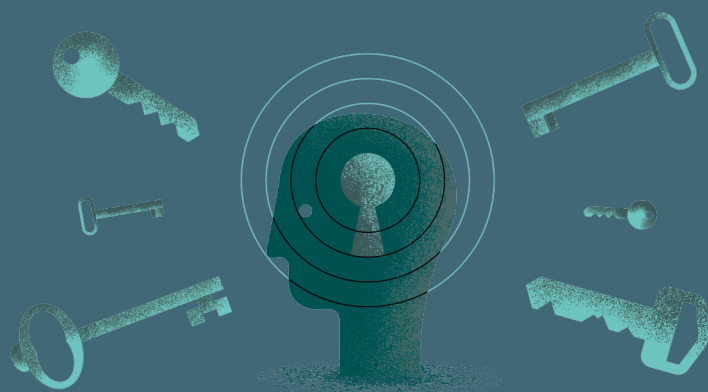
書中也提到我們的大腦是設計來抗拒你真正想要的東西，在多巴胺的反應機制下，我們會天生想要更多的東西，在一個目標被完成後會想要追求更大的目標。然而這樣的機制卻可能讓我們不敢真正去完成夢想、追求自己真正想要的東西，害怕自己在得到後無法滿足渴望與期待。這些追求若長期沒有被滿足，大腦會開啟保護機制，進而無意識地對想要的東西產生質疑，讓我們能有機會擁有時反而會推開與放棄。了解這樣的過程與傾向，能夠有助於我們發現不適的來源並主宰自己的生活。

另外如果覺得人生卡住時，可能是因為我們在等待一場大爆炸，期望一個突破性的改變時刻能讓自己的人生有所轉變。生活的結果往往不是由一時的衝動改變所決定的，而是由日復一日的習慣堆積而成。因此要真正做出改變，可從微小的轉變來出發，並且培養成習慣，一點一滴的累積，最後改變自己。



## 釋放過去，打造未來

「讓該離開的離開，留給自己一條康莊大道。」釋放過去是我們必須去練習的一個過程，然而當我們強力地告訴自己要放手時，卻往往執著得更深。讓情緒能在需要釋放時釋放，無法直接放棄那些會傷害自己的事物時就先不要放棄，隨著時間的過去，會發現自己依然屹立不倒，一點一點踏出步伐，讓陳舊經驗與不切實際的期望釋放掉，開啟自我療癒的旅程。



而在釋放完過去經驗的旅程後，必須將注意力轉向建構新的現在和未來，設想自己想成為怎樣的人、與最強大的自己建立連結、透過日常來設計自己的生活，發覺自己存在的目的。書中提供了一個方法來成為最強大的自己：透過與想像年輕時的自己對話，與他交流、學習並保護他，甚至給年輕的自己一些建議與引導；進一步想像並連結未來的自己，你可以想像到的最有潛力、最理想的自己，並一樣透過對話與交流，找尋給現在自己的建議與引導，找出屬於自己的道路。

## 從自我破壞到自我控制

當我們明白能讓生活窒礙難行的是自己，有能力推動它前進的也是自己。從自我破壞到自我掌控，我們要知道控制與壓抑是不一樣的：壓抑是無意識的，控制則是有意識的。壓抑自己的情緒時，會忽略自己的感受，並讓行為失去控制；而情緒的控制，你要確實知道自己的感受，並且能掌控自己的行為。我們要認識自己的情緒，並且選擇適合的應對方式，不壓抑忽視而讓情緒累積，以自己能接受的方法來釋放情緒。學習再次相信自己，尋找自己的平靜，讓我們一起擺脫擔憂，讓心智變得更堅強。

學習攀登眼前的大山，是人一生的課題。面對眼前的山，你會怎麼攀登？當你越過一座山走向另一座時，你是否成為了更好的自己呢？布莉安娜·魏斯特的這本《你就是困住自己的那座山》提供遇到困境的你一些方法與建議，激勵我們攀登名為自己的山，不讓眼前的高聳怯退自己的腳步，釋放過往經歷，走出屬於自己的未來道路。

「恐懼不會保護你，行動才會；憂鬱不會保護你，準備才會；過度思考不會保護你，理解才會。你必須征服的不是那座高山，而是你自己。」 *∴VIE*