



那句話，是從哪裡來的？

Where Did That Voice Come From?

Living in Love | 活在愛中

在你開始之前

這不是一份診斷，也不是解釋你為什麼有問題。

這裡的每一個故事，只是一個可能——

那句你對自己說了很久的話，

也許是在某個時刻，

你當時能找到的唯一解釋。

你不需要對應到每一個。

只需要在某個地方，

停一下。

那個停，就已經足夠了。

① 我不夠好

也許，
你很努力了。
但那份努力，好像從來沒有被真正看見。

或者，你看見了大人臉上的失望，
卻不知道那其實跟你無關。

沒有人告訴你——

「你已經很好了。」

「你不需要再更好了。」

於是你只能自己解釋——

「一定是我不夠好。」

② 我太多了

也許，

你哭的時候，大人說——「不要這麼敏感。」

你生氣的時候，大人說——「不可以這樣。」

你興奮的時候，大人說——「安靜一點。」

你的感覺，一次又一次，

好像都太多了。

沒有人告訴你——

「你的感受，是可以在這裡的。」

於是你只能自己解釋——

「一定是我太多了。」

③ 我太敏感了

也許，

你感覺到了別人沒有注意到的事情。

一個眼神、一句語氣、一個沉默——

你都感覺到了。

但大人說——「你想太多了。」

或者根本沒有人回應你感覺到的那些。

沒有人告訴你——

「你感覺到的，是真實的。」

於是你只能自己解釋——

「一定是我太敏感了。」

④ 我太冷漠了

也許，
在某個時候，
感覺變得太痛、太滿、太難承受。

於是你學會了關掉它。
讓自己不要感覺太多，
讓自己看起來沒事。

沒有人告訴你——

「把感覺關掉，是你當時保護自己的方式。」

「那不是冷漠，那是你的保護。」

於是你只能自己解釋——

「一定是我太冷漠了，我是不是哪裡有問題？」

⑤ 我不值得被愛

也許，
你更需要被抱、被看見、被說你很重要。

但那些，從來沒有來。
或者，只有在你表現好的時候，
才會來一點點。

沒有人告訴你——

「你值得被愛，不是因為你做了什麼。」

「你本來就值得。」

於是你只能自己解釋——

「一定是因為我不值得被愛。」

⑥ 我永遠做不好

也許，
不管你多努力，
總是有地方不對、不夠、需要再改。

也許標準一直在移動，
你從來不知道「夠了」是什麼感覺。

沒有人告訴你——

「你已經盡力了。」

「沒有人需要每次都做得完美。」

於是你只能自己解釋——

「一定是因為我永遠做不好。」

⑦ 我讓人失望

也許，
家裡有一個大人，
很容易失望、很容易不高興。

你學會了看他們的臉色，
學會了提前調整自己，
讓他們不要失望。

但有時候，不管你怎麼做，
那個失望還是會來。

沒有人告訴你——

「這不是你的責任。」

「你不需要管理別人的情緒。」

於是你只能自己解釋——

「一定是因為我讓人失望。」

⑧ 我很糟

也許，
你做了某件事，
然後受到了很嚴厲的對待——
比那件事本身嚴重得多的對待。

或者，
你只是存在著，
就已經讓某個大人感到負擔。

沒有人告訴你——

「那個反應，是大人自己的重量。」

「你不需要為此承擔責任。」

於是你只能自己解釋——

「一定是因為我很糟。」

⑨ 我是錯的

也許，
你的感受、你的需要、你的樣子——
在某個環境裡，
從來都不是被歡迎的。

你學會了懷疑自己，
學會了以為別人的版本才是對的。

沒有人告訴你——

「你本來的樣子，是可以的。」

「你不需要變成另一個人。」


於是你只能自己解釋——

「一定是因為我是錯的。」

願你慢慢看見——那個相信自己有問題的地方，
其實是最需要被接住的地方。

願這些故事，陪你更溫柔地看見自己。

也願你知道，
你現在可以慢慢將自己接住。

 Living in Love | 活在愛中
livinginlove.net

本資源僅供自我覺察與理解之用，不構成心理診斷、治療或醫療建議。
若你正經歷強烈或持續的心理困擾，請尋求專業心理健康支持。