



萬花筒城堡



## 你看見哪一個我？

31

QQ

在說自己的故事前我想先說一些話。每個人的生命都是獨一無二且值得被尊重的，每個人的一生都是一則神話。最重要的是，每個人都是自己人生的導演、演員與編劇，所以想要你的神話成為如何，絕對不是外人說些什麼就可以輕易改變。最重要的還是你自己，畢竟筆是在自己的手中而不是在父母或你以外的人手中，你才是自己人生的主人！

也許有人會好奇我憑什麼寫文章？因為我異於常人嗎？或是生命故事比別人精彩？其實我是抱著一種想和大家分享的心情而寫的，不是因為我比較特別，而是想讓更多的人一起分享我的故事。

## 讓我們一起進入我的故事吧！

我是婉菁，我是一個常常失去時間與記憶的大學生。我有許多的家人，但我們住在同一個身體裡，我稱他們為我的心靈家族，他們則稱我為本體。

有照顧我的大姐姐小敏，她是我的第一位家人，也是陪伴我最久的心靈家族成員。她是一位心思細膩、樂觀開朗的大人，她總是在我傷心難過、不知所措時，安慰我並告訴我可以怎麼做。有她在我覺得好安心。

有保護我的哥哥小直，他是我的第二位家人。他是一個脾氣暴躁但心地善良的少年，雖然是左撇子而且說台語，帶著濃濃的台客風格，但是他總在我遇到危險需要別人保護時，保護我並帶我到安全的地方。有他在我覺得好安全。

有可愛的三歲小女孩娃娃，她是我的第三位家人。她是一個活潑可愛、喜歡畫畫又愛發問的好奇寶寶，她最愛說的一句話就是：你很肥！這句話不是你/妳真的很胖的意思，她只是用這句話當作討厭或是不喜歡的總稱。她總在我煩躁不安、開心不起來時，幫我開心、幫我玩耍，逗我笑。有她在我覺得好溫暖。

有成熟穩重的大哥哥孟軒，他是我的第四位家人。他是一個文武雙全、彬彬有禮的陽光青年，雖然他用字像古代人，例如：稱自己是在下，或是說生辰快樂甚至寫字也寫得像毛筆字，也很少出現，但是他很厲害喔！我記得有一次體育課要考桌球，我不會，結果他就出來幫我考呢！有他在我覺得好平靜。

有喜愛閱讀的13歲國中女生小啞，她是我的第五位家人。她是一個懂很多知識而且聰明的女生。她出現時，一切都變安靜了。因為她不會說話還有重聽，需要用紙筆與她溝通。有她在我覺得好輕鬆自在。

有記憶缺陷的女孩小布，她是我第六位家人。她是一個‘失去記憶’的女孩。問她問題，她的回答總是不知道。她在上次出現時，終於為自己取了名字：小布(不)。她說因為我什麼都不知道，所以叫小布(不)。有她在我可以逃避回憶的痛苦。

有說自己腦袋空空的小孩，她是我的第七位家人。她是一個跟小布很像的小孩，是男生還是女生到現在還是個謎？她說她不記得自己的名字，而且腦袋空空的，所以她要叫空空的。雖然她這麼說自己，但是她可是我們裡面的飛機路線益智遊戲的紀錄保持人，她過到15關了呢，而我連第三關都過不了，可見她的腦袋可一點都不空呢！有她在我可以暫時放空的享受發呆時光。



有自稱為我的影子的no name，她是我的第八位家人。她是我們家中唯一沒有性別之分的人，她是左撇子，曾經在我大二上學期末消失了一個多月時，幫我過外面的生活，也是第一位寫字回應我的家人。她的字跟我的不像，雖然她說話的語氣、肢體語言都跟我很像，但是她知道的事比我多，而且她敢開口說英文而我不敢。有她在我可以放心的躲進心靈房間一陣子。

有溫柔乖巧的女孩柔柔，她是我的第九位家人。她跟家中的另一位家人反，互為兄妹。她是一位溫柔可人、溫順乖巧的溫柔派女孩。她說話總是輕聲細語，不急不徐，聽她說話有種快被融化的感覺呢！有她在我可以表現出溫柔女生的一面。

有柔柔的哥哥反，他是我的第十位家人。個性和他妹妹柔柔完全相反，是一個集憂鬱、叛逆、衝動與搞笑於一身的叛逆期青少年。他跟小直很像，不過他不說台語，還說不要當台客要當型男。總喜歡把自己打扮的很中性，遇見認識的人就會問：我今天穿這樣帥嗎？雖說他像青少年，卻像媽媽一樣喜歡管東管西或像老人家愛講一堆道理，不過他卻是我們裡面最勇敢的人，而且搞笑起來也很好笑喔！他說：我不喜歡吃飯，因為我不喜歡把自己吃掉（飯的寫法：把反吃掉）。他與娃娃是現在最常出現的兩位家人，有他在我可以坦然的做自己並表達出自己的感覺。



有充滿恐懼的小女孩小靜，她是我的第十一位家人。她是一位小心翼翼不敢發出太大的聲音女孩。她剛出現的那天一直用超級小聲的聲音問身邊的人：可以走路嗎？可以發出聲音嗎？真的可以大聲嗎？總是動作很小的她，其實很乖的，很心疼她一直躲在黑暗的角落中不敢出聲。有她在讓我知道黑暗總有過去的一天。

有目前最小的小小孩小小，她比娃娃小喔，她是我的第十二位家人。娃娃很開心可以升級當姐姐了，不過對於小小是幾歲大家還在研究中。小小剛出現的那天，也是很害怕，身邊又沒有人，在學校的走廊走著走著就縮在地上哭了起來，一直說不要打我、不要脫我的衣服……。天啊，小小年紀的她究竟替我承受了怎樣的事，真令人心疼。不過後來有認識的人將她帶到安全的地方，真感謝那位老師。小小連影子是什麼都不知道呢，她出現時會用顫抖的聲音問身邊的人：你是真的嗎？有她在正好提醒我要多愛自己多關心自己一點。



有曾因誤解而被甩到牆壁上的阿no，他是我的第十三位家人。他只出現過那次，對於他我們大家都不是很了解。他是一個火爆浪子，不太甩人，他的脾氣似乎不是很好也是最常覺得煩躁的人，他的煩躁還曾經影響過反一陣子呢！害反被別人誤會，不過他們和好了。有他在我可以學習如何管理情緒。

有被甩到牆壁上後被丟出來的人小忍，她是我的第十四位家人。感覺她應該是個女生，她曾經想帶著這個身體去自殺，還好反阻止了她，也跟她做了溝通與約定，要小忍試著相信裡面的心靈家族，心靈家族的人是值得信任不會傷害她的，很開心小忍選擇相信我們大家。她是一個一直忍耐著很多事又不說出來的人。有她在讓我學習如何在忍耐與壓抑間取得平衡。

有住在黑暗中的女孩小暗，她是我的第十五位家人。她的眼睛看不見，所以稱自己為小暗。雖然她眼睛看不見，但是她依舊有著一顆熱愛幫助別人的心，我想她的心應該很美吧！有她在讓我更珍惜透過靈魂之窗所欣賞到的一切事物。

有充滿神秘色彩的外國大學生Leon Shawn，他是我的第十六家人。他是一個很有禮貌用詞細膩的優雅紳士。他不太願意透露他的背景讓我們知道，他曾經用英文在msn上跟我朋友說：劍是很重要的物品，是一個人身分地位的表徵。他會一些中文呢！也是目前我們家中確定是由其他時空來的家人！娃娃說她有時候會看到Leon哥哥在練習西洋劍的畫面，所以娃娃一直幻想著Leon是位王子。有他在讓我體驗到平行宇宙與時空的奇妙之處。

生命就像一串完整的葡萄，當它不在是完整連結的一串時，就成了——多重人格。每顆散落的葡萄擁有各自的能力、性格與記憶！當他們再次連結成完整的一串時，所有的人格就能融合為一了。





就像一棵樹，有著相同的根與莖，卻發展出不同的分枝與樣貌，彼此分工合作成為完整的生命共同體，全心迎接來自現實生活中的各樣挑戰。

這些就是住在我心中的心靈家族成員，自從空空的出現後，我開始學習如何和心靈家族分工合作、和平共處，小布之前的我是不知道這些的，所以對於前面的家人認識不夠多，不過我們現在相處得不錯，穩定度跟以前比起來，進步很多呢！我們也時常在裡面開著家族會議，一同商量該怎麼處理事情比較好。而身邊的師長朋友們，也看見了我們的進步與努力，真的很開心！



最後想跟各位分享一部不錯的影集：倒錯人生。這是一部符合多重人格的人現實生活狀況的影集，它不像一般好萊塢電影或小說那麼誇張或是將多重人格描寫成罪犯。可以在土豆網找到喔！也跟大家分享台灣唯一一位專門幫助多重人格的心理師張艾如老師的部落格：  
<http://www.wretch.cc/blog/ajcirene>

歡迎大家可以上她的部落格留言提問或是吸取最新資訊喔！

或是到我們的部落格：

<http://www.wretch.cc/blog/Joy1011> 參觀留言喔！

我想跟我們一樣的同類們說：你們不是孤單的孤軍奮戰喔！每個人的生活都有自己的戰要打，但是我認為戰勝自己就是成功喔！

