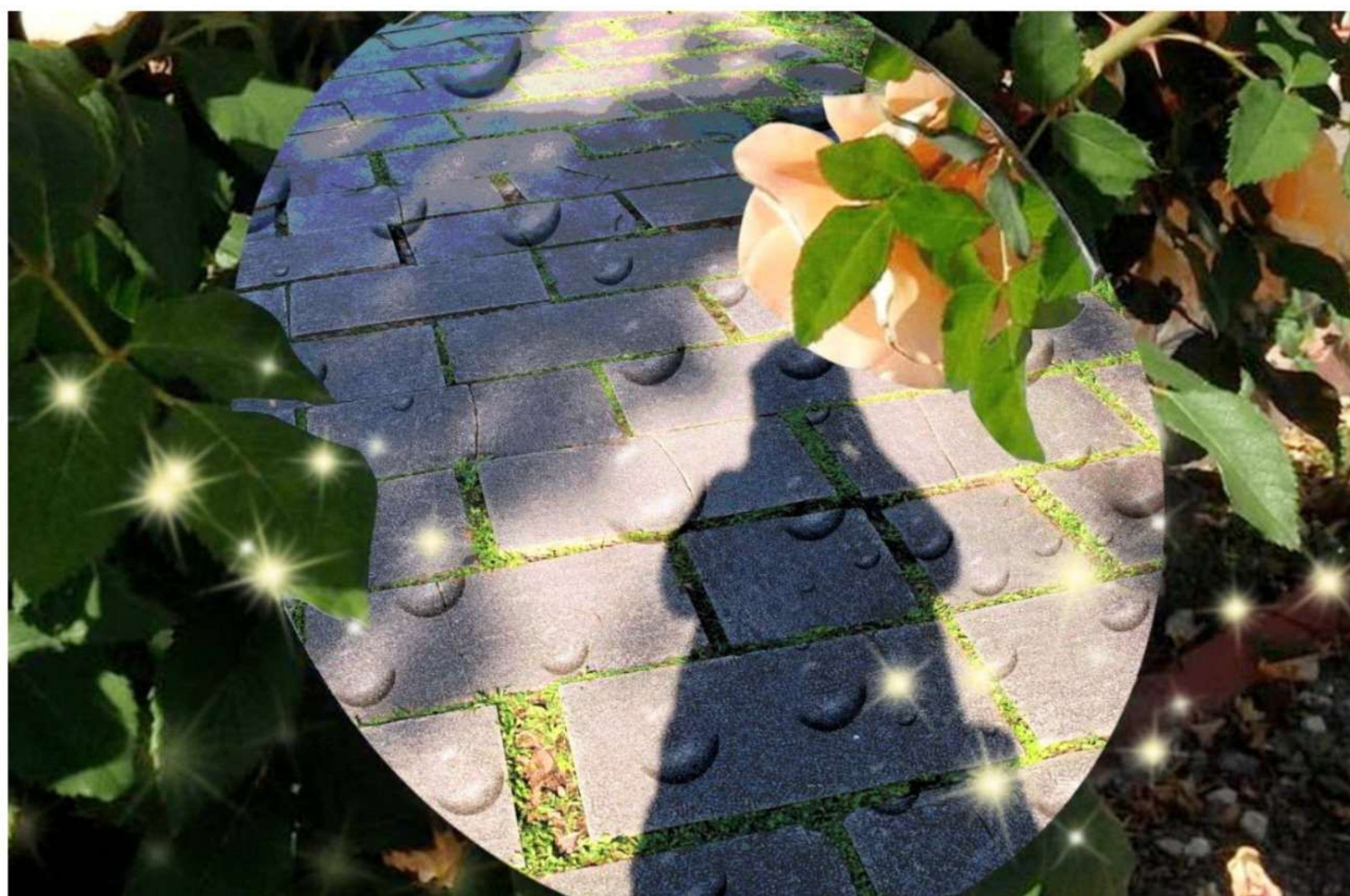


心靈充電站

你今天跟自己說嗨了嗎？關於做自己的二三事



我們常因為害怕不被他人接受，而不敢表達內在想法或真實的自己

你，今天開心嗎？是發生了什麼嗎？還是做了什麼？

曾有人跟我分享，有時候想向親近的朋友和家人表達內在真實的想法，但害怕會遭到他們的反對，或不能理解，甚至會導致關係變差，所以遲遲不敢開口。但沒想到，在鼓起勇氣說出後，對方的反應卻是比預期的冷靜，甚至還告訴自己能夠接受，這樣的結果雖讓人感到訝異，卻也因此鬆了一口氣和感到開心。

這樣的事很常聽到：因為害怕不被他人接受，而不敢表達內在想法或真實的自己；很想做自己，但又怕被別人討厭。

受到社會文化與成長環境的影響，我們一邊摸索著如何認識自己，同時也學習如何表現出符合社會期待的样子，想要融入群體，產生歸屬感；但當內在的想法與主流價值觀有所衝突時，很容易感到煩惱與不知所措。這樣的過程往往佔據了人生很大的部分，若沒有被正視，除了與真實的自己產生越來越遠的距離外，也會感到低落煩躁。

讓兩個我並存

正如《被討厭的勇氣》這本書所提到的，所有煩惱都是來自於人際關係（岸見一郎、古賀史健，2013/2014）。而人只要活著，就需要處理跟其他人的關係；因為害怕被討厭而妥協，不敢表達真實的自己，逐漸地，被忽視的內心會讓空虛感越來越大。

其實每個人都有兩個自己，一個是「以為的我」，一個是「真實的我」（黃士鈞，2012）。「以為的我」是自己表現出來的樣子，「真實的我」則是內在的狀態。無論哪一個我，都是很重要的，都是我們的一部份，需要探索與了解並且讓兩者共存。可以參考下述兩個方式讓它們共存（黃士鈞，2012）。

接受與信任正在經驗的：因為發生在每個人身上的事情是獨一無二的，就算有相似也不會完全相同。

練習並存：用正向肯定語說出兩個我，如：我喜歡跟人聊天說話；同時，我也想要有獨處的時間。唯有持續的練習，能更加了解和接納自己。



每個人都有兩個自己，一個是「以為的我」，一個是「真實的我」

了解與接納自己

在了解與接納自己時，自卑感常阻礙我們，讓我們拒絕聆聽真實的我，因而對內在需要視而不見。於是，越是想獲得他人的接納和尊重，越可能不自覺地迎合和滿足他人的期待和目光。但因為在意他人的看法而患得患失，卻可能使我們常感到憤怒和恐懼。

自卑是種感到不如人的感覺，對自己的行為或能力給予低評價。擔心無法和他人保持關係的恐懼，也會產生自卑。而同理心與包容就如同勇氣，使我們得以克服自卑感（Brown, 2007/2014）。當我們透過與他人的互動，傾聽與包容對方所訴說的，當我們彼此擁有相似經驗時會帶來連結和共鳴；而那種連結與歸屬感，也會增進勇氣，讓我們可以說出內心的話。

與他人的連結會帶來勇氣，而與自己的連結也同樣重要。我們往往對他人抱持善意與包容，卻常嚴苛地對待自己。諺語說「嚴以律己，寬以待人」，可能讓我們誤以為對自己嚴厲是件正常不過的事。然而，想與真實的自己有更多的連結，需要更多的自我接受度及慈悲心。

「優點觀點」有助於增進對自己的包容，方法是藉由探索自己的優點和缺點，並找出兩者之間的關聯（Brown, 2007/2014）。例如：在工作上控制和嚴謹可能會讓人感到壓力，但相較來說比較負責任跟努力而讓人放心。

更快樂和安心地表達自己

做自己是在了解與接受自己後，能更自在地表現出「真實我」。曾有一句話說：只要我喜歡有什麼不可以。我們確實可以做自己喜歡的事，表現出自己想要的樣子。但不要將「做自己」當成不求改變或是傷害到他人、破壞了關係仍不反思的理由。因為我們處於群體社會，人與人的相處和互動是必然的，所以需要適時的改變來適應生活（Mumu, 2022）。

因此，一方面探索和了解自己的真實我與以為我，另一方面要拉近兩者之間的距離，理解社會文化與主流價值觀對自己的影響，在這三者間找到平衡，找到想要做的自己，進而能更快樂和安心地表達自己。就如《做自己，還是做罐頭？》的作者所提到的，追求做自己的過程中，將看見自己的平凡渺小，但同時也要擁有勇氣追求自己獨特的美麗。而這意味著：當勇於面對與了解自己時，有時看似矛盾的情形，實際上能夠並存，進而創造出一個獨特的自己。

想做自己嗎？那會是怎樣的感覺？就讓好奇心帶領，從今天開始多方面的了解自己吧！

〈文 / 健康心理中心 劉庭瑜專任心理師；圖 / 秘書處〉

參考資料：

1. 《不要做自己了，你做個人吧》，Mumu，台北：時報文化（2022）。
2. 《做自己，還是做罐頭？勇敢挺自己的第一堂課》，黃士鈞，台北：方智（2012）。
3. 《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》，岸見一郎、古賀史健，葉小燕譯，台北：究竟（2014，原著出版於2013）。
4. 《我已經夠好了：克服自卑！從擔心別人怎麼想到勇敢做自己》，Brown, B.，洪慧芳譯，台北：馬克李羅文化（2014，原著出版於2007）。

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0640664**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved