

你不是找不到自己，是怕選擇做自己

心理健康與諮商輔導組鄭淑惠老師

我曾訪談近 50 位大學生，請 200 位大學生書寫，主題是「做自己」。這些大學生都有不錯的學習表現，讀的是很受社會肯定的國立大學，對他們而言寫專業學術報告難不倒，但是寫「做自己」這份報告，卻看到不少以下這樣的文字：

「期待父母的認同，常常想就沒有行動，就把自己困住了……」

「有時會對自己沒有信心，更多時候是被他人的印象束縛了……」

「我太在意別人的眼光了，很多時候並不是我不會做或沒有能力做，而是我害怕達不到大家預期的理想，害怕遭受大家的批評……」

「我很難完全的相信自己或是跟著自己的感覺走，總活在別人的想法下，走不出去，怯於放膽做真實的自己。我真的好希望能有這麼一天，我可以不要活在別人的框架下……」

我也曾請通識課學生自行設計主題做校園調查，有一學期有 1/3 的組別都做「未來或生涯規劃」的主題，調查結果大學生選擇生涯規劃時有很大的困難來自「很在乎父母或他人的看法」。

相信不只是這些學生有此心境，對很多人而言，也常困惑自己在哪裡，也包括過去的我。從小我們常被教導「父母是為你好的」或「你要好好讀書才是有出息的人」或「讓別人失望是不好的」的觀點，尤其周遭的人會默許或甚至強化這些想法，把想法變成了似乎不可變的規條，我們就漸漸守著規條卻忽略自己內心想要甚麼。於是當我們開始問自己我是誰？我要甚麼？我要做甚麼樣的自己？似乎成為很難回答的問題。

我們真的完全不知自己想要甚麼嗎？其實你或多或少知道，閱讀哪類書你總欲罷不能？甚麼樣的活動總讓你排除萬難的想去？其實心動的聲音是答案。

你不是找不到自己，是怕選擇做自己！因為……

1. 因為在意他人遠大於在意自己：當我們把他人的情緒與行為放成我們的責任時，我們就失去了彼此的界線，容許將他人的需求和感受看得比自己的更重要。
2. 因為不想讓人失望，卻可以讓自己失去：當我們把自己的價值，放在別人手上，也就把自己的自主權交給了別人，會為了討好或成全他

人的感受，卻把自己的渴望與想要擱到一旁。

3. 因為怕做錯選擇，寧可不選擇：當我們設定人生不能有錯，我們就把自己框限在不能冒險不能容錯的安心軌道上，走在別人設定的期許往往是最安全的路，但不見得是自己想要的。
4. 因為怕承擔責任，寧可承受失落：責任是一種職責和任務，承擔責任就相對要去面對處境的種種挑戰與困難，甚至是別人的質疑，當我們不承擔責任就不敢做自己，相對也就失去了新的改變與機會的可能性。

現在起，你可以為自己怎麼做？

1. 你可以放下滿足別人的期待，他人的掌聲是一時，你的人生是一世。
2. 你可以放下滿足別人的評價，他人的評價可學習可參考，你的好與不好，都是你人生的重要養分，無須被評價。
3. 你可以為自己選擇，別人的選擇是別人想要的世界，只有你最聽得見你自己的想要。

想想世上不會有一個跟你一模一樣的人，你的獨特無法複製，你的存在本身就是美好。最後送上家族治療大師維琴尼亞·薩提爾的一首詩「我是我自己」~~



*圖片來源：薩提爾人文發展中心

http://www.shiuhli.org.tw/development/str_center_2_1_5.jsp