

在孤獨與脆弱時，為自己的心撐開一把傾聽的傘

撰文/楊沛頤

當撐著傘走在人群中，彷彿會在一把把傘下看到一個又一個的世界，看到人們在傘下走著、停留、為了和誰多說一點話而錯過了公車、共擠一把傘的朋友、看著鞋就知道傘下是誰的交情、避開所有視線急促前行的腳步…，這些傘和其中的我們在人際的交會中旋轉、交錯，當兜了一圈又一圈後，我們又回到自己的傘下，這時的我們可能感覺安心愉快，也可能感到孤寂和空盪。傘下的我們有時候因為覺得自己不被了解、沒有人懂，而感到孤獨；有的時候又在和他人的比較下覺得自卑，感到脆弱卻難以訴說，原本覺得還不錯的自己，就縮得越來越小、越來越看不見了。

「孤獨」和「脆弱」總給人不太好的印象，人們不太談論也許是因為它們經常隱含著一些恐懼和不安，所以就先放著，直到沒有了感受、也失去了力量…，因為當我們麻痺某一些負向感受的同時，也可能麻痺了自己對快樂或幸福的感受力。那我們又該拿它們怎麼辦呢？也許以下的練習會對你有一些幫助。

接納自己的脆弱

這並不是一件容易的事。身處在充滿競爭和比較的文化底下，我們似乎永遠感到不夠：不夠漂亮、不夠優秀、不夠有錢、不夠成功…，永無止盡的追求，換來的卻只是更多的匱乏。當我們累了想休息的時候，又總是特別容易接收到那些「還不行喔，這樣會和別人差距更大」的暗示或訊息，所以不可以停下來，想要休息或中止時還可能充滿罪惡感，或對自己感到厭惡。

因此，我們很容易覺得自己不夠好，一下子會有很多自卑的情緒和感受湧現，這是內在難以和他人訴說的脆弱，好像一讓別人看見就會覺得丟臉、是自己太軟弱，所以想牢牢地把它們關在心房。它靜靜地待著，卻真實的包覆著你。如果你感覺到脆弱，請先不要將它們驅逐，也不要批判這樣的自己，允許它們在你的身體和感覺裡停留，當你願意去感受和碰觸時，比較不用耗費心力對抗它，心裡的空間變多，它們便能在那裡流動和舒展。當你看見了這樣的自己，就有機會與自己對話並照顧自己。

看見「夠好」的自己

然而，當我們看見了自己的脆弱，或許會覺得很不安，部分不安的原因是認為自己不夠好，覺得自己還不值得擁有愛，會在關係中感到不安、對自己的價值懷疑、也對自己的狀態感到焦慮。有時候，我們誤以為對完美的追求是一種自我價值的實現，但其實那是希望別人看到「我」的盲目追求，而因此迷失了自己…，因為沒有人告訴過我們：即使你不完美，也值得被愛；我們之所以被愛並不是因為完美，而是「我們是誰」；自己的價值並不需要透過任何條件去證明。

所以，當你覺得挫折、對自己失去信心的時候，試著包容這樣的自己，持平的看待這些痛苦的情緒，不壓抑也不誇張，用你對自己愛的人說話的方式對待自己、陪伴自己。當你發現內心充滿自我責怪的語言時，試著把那些話語從「擔心別人怎麼想」轉變為「我已經夠好了」，欣賞自己的不完美，或許會發現正是它們讓你成為更好的自己。如果你因為脆弱而想躲在自己的世界，也體諒這樣的自己，因為通常我們感到自卑的時候都想這麼做，但如果你有足夠的勇氣，就試著走出去，和你信任的人分享心裡的感受和經驗，他們因為我們的脆弱而傾聽、關愛我們，我們也因為脆弱而和他們有了連結和歸屬。

真正重要的東西需要用「心」體會

這是《小王子》帶來的啟示，小王子希望飛行員為他畫一隻綿羊，「你要的綿羊就在這裡。」看著這個箱子小王子雀躍不已。我們雖然用肉眼看不見箱子裡的綿羊，但卻能感受到牠在裡面睡覺的樣子。我們常常被外在條件所束縛，希望有明確可掌握的關係，並且需要絕對的安全感；我們渴望自由，但又被自己的追求限縮而動彈不得、伸展不開。

當這個世界變得太快的時候，我們追著追著就忘了自己，而沒有發現原來我們要的答案可能就在仔細傾聽和沉澱中；我們需要看得見的成就和認同，但忘記有很多重要的東西是無法具體衡量的，也是肉眼看不見的。當我們從人際關係裡回到自己身上，可能會在各種條件的比較下覺得匱乏，但當我們把眼光從外在條件的比較移開，我們也可能因為被滋養、被溫暖而覺得富足，試著學習用不同的視角看待世界而有新的理解。我們沒有辦法給別人我們沒有的東西，因此，嘗試保持開放的心去練習自我接納，也就越能同理和善待別人。當自己對愛和歸屬的感

受越真實時，就無關乎那些外在的成就和看得見的東西。

雖然，我們都曾經感受到孤獨，認為它看起來很冷酷，卻又無法避免；我們也曾以為脆弱的自己不堪一擊，但其實它們都像日常的友人陪伴著我們，也因為我們真實的存在而存在。

我們不是要避開孤獨與脆弱，當它們來的時候，我們可以試著和它們在一起、和自己在一起，和不安、害怕的自己說說話，陪伴著自己，聽見自己的聲音。

參考資料：

布芮尼·布朗(2013)。脆弱的力量。台北：馬可孛羅文化。

聖修伯里(2007)。小王子。台北：核心文化。

