

活出「角落生物」的美好—擁抱不完美，當自己生命的主角

撰文／王律心

認識你心中的角落生物

今天我想分享一本日本繪本——角落生物，書中描繪了一群躲在角落的好朋友，只要彼此靠在一起，就覺得好安心、好自在。角落生物有許多主角，包含：太在意他人眼光的貓、不確定自己是誰的企鵝、怕冷的北極熊、假冒蜥蜴的恐龍，以及被吃剩的炸豬排……等。

角落生物聽起來很邊緣，但其實它就像是每個人內心裡不想或害怕被人知道的黑暗面，有著不得不隱藏的弱點，在某些時刻讓我們感到既孤獨又落寞。有的時候，我們假裝堅強、看似不在意，想要把我們心中的角落生物丟棄，卻發現越是置之不理，它就越喜歡在每一個重要的時刻出現擾亂你的生活！現在，讓我們認識一下在你我心中都可能存在的角落生物吧！

特性一：在意他人，常搞得自己很累

特性二：自我懷疑，不確定自己是誰

特性三：隱藏原本的樣貌，偽裝成別人期待的樣子

看完上述角落生物的介紹後，是不是覺得自己身上也有著相似的特質呢？人是群居的動物，在這浩瀚的星球裡我們都試圖找尋一個安適自在的位置，也希望從他人眼中的正面回饋來肯定自我的價值。而在與他人的互動中，如果我們無法達成自身期待的理想狀態，我們便容易感到焦慮不安、孤獨，甚至將自己視為一個「不夠好」的人。此時，心中的角落生物便會悄悄現身，讓我們越來越害怕受傷，不敢碰觸自己真實的樣貌。

不一樣，並不可恥

我們都渴望他人可以接受自己真實的模樣，但在我們表現自己獨一無二的特質時，卻容易對自己的不一樣感到驚慌與無助，而不小心掉進「融入他人」、「討人喜歡」的陷阱中，逐漸出賣自己，變成他人需要自己長成的任何樣子。選擇勇敢呈現自己的不一樣，似乎是一種挑戰與冒險，就像是角落生物中怕冷的北極熊，乍聽之下有些荒謬，北極熊怕冷要怎麼活下去呢？於是牠包袱款款，逃到了溫暖的南方，喝自己喜歡的溫茶、泡著溫泉，與一群角落生物開啟了另一種生活。

我們的人生何嘗不是如此？有些時候選擇了某一個科系，發現自己並不那麼喜歡卻又難以回頭；不談戀愛被當成怪人，一旦談了戀愛，結婚生小孩，終點彷彿一眼就能望穿；有些人孤單的長大，未曾感受過家庭的溫暖，卻被困在要盡孝道、要原諒的矛盾與衝突中。在社會、文化的要求下，有許多的「應該」、「必須」，告訴你這樣不行、那樣不對。於是我們明明是恐龍，卻要假冒成蜥蜴，害怕真實的自我被發現、被取笑、被唾棄，以爭取他人的認同。最後，變得像是忘了自己真正模樣的企鵝，不斷地在生活中尋找一個能夠證明自己是誰的答案來感到完整。

我們擔憂袒露脆弱、隱藏某部分的自己，卻又暗地神傷自我的迷失，在真實與虛假之間難以拿捏。也許，展現自身原本的樣貌並不如想像中的可怕，滿足不了他人的期待也沒什麼大不了。給自己一點時間，做自己本來就不容易。

現在就是我最好的樣子，讓我們活得剛剛好！

在心理治療中，我們常常在談「自我覺察」、「自我接納」。聽起來很美好，但如果我們覺察後的自我，是自己也不喜歡的怎麼辦呢？又該怎麼接納這不完美的自己？靈性探索學者 Jeff Foster 認為，接納就只是在當下重新發現此刻的感受，無條件允許它們的發生。於是，我們練習承認此刻的真實，不管這和夢想、計畫落差有多大；看清真相與本質，而不是我們對它們的期待和投射。我們勇敢地承認自己就是不完美、承認那些無助與脆弱，甚至是承認對自己的厭惡。

當不必再假裝自己很好、一切都沒有問題時，失敗、不完整被允許了。或許，所有我們生命遭遇到的苦難都是在邀請我們回來接納現在，不過份張揚、也不隱匿自身，因為即便是受傷的自己，也依然是動人的，無須包裝。

在成長的過程中，我們其實在接受教養與教育過程中，也許都因為做得好或做得不好的評價，自己成為了角落生物，懷疑自己、無法融入群體，偽裝成他人期待的模樣，對自己不甚滿意。我們帶著秘密與各種失落，在旅途中與其他角落生物相會，如果我們不再是批判角度，僅僅是互相接納如其所是的自己，放心地展現自己真實的模樣，我們可能會發現，原來在這個世界上，有許多的人也跟自己一樣，如此不同但又各自綻放。而如果暫時尚未找到其他的角落小夥伴，也請不要灰心，靜靜地在角落給予自己陪伴，就是送給自己生命最好的禮

物。

參考資料：

1. 高雅滢（譯）（2015）。角落生物的生活：這裡讓人好安心（原作者：橫溝由里）。臺北市：布克文化。（原著出版年：2012）
2. 田育慈（譯）（2013）。不完美的禮物（原作者：Brene Brown）。臺北市：心靈工坊。（原著出版年：2010）
3. 程敏淑（譯）（2014）。不再試著修補生命（原作者：Jeff Foster）。新北市：木馬文化。（原著出版年：2012）

