做自己，好自在－在關係中如何安心做自己

撰文/郭亭妤

作家蘇珊•蘇吉歐說：「否認內在的真實，就像是在累積太多蒸氣的壓力鍋上加蓋，無論你再怎麼努力，都壓抑不住。」

「和他人相處時，有些人喜歡拿我開玩笑，為了跟他們當朋友，我選擇忍耐。只是，我發現朋友開得玩笑也越來越過頭，某次，我一時情緒失控地破口大罵，他們還指責我脾氣不好，我真想要告訴他們很多行為讓我很不舒服，但又擔心他們以後就不會跟我開玩笑，而會失去這些朋友，我該怎麼辦呢?」

不知曾幾何時我們開始太在意關係，而不敢展現自己真實的聲音?或許你曾聽過他人對自己或他人批評或嘲笑說「不跟你好了！」、「幼稚！」、「我討厭你！」、「你脾氣真差！」…等，這些話讓你害怕會被他人拒絕與否定、害怕會被別人厭惡與排擠，這樣的恐懼讓你不得不成為別人要的樣子，這樣的不安使得我們選擇在關係中忍讓與犧牲，寧願在關係中委屈自己，也要保有這段關係，因此，失去自我，在關係中活得很不自在與真實！

我們每一個人都希望能夠得到他人的喜愛與認同，只是扭曲自己，成為別人期待的你，是你想要在這段關係中的樣子嗎？或許很多人會因為你為他們做的事而愛你，但總有些人愛你，是因為你會真實表達自己；也總有些人愛你，是因為你就是你；那麼你願意選擇一段不真實的關係而隱藏自己的聲音嗎？還是你想在關係有不同的選擇？

STEP1 辨識自己在人際關係中的樣子

請回想自己在人際中的樣子，你在關係中感到快樂且自在地做自己嗎？想想平常和朋友要一起出遊的時候，如果你的朋友想去看電影逛街，但其實你想去爬山運動，面對你們的差異與不同，你會怎麼做呢？是要別人理所當然地配合自己嗎？還是滿足別人而委屈自己？還是會從中協調滿足彼此的需要呢？若你常常不重視自己而僅在乎別人，他人也會忽略你的需求與感受，若你覺得別人時常忽略自己的感受與需求，這可能是因為我們不重視且不表達自己的感受與需求，所以，別人可能不曉得我們需要甚麼，而「不被重視」就成為很常發生的事。當我們能夠辨識與了解自己在人際關係中的樣子，或許較能清楚知道自己是如何跟他人相處以及如何影響這段關係，也能省思自己想在關係中有何不同以及如何調整。

STEP2 覺察與接納自己對調整關係的擔心

請試著了解是甚麼阻礙我們在關係中展現真實的自己？你可能會覺得如果朋友想要看電影，而我表達我想去爬山，朋友會不會覺得「我很不好相處而不

喜歡我？」、「我很自我」、「我很不合群」…等，這個想法可能顯現出「對自己的負面評斷，也害怕表達需求會被討厭」，在關係中可能害怕的是「被拒絕與否定」、「產生緊張、衝突、破裂」…等，因此，害怕要求別人要照顧自己的需求，選擇先拒絕自己想去爬山的需求而配合他人，然而，會有這些害怕與擔心是可以理解的，因為我們都會想到獲得他人喜愛，若是你自覺到內心的恐懼，可以接納：「原來我覺得害怕啊！難怪我難以在關係中表達真實的聲音。」若你難以接納這樣內心的恐懼，也沒有關係，因為每個人能否接納自己的感覺或想法有其道理與歷程。如果你在覺察與重視自身情緒與想法後，選擇「維持現狀就好」的決定，並認為「因為我依然會感到害怕，所以我覺得還是維持現狀比較好。這是我釐清自己的擔心與想法而做出的選擇」，這也代表你開始學會重視自己的意願，也獲得為自己做決定的自由。

STEP3 練習表達自己的感受與需求

若我們選擇調整現狀，可以試著在關係中從平常的小事開始練習表達自己的需求與感受，像是：「我知道你想看電影逛街，但我想去爬山耶，我覺得彼此的需求都很重要，我們來協調一下好嗎？」，這樣不僅是勇敢地讓別人聽到自己真實的聲音讓他人有機會了解我們的感受，同時，也表達自己重視對方。或許你的朋友在聽到你真實的需求，可能會回應：「原來你想爬山，那下週我們一起去…」，那麼就有可能在關係中能滿足彼此的需求，也或許結果不是我們所期待，出現我們所擔心的可能性，如果真的發生，也可以學著接受這樣的結果。重要的是自己突破面對關係中的害怕，開始做嘗試是一件很不容易的事情，要給自己很大的肯定。要相信被別人拒絕或出現衝突不一定代表自己不被喜歡或不被重視，若開始尊重自己的感受與需求，試著表達自己的聲音，相信你能在關係中慢慢地自在地做自己。

參考書目

石原加受子（2015）。擁抱脆弱，你會更堅強。臺北：時報出版。
蔡博鈞（2016）。打破悶燒鍋－創造不壓抑的人際關係。嘉南藥理大學。