成功的最後一塊拼圖：淺談自我慈悲

撰文／盧憶

你覺得成功是什麼呢？對身在頂尖大學的你，除了老生常談的「有為者亦若是」以外，你是否也對自己在成功這件事上，有所追求，也有所競爭？

我們總是期待自己要在水準之上，大部分的時候，我們也真的做到了！但也有一些時候，我們必須面臨有人比我更聰明、更漂亮、更成功、更...。在這些時候，我們容易陷在失去自信、懷疑自己、不抱希望的另一個自我責難境地裡：責怪自己不夠積極、不夠努力、不夠有能力、逼迫自己再加把勁榨出更多的體力和腦汁。

然而，自我責難是需要付出代價的，這樣不顧感受的命令自己，在當下可能因著自我責難而有新的動力往前衝刺，久而久之動力會疲乏、心情容易被影響，甚至有掉入谷底的絕望感，這時就更難以接觸自己的負向感受，也無法提起修正錯誤的力氣了。

事實上，此時的你離成功只有一步之遙，你已經做足了所有的努力，成功的拼圖中不只有努力，還有「自我慈悲」。「自我慈悲」可以幫助我們增加在低潮的時候的耐受力，更進一步地具備承擔與成長的能力。

慈悲一詞，總令我們想到宗教，或者會懷疑：自我慈悲會不會變成自私？是不是自我感覺良好？是不是逃避、對自己太好？會不會因此懶惰、不求上進？我們姑且先將自我慈悲視為一種心靈養分，當作為自己在追求成功時，補充能量的概念。

自我慈悲的內涵

心理學家 Kristin Neff 所提出的「自我慈悲」，內涵有三，邀請你在閱讀的同時，思索自己的理解、接受、與矛盾之處，並試著以這樣的概念溫和的取代自我責難，再看看這樣的調整，為你的成功目標帶來什麼？以下，就是「自我慈悲」內涵的三大支柱簡述：

一、寬以待己

你對好友溫柔、支持，但你會用同樣的方式對待自己嗎？寬以待己指的是，停止自我責難。當看見自己的弱點與失敗，試著從慣性的自我責難對自己的影響與傷害中，停止內心的這場戰爭，並主動安慰自己、回應自己，就像在安慰處在困境中的好友。寬以待己並非把自己與境遇想成是待解決的問題，而是把自己視為重要、值得關心的一個人，這像是為自己建立安全感般，反而能盡快找回信心，重回追求成功的戰場。

二、我們都一樣

自我慈悲的第二個支柱是，我們可以體認到，人類的共通經驗--「犯錯乃人之常情」，再怎麼不可一世的人，也會在某些時刻面臨自己生命中的滑鐵盧。所以這個支柱，可以幫助我們理解，自我慈悲並非是自憐。自我慈悲指出：人人都有受苦的時刻；但自憐會回到我好可憐的論點上。因著知道「是人皆會犯錯」，我們與彼此有所連結，不會只覺得自己在受苦，而感受到孤立無助。

三、專注每個當下

活在當下似乎成為現今的生活智慧，要我們明白且不帶批判的接受當下正在發生的事，這樣的概念帶出了「真實」。當下不是置之不理，也不是特意誇大，心念放在覺察失敗所導致的痛苦，而不是失敗本身。

當我們專注於自己「現在」的思緒與感受時，就比較不會陷落在記憶的過去情境，或是想像的未來情境，而引發自我責難的情緒。覺察此時此刻的存在，所帶來的專注與平靜，將更有助於我們突破考驗與關卡，邁向下一個成功。

拿回人生的選擇權

當我們理解上述三個支柱後，試著對自己寬容、將注意力轉移至理解「人生不如意事十之八九」的常態上、存於當下，我們會漸漸發現，拿回自己人生的選擇權，決定自己的回應而不是反應。

或許你會擔心，一旦對自己慈悲，企圖心就會減弱，但多個研究證明並非如此。自我慈悲不會降低目標值，只是在不如預期時，覺察理解自己當下的感受，就不會被自我責難的慣性反應所綑綁。自我慈悲使我們得到更好的情緒復原力，也幫助我們掙脫綑綁的結，幫助自己穩定、平靜，進而能回到達成目標的行為上。

你可以從這樣開始練習跟自己說：「當我沒有做到的時候／當我做得不夠好的時候，此時此刻的我覺得很難受。但是我知道這個難受的感覺是人之常情。願我在當下這一刻對自己仁慈，願我給我自己應得的寬容與慈悲。」

參考資料

錢基蓮(譯)(2013)。**寬容，讓自己更好—接受不完美的心裡練習** (原作者：Kristin Neff)。臺北，天下遠見。