

「不夠好」不是你的錯—關於羞愧你該知道的事

撰文／游賀凱

上一次，你感覺自己腦袋一片空白，只想找地方躲起來，是什麼時候？

是你想與所重視的人，分享你的喜悅或需求時，卻得不到回應.....

是看到社群媒體時，才發現自己被社交圈的親友活動排除在外.....

是在不經意的情況下，在眾人面前出現無法預防的犯錯或出糗.....

是上台報告或考試結束後，認為自己的表現比預想的糟糕許多.....

這種覺得自己「不夠好」、有缺陷、不值得被愛或歸屬，對自我產生鋪天蓋地的負面評價，同時恐懼被看穿，而讓人想要隱藏、消失或逃離的感受，也就是「羞愧」(Shame)。發展關係文化理論(RCT)的朱迪斯·約旦(Judith Jordan)說羞愧是一「覺得自己不值得處於連結之中，深切地覺得自己不值得被愛，卻又非常想與他人建立連結。」

當你感到羞愧的時候，不是因為你真的有什麼問題，更有可能是你的某些經驗被喚起。那些經驗，可能來自過往，當你需要有人陪伴與包容的時候、當你想要與人分享與互動的時候，你的需求被錯過了，對方無法理解你的感受，也無法回應你的狀態，沒有機會與你進行溫暖且有回應的互動，但這不是你不好，只是不好的事情發生在你身上。

那些難以承受的羞愧日復一日的出現時，無疑令人想要逃避、否認或控制，也許你試過以對他人冷漠、完美主義、拖延、成癮行為進行逃避；也許你會以對抗、指責、自以為是的態度進行否認；也許你也曾經反覆自憐、自責、離不開難受的處境，而那是你試圖控制不讓更痛苦的羞愧發生的方法，這些方法都不是你做錯了什麼事情，而是你正在努力想要保護自己。

撰寫《脆弱的力量》、《我已經夠好了》的布芮尼·布朗博士 (Brené Brown Ph. D.)，提出關於「羞愧復原力」(Shame Resilience) 的四個要素：

1、辨識羞愧與觸發點

從覺察羞愧的感受開始，如：身體緊繃、臉頰發熱、想躲起來……等等，能夠幫助我們減少陷入羞愧的無助感，而採取對自己適合的方式。個人獨有的羞愧觸發情境，可能與我們的成長經驗有關，特別是在某些身份面向中遭遇貶低時，就容易在往後的歲月中被喚起羞愧的感受，這些面向可能是：外貌與身體意象、家庭角色、學業與工作、身心健康、親密關係、宗教、刻板印象、創傷倖存經驗……等等。

2、練習批判性覺察

當我們能夠辨識觸發的情境，我們可以開始檢視對自己的期待從何而來—關於外表、成就、行為……「應該如何」的訊息。當代媒體、同儕社群、家庭文化的影響力，讓我們相信達成某種光鮮亮麗的標準才是好的，反之，就是不夠好。這種不夠好的感覺，持續強化了我們對自己的負面評價，而更感羞愧。但是當媒體形塑的價值是朝向單一而非多元，而風光樣貌的背後有未曾揭露的資源與代價，也許我們可以選擇不被片面的訊息說服，而是進行更多的探究，以重新評估我們對於自己的期待。

3、向外伸出連結

羞愧會在祕密、沉默與被評價中蔓延、茁壯，而連結與同理有機會讓羞愧發生改變，但與他人連結時，則不免要選擇哪些人會是我們合適的人選？我們可以詢問自己：「我的生活中有哪些人際網絡？當中有誰會以同理心和支持對我伸出援手？在不同的議題上又有哪些人容易讓我覺得羞愧？」當我們選擇合適的人選，讓自己的需求被看見，也就是累積更安全、更有回應、更受認可的經驗。

4、說出羞愧

當我們使用語言具體表達羞愧經驗—發生了什麼、我告訴自己什麼、我感覺如何，也是在

突破既有對痛苦的屏蔽。我們試著在自己的故事中將情境、關係、情緒、意義和理解聯繫起來，透過這個敘說的過程，整合內在的痛苦與喜悅、驕傲與遺憾、解脫與順應，也增進了我們的能動性與講述能力。這些將羞愧暴露在陽光與空氣中的歷程，正是復原的過程。

除了在羞愧發生時進行復原，我們也能透過培養自尊來預防羞愧的侵擾。自尊是對自己的重要性與價值的自我評估，而自尊的發展與三個要素有關：「有目的的行為、為成就感到自豪、共享的喜悅」。這三個要素的養成都有賴我們為自己設定合理的目標而不是過於理想的目標，因為通往真實自尊的道路，需要我們接受自己的不完美與脆弱，也需要我們允許自己走一段經過羞愧之地的下坡路。

下一次，當羞愧再度浮現，也許在使用「逃避、否認、控制」的自我保護之外，我們可以從被自己感受與看見開始，仍然對自己懷抱慈悲，並且在準備好的時候，選擇不再獨自承受，而是試著向一個能夠同理你的人伸手，讓羞愧在連結之中消褪。一如繪本《男孩，鼴鼠，狐狸與馬》所說：「永遠記得，你的存在很有意義，你很重要，你是被愛的。而且你為世界帶來無可取代的東西。」

參考文獻

- Brown, B. (2014). 我已經夠好了：克服自卑！從「擔心別人怎麼想」，到「勇敢做自己」(洪慧芳譯)。馬可孛羅。(原著出版於2007年)
- Burgo, J. (2024). 良性羞恥：接住你家庭、職場、愛情與人際關係中的無地自容[(曾琳之譯)。一起來出版。(原著出版於2018年)]
- DeYoung, P. A. (2025). 羞恥感：羞恥感的共情理解與心理治療指南(黃明貴譯)。華夏出版社。(原著出版於2015年)
- Sand, I. (2022). 致，怕給人添麻煩的你：清理內心不必要的羞愧感，擁抱完整的自己(吳宜蓁譯)。采實文化。(原著出版於2021年)