

與多元相處-從自我認同看見心理健康

楊麗芬諮商心理師暨資深諮商督導

身為社會中的少數族群，曾讓你感覺孤獨或有強烈的自卑感嗎？每個人都有屬於自己的生命議題與功課，所有發生在我們身上令我們痛苦的事件，都是一個被包裝過的禮物，雖然外表不堪，帶著醜惡的包裝，但是只要帶著耐心及勇氣仔細去拆開他，我們會驚喜的看到裡面深藏的禮物，那是我們從事件中得到的領悟。就如蓮花出污泥而不染，蓮花因為污泥的滋養與成就，才能開得如此美麗，但卻又不受污泥所染著。

我們生活周遭，多少存在著對少數族群的敵意、歧視與刻板印象，面對不友善的人，讓自己總是戴著面具與人互動，漸漸快要不認識真實的自己了嗎？亞隆曾說：「當我第一次觸到正式的慈悲冥想時，感覺自己好像回到家一樣。」當你正感覺到自己處在疏離、焦慮、緊張或有壓力的狀態，記得要真實地和自己接觸與對話，真正地愛自己、自我接納、擁抱自己內在小孩，讓自己重回心靈的家！

少數族群的自我認同

惟有接受自己、肯定自己，才能回歸正常的生命過程，因為真正的力量源自我們真實的面貌，但人們總在追求自我或尋求認同的矛盾中擺盪。顧里：「別人就像一面鏡子，我們從別人眼中看見自己。」；「如果沒有他人的認同關係，自我意識就會變得空虛。」-黑格爾。所以我們要如何才不致於失去自我呢？

以下給自己五個生命的禮物，騰出更多完整的時間陪伴自己、理解自己的不完美、接納自身的獨特性。

一、生命的意義與價值由自己賦予，而不是尋求別人的認定與認同。

讓自己從被他人的情緒操控的禁錮中釋放，審視自己的「課題」，走自己的路、過自己的人生！認清自我價值，為自己賦予勇氣，想要提起勇氣向前邁進，必須從「喜歡原本的自己」開始，進而切身感受到自己的價值。只要拿出一點點勇氣，「你的人生意義，便能由你自己賦予。」-阿德勒。掌聲會落下、欣賞你的觀眾始終會走，學會在落幕後、舞台下欣賞自己的美好，做自己的第一個觀眾吧。人一生不平凡的時間，不需要這麼多，你原來就獨一無二。

二、我不符合你的期待、我拒絕你的期待，但不代表，我不愛你。

為什麼我們要追求正常，而不慶祝獨一無二？人與生俱來皆有獨特性與個別差異。我們很容易因為「不一樣」感到慌張。我們可以撐傘，卻無法阻止降雨。《被討厭的勇氣》，二個月在台灣狂賣十萬多本，表示在我們的文化裡，我們很害怕被討厭，害怕別人對我們不滿意，忙著回應他人期待？太在意別人對自己的看法？其實你只是害怕被討厭。「腳踏兩隻船，其實就是一無所有。」-阿德勒。

生命中沒有敵人是很危險的，那代表你無時無刻都在配合他人，你希望不被討厭、被喜歡，你可能可以獲得所有人的青睞，可是最後你會討厭自己。太在意別人的觀感，就會失去「行動」，別人想法與思考，是別人的課題，不應該困擾你。世上不存在完美的自由，每份自由都伴隨責任。喜歡自己就不怕別人討厭！接受自己被別人討厭，讓你更自由地活。

三、不要被情緒綁架：放下恐懼與憤怒，與自己和解。

「人之所往比來處更重要」—阿德勒。人往何處去，比我們從哪裡來更為重要，不要活在過去的創傷陰影中，也不要活在未來莫名的恐懼裡，透過呼吸活在當下。我們該練習善用當下的力量，更主宰與控管情緒做出的選擇，不再任意傷人、不再輕易放棄。你不會被自己的情緒奴役，因為你就是你情緒的主人。

四、自我悅納。

「請賜給我寧靜去接受我無法改變的事；請賜給我勇氣去突破我所能改變的事；也請賜給我智慧，去分辨兩者的差異」—尼布爾。試想，我們的幸福與快樂，若是建立在：1. 問題要能解決 2. 對方要改變 3. 要如己意；那麼現實是，人生不如意之事時常八九。面對無常，其實有些問題是無法解決的；有些人，你花了自己近一輩子的時間，對方也不見得會改變或者才改變那一丁點；而有些事，或許永遠也無法順己意。此時，你不就一輩子都活在痛苦中嗎？「凡你抗拒的，會持續存在，而凡你所靜觀的，會消失。」做當下可以做的，能夠做的；盡自己就大的努力，然後放下！

五、社會情懷：可以追求卓越，但不能建立在蹂躪別人的基礎上。

把社會利益放心中，在超越自卑時，較不會踐踏別人，要能顧慮別人，而不只是滿足自己，你需要的是向前進，不是向上爬，這才是正向的追求卓越。活在關係中，從來無須炫耀或證明自己，要能尊重並理解彼此生命的獨特，就像你認同自己的那樣。走得快有走得快的孤獨與明朗，走得慢有走得慢的擁擠和自在。無須羨慕別人，別人也無法擁有你的人生。

允許別人可以和自己不一樣，必要時尋求陪伴與協助

「雖然我不認同你，但我誓死捍衛你說話的權利」—伏爾泰。這是民主的價值與真諦，尊重包容多元的文化差異與價值觀，消除偏見與歧見，增進彼此的相互了解與尊重，維護人格尊嚴、涵養共榮與平等的信念。

別人異樣的眼光，無損自我的價值，如同大樹不會因為被罵，就變成小草；既使別人喜歡的是蘋果，但芭樂也要自重。要有足夠的愛來愛自己，在失去別人時，就不會失去自己。在我們的世界裡面沒有別人，所有的問題都要回過頭來看自己，與自己和好，學會自我認同，讓自己內在自由。