「男人，也可以不勇敢」面對脆弱，你可以為自己做的 3 件事

資深社工師/督導 辛曉雲



最近有位朋友找我為他的新書寫推薦文，書的內容主要述說著一些男人在經歷了生命中的各種難題與挫折，反映在身心、關係與性的不適經驗。我在閱讀這本書時，腦海裡浮現了許多畫面，是關於過去我在專業工作裡，陪伴一些受苦的男人，在面對他們的親密關係、親子衝突時，出現矛盾與挫折的故事。

這些故事總有一些相似的影像，模糊、低沉，窒悶且難以疏通，而當你越想靠近看清楚這些影像，有時會弄巧成拙，真實感受被埋得越深，表現出來的，只是沒有溫度的皮囊表象。

多年前我遇到了阿偉，他原本是一個星級飯店的廚師，擁有不錯外型與得體談吐的他，在與前妻離婚後獨自帶著兩個孩子生活，他努力工作，下班後的時間都屬於孩子們的，在我與他會談時，他說著自己的生活有多麼的忙碌、照顧孩子之餘已經無暇想到自己。

我看著他，語速快且急促、身體緊繃而僵直，我問他:「那你呢?你需要什麼?」阿偉停了幾秒，輕輕地吐了一句話:「那不重要，沒有人會關心。」

後來我知道了他因為在飯店工作而無暇顧及妻小，讓阿偉在婚姻中遭到前妻許多抱怨和指責，為了修補關係，他辭去了飯店的工作而轉投工時比較短的學校餐廳，只是因為薪資的收入不如過往般優渥，使得家庭收

支變得緊縮，經濟的壓力導致他與前妻的關係更雪上加霜，最後走向離婚一途。

對阿緯來說，直到他來找我會談，都還不明白為何努力如他，婚姻卻仍以離散失敗收場，阿偉曾苦笑說:「男人嘛，抱怨也沒用，該扛的承擔就好。」一句話，堵住了路，不關照自己的需要，也無力去理解前妻及孩子們的真實感受，而這個失敗的經驗也成為阿偉生命中的一個印記，提醒他沒有能力去撐住一段關係。

在不同結構與主流文化價值的社會中，「性別圖像」都有不同的定錨，而這個定錨也影響著人們在性別發展的路徑、條件與障礙。在廣泛稱為東方社會的主流文化框架裡，儒家思想、家族主義深植在人們的思維中，也在社會生活中有許多延伸的具體實踐。

成為一個被肯認的「好男人」，似乎就需要堅強、果敢、有責任心，能扛壓力、不說苦更不軟弱。即使在 21 世紀的此刻，我們接受了許多性別平權的教育，努力嘗試去除僵固的性別框架。

然而，回到市井的如常生活裡，那些以上對於男人的性別刻板期待，仍不斷的被傳承、複製貼上。每個性別都有自己的位置與分際，或許可以為社會帶來一種規律、安定的表象，只是一體去差異化、未關注個別適性發展的需要時，犧牲的往往是人的獨特性與關係中的真誠與理解，更進一步累積，也會導致社會安全網中隱晦的壓制與創傷。

給男人：你的感受與需要，和每個人一樣，都如此重要

這是我想對正受困於性別框架中難以動彈、迴旋的男人，最衷心的一句話。成為你自己，慢慢的練習覺察、接納，並且在關係中相互理解與求助。當你正走在成為自己的路上，你可以做三件事:

一、當感受與需要冒出來時，先不去評論與定義重不重要，因為它屬於你，你只要理解與接住它。

二、找到調節的機制，一個人的時候可以做些自己有興趣的事，或著是停下來、放空一小段時間。也可以找能彼此談話、一起抒壓的的家人、朋友，在彼此交流互動中，尋求一點支持與力量。這些方式重點都不是在「解決」感受與需要，而是沉澱、釐清也儲備能量，不被動的讓感受和需要拉著橫衝直撞，等準備好再直球對決。

三、理解感受與需要背後所帶著的意義、影響，在生活中重新定向自我實踐，而在關係裡慢慢練習說清楚自己，並與他人真實的連結與交流。請記得，你不是工具人，一段美好的關係，不會只有責任和期待，更多時刻，是關係中有溫度的貼近與交會。

面對脆弱，不論你在性別光譜中的哪個位置，都會需要支援與安頓，男人，也不例外。

【提醒】每個人所經歷的生活或心理議題背後形成之成因或解決之道皆不盡相同，故官網文章內容僅供建議與參考，當您需要個人化的幫助，建議考慮尋找專業心理師的協助。

圖片來源：pexels