推薦文章

給總是活在別人期待中的你：這一次，讓我們做自己好嗎？

文/黃聖然 諮商心理師

你有沒有曾經覺得與人互動的時候，很難展現真實的自己，說每一句話之前，都小心翼翼的構思劇本，擔心對方聽了會覺得奇怪，或做一些事情之後，不斷回想自己在別人面前做了什麼，希望能讓對方滿意。**總是會想，如果我這樣那樣，別人應該會比較支持，比較能接受，期待對方喜歡這樣的自己，成為別人想要的樣子，而這其實是我們不斷留意別人想法的一種狀態。**

這樣的狀態讓我們面對他人，總是充滿各式各樣的擔心，害怕自己表現出來的樣子是奇怪、不好的，無法被他人所接受，當我們過度擔心對方如何看待自己時，似乎同時也迷失真實的自己。

期待成為別人眼中的自己

生活中我們不可避免會與人接觸，即便我們時常是一個獨立的個體，但多少都還是會在意別人如何看待自己，這種「別人怎麼想我」的狀態，會在內心不斷地出現，以至於我們做很多事情都會考慮對方滿不滿意、會不會喜歡、或是知道我做了那些事會不會開心，伴隨這樣的擔心，我們便無法自在的在別人面前展現自己，猶如戴上面具的演員。

努力成為別人眼中的樣子，似乎是希望透過別人來告訴自己，怎麼樣做才是好的。

彷彿好像這種方式可以安心與人建立連結，讓自己可以在這個狀態感到舒適。然而這樣的情況並不全然不好，倘若你今天所想的和別人期待的樣子如出一轍，或者你對於這樣子與人連結的方式並沒有困擾，便能透過滿足別人期待來找到自在的互動狀態。

而為何「我們總是期待成為別人眼中的樣子」，或許是無法對自己的決定產生信心，或過去生活中缺乏自己做決定的機會，或我們習慣在權威下聽命行事，也或許是因為避免被拒絕所帶來的不適。但不論是什麼樣的心境，可以確定的是這種渴望成為別人眼中樣子的想法，讓我們無法將自己真正的想法付諸行動。

過度關注別人的想法

當我們不斷持續關注他人會怎麼想的時候，我們所做的很多事情，都不是自己真正想要的，而是來自別人的期待或想像，正因如此，我們會時常會透過他人的期待來呈現自己的樣子。如果我們過度讓這些人的想法占據我們的內心，我們可能會變得失控、逃避、焦慮、沒有主見，小至吃飯，大至人生方向，像是工作、讀書科系，都受到他人左右，甚至認為當我們不符合他人期待時，就什麼價值都沒有了。

最後你會發現，要為自己做決定是困難的，因為一直以來你總是過於在意別人的想法，失去為自己決定的能力，在這樣的狀態中迷失，忘了自己原本的樣貌和內心真正的想法。

成為你自己

在生活中**我們或許總是會擔心別人的想法，這很正常，但我們可以試著了解，那終究是對方的感受，並不代表我們全然要成為那樣子，我們可以有自己的想法與感受，不表示就是在否定他人的想法。**

當我們意識到自己不斷在追求滿足別人期待時，我們仍可以選擇保有自己的想法來面對他人，不讓他人左右自己的行為與感受，而當我們嘗試這樣做的時候，或許會感到擔心與害怕，但我們可以試著去理解每個人對事情的感受必然會有所不同，我們無法滿足所有人的期待，並且注定會讓某些人失望。總有些時候我們無法回應他人的期待，但並不代表我們不在意，也不表示我們沒有自己的感受，只是我們對事情的想法有各自的見解。

在人與人的互動中，任何想法都有他的價值，但唯有你自己能夠決定要如何去回應這些想法，當我們再度懷疑自己，嘗試滿足他人時，可以試著接納自己真實的想法，知道別人可以有他們自己的想法，而我們也能保留自己的想法，從而減少對自己的懷疑。

當我們以自己的意志行動時，會充滿不確定與焦慮，但那必然是每個人都會面對的感受，畢竟未知的恐懼是難以預測的，而只要踏出了這一步，我們就不用再為了擔心他人反應，扼殺了自己的存在。