

你矛盾嗎？

黃潔貞（行政及輔導經理）

你有否常常被矛盾想法纏繞着？令到自己晚上輾轉反側，又或在日間心不在焉，思想總是不停地鬥爭。有揮不去、理還亂的煩惱呢？

大家曾否那些想法？「我認為自己好冇用」，「為何總是會介意別人對自己的評價」，「好介意同事評價自己、好介意親戚朋友家人如何看待自己」，「我討厭自己常常去迎合別人的需要，不能做真正自己，但又希望從別人身上獲得認同及欣賞」。你有否被那些矛盾思想纏繞着？感覺到內心的疲乏，但苦無出路。有否曾經問自己「做人為何那樣辛苦呢？常常身不由己，我為何不自覺地，跟著他人的喜愛去做呢？」

作為輔導員，我們理解到大家用最適合自己的方法，來得到別人的欣賞，來換取被認同被欣賞的需要，不是什麼的錯。每一個選擇都不是完美，只是你選擇了一些較適合自己的方法。來滿足自己被別人欣賞及珍惜的需要。

在輔導的世界裏，道理上是講得通，但現實就未必行得通。大部分的人會用理性去處理情緒的問題，只會令思緒更被糾纏不清。例如：「唔好諗啦！諗咁多，好煩㗎！唔好理佢啦！」但當自己做不到忘記、做不到放下，就會認為自己無用，自己比不上他人的灑脫，由矛盾變成自責。

世上沒有一個選擇是完美的，就在不完美之中，我們接納自己有需要被別人認同及欣賞。輔導的過程，是一面鏡子，幫他人看清楚真實的自己。從而用另一新的角色認識自己，歡迎及接納全部份的自己，更重要是學習與自己和諧相處。