

在堅強背後 陳光霓（諮輔組）

心橋

不久前，一位朋友苦吞了和他交往7年女友分手的事實。知道這位朋友是個不易表達自己情緒的人，在朋友面前更是以朋友為優先，完全不會考量到自己的感覺。得知消息後，不敢輕易的有任何行動，只怕打草驚蛇，使這位朋友更加傷心，在細心佈局下，慢慢從他那兒應證了這件事實。試著給予一些支持和安慰，但得到卻是直覺的反彈或輕描淡寫般的帶過，之後他更加的顯現出「我很好」「我沒事」「不用關心我」等…訊息。而我只能盼望他自己能從難過中走出來。

從事諮商輔導相關工作以來發現，來談的求助者人數中，女性佔了大多數，雖然男性人數在這近來已有大幅度的增加，但卻還是屬於少數。「男兒有淚不輕彈」這是社會上賦予男性角色的特質，造就了男性不許表達自己情緒的社會環境。在同性面前更是不能表露出自己的情緒，因為那是弱者的行為。因為這些刻板的印象，使得男性不得不勇敢、不得不堅強，但在這勇敢、堅強背後又是何等心酸的場景，這樣的心事真的還無人知、無人曉。難怪有人要唱「心事那嚙講出來，有啥人瞭解？」這樣的歌了。

接下來幾點是對男性在分手後的迷思，希望男性朋友在澄清這樣的迷思後，可以真正對自己好一點，不再那麼苛刻的對待自己，而女性朋友也可以藉著這樣的瞭解，多給週遭一些男性幫忙、支持。

●男兒有淚不輕彈

「我已經忘了哭的感覺了」這是從一位男性朋友那兒聽來的話，聽到後感到相當心酸，哭是上天賦予我們用來紓發情緒非常好的工具，卻因為社會對於男孩子刻板的印象，使得男孩子們拋棄掉這樣好的工具。相信我，男孩子哭真的不會怎樣，不會有人拿著槍指著你叫你不能哭，情緒不好的時候，放聲的哭出來吧！哭完後感覺將會是很舒坦、很放鬆，讓你有不同的心情看到事情的另一面。就大力的哭出來吧！

●表現哀傷的樣子是弱者的行為

如果真能在這樣的社會環境下，適時表現出哀傷的樣子才是真正的男子漢。忠於自己

的情緒，該是難過就是難過，不要給自己穿一層又硬又臭的盔甲，不但別人沒有辦法真正的接觸你、瞭解你，還把自己累得一踏糊塗，賠了夫人又折兵。隔離別人也就是隔離自己，而旁人沒有辦法靠近你，也就不知該如何幫助你。

●分手是件「失敗」的事情

「分手」是因為沒有辦法經營好這段感情，但沒有辦法經營不代表你失敗了，只因種種內在、外在的條件使然，使得你無法繼續這段關係。不要以為自己很偉大，所有不順利的關係都是因為自己不好、自己不認真。看開點！有時候真的不是我們所想像的那樣。我相信任何一段感情你一定有所收穫、成長。如果真要論「失敗或成功」，那我告訴你「你是成功的！」。

●笨蛋才跟男性訴說自己的苦處

「跟別人說自己的苦處已經很可笑了，更何況還向男性訴說自己的苦處」，對於這樣的觀點真是大錯特錯。現在已經有大多數的男孩子可以接受別人向他訴苦，甚至於更細膩的男孩們還能給予支持、同理，和你一起站在同一陣線上。所以身為男性的你，不要把男性想成鐵罐內的頑石，畢竟頑石也能點金的。

●別人能、我也能

這樣的迷思，讓男孩子把自己搞得雞犬不寧。別人能那是別人的事，與你不相關，如果你一直相信「別人能、我也能」。那就很有看頭了，因為我會老實的告訴你，你永遠作不到這樣的境界，別懷疑你就是做不到。雖然和別人看齊是件好事，但好事過了頭，還是會傷害到自己。把自己當成自己看待吧！因為你是你自己，你不是別人。

●挫敗的事總會被別人嘲笑

男孩們是無法接受被「嘲笑」的，因為嘲笑代表著無能、一事無成，但上述的想法真的對嗎？值得我們深思，對自己沒自信的人才會嘲笑別人，只要自己認真、負責看待事情，這些所謂的「嘲笑」是不具任何殺傷性。對自己有信心點，對自己好一點。會發現你是個人見人愛的大男孩。

在澄清了上面的迷思之後，是不是更能瞭解自己？是不是更加清楚自己的盲點在那裡？不要將自己陷入在只有0與1的世界裡，多一點空間，多一點彈性，你會發現又是多美好的世界。面對分手的時候，就放心的找人聊聊，就放聲的哭吧！畢竟分手也不是什麼大事，不用為一些不必要的矜持而辛苦著。想想，在這堅強的背後又代表著什麼？