

第九章

追求認可

「認可是一個永遠令你心碎的情人。」

——薩米·羅德斯（Sammy Rhodes），美國心靈作家

作為人類，我們常活在萬千思緒中。

有時，思緒於一個完美世界的希望和夢想，在那裡，一切都正是我們想要的樣子；其他時候，我們試圖將思緒擺脫過去的傷害和失望。

《因病得福——開始，停止追逐》的第二部分，是關於學習如何「活在當下」，並安住於現實當中。不是活在頭腦想像出來的虛假現實，而是活在當下的身體現實；與其著眼於過去或未來，讓我們一起學習如何對當下有完全的覺察，並擺脫從頭腦而來、滋擾我們寧靜的噪音。

這並不是說您的頭腦或心智，能免於在過去和未來之間游走，而是我們會盡量減少這種不斷糾纏於兩極之間的頻率，同時亦能減少從頭腦編織出來的故事所造成的困擾。

為此，我們將重新定義，讓我們陷入過去痛苦、使我們無法活在當下的共同領域；並學習如何擺脫對未來特定結果的依附、擺脫對事件或對人的期望，以免於失望。

我們將一起探索看待事物的新角度、新的切入點、新的行動方式，以及新的狀態。

讓我們開始吧。

《這很尷尬：生活中的不舒服時刻如何打開親密和聯繫的大門》（*This is Awkward: How Life's Uncomfortable Moments Open the Door to Intimacy and Connection*）一書的美國心靈作家薩米·羅德斯（Sammy Rhodes）的這句話實在非常精準：「認可（Approval）是一個永遠令你心碎的情人。」

時常要尋求別人認可，會令我們變得善變。因為別人的標準會變化，別人的期望亦會時常出現變化；就是說，別人的期望

與認可的標準往往會一時一樣。

當然，追求別人的認可，來證明自己的能力與價值，是我們所有人都常做的事情——只是有些人比其他人做得更明顯。我們從小就追求認可，在青少年時期渴求得到認可；作為成年人，有時我們會假裝不需要任何人的認可，然而，當我們得不到認可的時候，我們的內心又會默默地枯萎。

我們尋求別人的認可，是符合人類進化中群體的需要；然而，對於那些想要「擺脫」追求認可的人來說，以下的資料將有所幫助。

我們需要連結

我們追求被認可，背後的主要驅動力，是因為我們需要與別人連結。

社會神經科學領域權威之一利伯曼博士（Matthew D. Lieberman），與他的團隊花了數十年時間來研究社會關係與連結，他們發現人們對聯繫的需求，跟我們對食物和水的需求同樣重要。

在接受《科學人》（*Scientific American*）雜誌訪問時，利伯曼博士解釋了，為什麼被拒絕所產生的社交痛苦感覺，跟身體的痛苦一樣真實。

令我們感覺身心痛苦的事物，往往是進化上累積的經驗中，那些對我們生存構成威脅的事物；「社交痛苦」的存在表明，進化將社會連繫視為生存的必需品，而不是奢侈品；它還會改變我們的生命圖景。

對哺乳類動物的許多研究中，從最小的嚙齒類動物到萬物之靈人類，數據都表明，我們生存的社會環境深刻地塑造了我們，當我們的社交連繫受到威脅或切斷時，我們就會感到極大的痛苦。

跟別人的連繫使我們感到被愛和被接受，反之，被別人拒絕就代表疏離群體而失去保護，因而會引發潛藏的恐懼；這就是為什麼當我們的社交連繫遭到威脅時，我們就會感到痛苦的原因。

尋找被認可

從很小的時候開始，我們就會由生活中的權威人物那裡尋求認可。當孩子吃豌豆時，父母會鼓掌；當孩子表現出色時，老師會給貼紙和星星；當能彈出正確音階時，鋼琴老師會予以表揚。

隨著年齡漸長，當您吃一種新蔬菜時，父母不再鼓掌；老師給的是分數，而不再是星星；若您想要鋼琴老師表揚，您必須彈奏更具挑戰性的作品。

到了十幾歲的時候，我們已經知道，在何時對何人要說「是」，儘管我們明明想說「不」；我們會改變自己的觀點，穿自己不喜歡的衣服，這取決於我們和誰在一起，一切都是為了符合別人的期望。

我們曾經感受過被別人拒絕的疼痛。

我們喜歡感覺被愛和被接受。

當您從年輕人邁向成年人時，您很可能已經成為一個「被扼殺了」的自己；為了獲得別人的認可，您已經成為一位說話能討好別人的高手；您開始怯於表達不同的觀點，寧願保持沉默，也不願跟別人出現磨蹭，以致發生衝突。

現實真的有非常著意別人認可的人，我自己就曾經是一個不斷去尋找別人認可，以及千方百計討好別人的人。

我的故事

尋求認可，對我來說並不是一樣新的追求。

我從小尋求父母和老師的認可，青年時期尋求同齡朋友的認可，成年以後尋求同事和老闆的認可。

雖然我認為我已經做到了大部分能讓我被認可的事情，但仍有一些愧疚需要療癒。

很多年前，我有一位令我敬佩的老闆，他的認可，對我有很重要的意義。

為了爭取他的認可，我早早到辦公室，白天努力工作，晚上常常是最後一個離開的人。

我上下班需要乘車一個小時，所以這意味著我要早上 7 時半離家，在工作開始前 30 分鐘到達辦公室，並在晚上 8 時左右才回到家；是的，這是漫長的一天追逐。

家庭時光對我來說很寶貴——我喜歡和家人在一起，跟我的孩子們共度美好時光，是我最喜歡做的事情。然而，在工作的日子，我回家這麼晚，睡前我只剩下兩個小時和他們共處。

因此，每當我能夠提早下班時，我都會很激動！

有一次，我正好在下午 6 時 39 分下班。一個小時後我回到家，與家人共進晚餐，與兒子們共度時光，然後上床睡覺。

第二天上班時，我竟看到老闆在昨日下午 6 時 42 分，給我的辦公室電話留言，就在我前一天離開後 3 分鐘。我的心沉了下來。

去，對錯過他的電話感到非常難過，以至於我感到胸口疼痛，非常嚴重地，我沒有誇張！

幾秒鐘之內，我前一天晚上與家人共度時光所留下來的良好感覺都消失了。嘆！我內心的平靜被打破了，我的注意力分散了，之前的平靜心情換成了痛苦——這一切都是因為我錯過了老闆的電話而感到極度不安。

這還不是全部。一整天，我都感覺很可怕；心情低落、胃痛，忍不住不斷責備自己，不應該比平時提早下班。

我應該留下來的！我早點離開是不是犯了一個大錯誤？我是否因為沒有留在辦公室，沒有接聽老闆的電話而失敗了？老闆會認為我是一個壞員工嗎？

更糟糕的是，我年輕時的各種記憶赫然浮現，將我已經燃燒的情緒越燒越旺。

我記得年輕時有一次學校考試成績很差，我為自己的表現感到羞恥，並渴望向老師展示我可以做得更好；但我不得不多等兩個月，才能為自己強差人意的成績補償或贖罪。一直以來，我確信我的老師從此就對我失望，因為我認為那一次我令她失望。

那份記憶所引起的恥辱，應該是需要治癒的。老師對我失望了嗎？她是不是覺得我讓她失望了？我不知道，然而，心痛與胃部繃緊的感覺是一致的。

一直以來，我的自怨自艾不斷增長。

我該怎麼辦？在我的辦公室長時間等待老闆的電話？放棄更多我寶貴的在家時間？讓家人在我缺席的情況下吃飯？

可是，我卻又無法控制老闆何時打電話給我。

現在我知道答案是「不」，然而，當時我被過去的恥辱威脅

迫時，那份失敗感、我不夠好和不被認同的痛苦，就一次過向我襲來。

當然，背後是我想取悅老闆，為他好好地完成工作，但代價是什麼？中國哲學家老子說得對：「在乎別人的看法，你永遠是別人的囚徒。」

當我們追求認可時，就會發生這種情況：我們迷失了自己。

想要與需要

如果您和我一樣，那麼您就希望得到別人的認可，尤其是那些您尊重其評價的人。當然，您需要他們的認可，但是您真的需要嗎？值得您去深思的是，您對被認可的需求是否已越過界線，這是「想要和需要」之間的線；意思是，您是否要靠外在的認可去證明您的內在價值呢？

我「想要」被愛，與我「需要」您愛我。

我「想要」我的老闆喜歡我所做的，與我「需要」老闆認可我所做的。

看到當中的不同嗎？

我「想要」某個東西。

我「需要」有人做某事，這樣我才能感受到愛和認可。

這就是我指的界線了。

我喜歡美國實業家安德魯·卡內基（Andrew Carnegie）的說法：「不要尋求認可，除了盡力而為的意識。」他談論的，是您已經知道自己已盡了力的意識。

正如美國心靈作家韋恩·戴爾（Wayne Dyer）所說：「享受

生活中發生的一切，但永遠不要讓您的幸福或成功建基於或依附於任何人、地方或事物。」

「想要」與「需要」，您會感覺到當中的分別。一個感覺很舒服，另一個感覺很繃緊；一個是寬容的，另一個是迫切的。

這是一個「和」而不是「或」。

您「想要」得到某人的認可，而當您得不到，您也會覺得沒問題；反之，您「需要」得到某人的認可，若然得不到，您會覺得自己不被接受或沒有價值。

當您讓自己的價值，依附於別人對您的看法時，您就會情不自禁地去追求別人的認可。

自我價值攸關

「君子求諸己，小人求諸人。」——孔子

我們越是尋求外界的認可，內心就越不快樂；我們的自我價值越薄弱，就越重視他人的評價。

《韋伯字典》（*Webster's Dictionary*）將自我價值定義為：「對自己作為一個人的價值感。」

我們的自我價值來自內心，而不是來自其他人或我們以外的其他事物；無論是否得到他人的認可，我們都是一個有價值的人，我們是自己行動的決定者，不需要藉著被認可的需求來驅動。

相信我。我一生中的大部分時間都在尋求認可，讓人們喜歡和認可是我的願望，驅動了我生活中的大部分選擇和行動——

直到它失去了魔力為止。

當您想要別人的認可時，您付出的代價是痛苦的；痛苦抹煞了平靜，被抹煞的平靜會破壞快樂並加劇痛苦。心靈作家珍妮特·阿特伍德（Janet Attwood）將這種多層次的疼痛歸納為：「你追求的越多，你的生活就越痛苦。」

當您想要別人的認可時，那份成本其實可以很高；當追求認可會奪去內心的平靜與平安，結果就是痛苦——直到您不再追求別人認可為止。

然而，我在這裡告訴您，一切都沒有丟失；即使您是我這種不斷追求別人認可的人，您也可以擺脫「倉鼠輪子」，並能成功掙脫這個惡性循環。

自我認可 VS. 別人認可

追求自己以外的人或事物來驗證自己是誰，認可自己正在做的或所做的事情，這種認可可是「別人認可」；與此相反的，是「自我認可」。

現在就開始自我認可，並如實地去接納真實的自己，即使您正在改變自己的某些方面（並且不要延遲自我認可，才是至關重要的）。欣賞您是誰，以及您可以做到的。

「自我認可」意味著您本身就是認可的源頭——而不是因為別的某人或某事。所以與其依賴別人的認可，不如由自己去作自我認可，否則，您最終只會不斷地尋找自己的過失，不管別人會不會查找您的過失。

美國心靈作家露易絲·賀（Louise Hay）是我最喜歡的作家

之一，關於自我認可，她這樣說：

「記住，你多年來一直在批評自己卻沒有奏效；嘗試認可自己，看看會發生什麼？你很快就會意識到『自我認可』是一種滋養和滋潤；它可以增強自我價值，提高自尊，並促進自我成長。」

我的故事——如果可以再來一次

若果我當時知道我現在所知道的，我肯定會作出不同的處理。

不是每個人都是這樣嗎？

那是 2018 年的秋天，我剛剛開始研究最終會納入「快樂配方」的三個步驟。當時我還沒有意識到，這三個步驟以及緊急情況清單，將會改變我的生命。

若果我能再次回到當年當日，在早上走進辦公室，赫然聽到昨晚 6 點 42 分老闆的電話留言，換作今天的我，第一件會做的事，就是應用我的「緊急情況清單」。

我會先做生物能量專家蘇·莫特博士（Dr. Sue Morter）的「中央管道呼吸」（Central Channel Respiration），先讓自己站穩腳跟；然後，以「一次專注於一秒鐘」的方式來恢復我的理智；一旦平靜下來，我就會開始執行以下各個步驟。

第一步——看看情況怎麼樣

我會先看清楚，那只是來自老闆的電話留言，且在正常工作

時間以外；同時，它引發了我年輕時需要治癒卻未被治癒的傷痛記憶。就是這樣，當我看清楚事情的真相，我就不會被捲進頭腦創造出來的戲劇或情節了。

第二步——停止並保持靜止

沒有必要試圖弄清楚事情，不需要解決任何問題，無須尋找解決方案，或試圖猜測任何事情；我會放手，並臣服於我的感受。

覺察大腦正在做什麼——咀嚼過去並展望未來；覺察我的身體在哪裡——在現在；我會進入我的身體和呼吸，這將阻止我參與過去的故事或未來的擔憂。

我會感覺到身體裡邊緊縮的能量在哪裡，並透過呼吸來紓解它們。我會一直在說：「我很好，一切正常，謝謝你，一切都很好。」

第三步——轉化

現在我平靜下來了，集中注意力，是時候攀升振動階梯到更高頻率的地方。在這裡，我可以接觸到，並與我的幸福感達成一致，達致我的內在認知相關的想法和行動。

正如美國心靈演說家亞伯拉罕·希克斯（Abraham Hicks）喜歡說的那樣：我會感覺內心的「軟木塞在晃動」，並意識到發生的一切都是一份禮物，我會感謝這份禮物，感謝它令我康復。

從「緊急情況清單」到「內心的軟木塞」，只需 15 分鐘，

這就是從驚慌失措，到平靜和集中所需要的全部時間。這就是為什麼擁有「緊急情況清單」，對我或對您會是如此有幫助！

我剩下的時間會很棒，我會專注，我的心情會變得輕鬆；當我看到我的老闆時，我會微笑以對而不是躲開。

現在我才明白，當時我仍未知道「我是誰」，因而才會造成自己的痛苦；這不關乎我的老闆，而是關乎我過份追逐別人的「認可」所造成的痛苦。

放手吧

正如冰雪公主艾爾莎（Elsa）在 2013 年迪士尼動畫電影《魔雪奇緣》（*Frozen*）中的名言——「放手吧！」（*Let it Go!*）

親愛的讀者，您「已經夠好」了！其實您不需要任何人的「認可」，就可以有這種感覺。

您認為需要的東西，其實大多不會在別人身上找到；然而，您總能在您自己的內心找到。「向內看」，並認識到您是完全的，您一直都是；您不需要去追逐任何人或任何事物，才可以感受到這種感覺。

放下對別人認可的追求，開始專注於愛自己、愛真實的自己，而不是那個為了追求別人認可，而要勉強自己成為的人。

尊重您是誰，在正直與真實當中過您自己的生活。

「需要認可就像在說——你對我的看法，比我對自己的看法更重要。」美國靈性作家韋恩·戴爾博士（Dr. Wayne Dyer）如是說。

您尋求的是內在，評價自己比別人的認可更為重要。

輪到您了

花點時間思考一下，您所做的一些事情，以及您如何尋找認可。

在家裡和工作中，您是一個希望討人喜歡的人嗎？您是教會各個委員會的志願者，或者為了贏得別人的認可，而同意做自己不想做的事情嗎？這裡沒有正確或錯誤的答案。

此刻拿出您的日記，翻到空頁，或者在這裡寫下您的想法：

接下來，反思一下您生活中最渴望得到認可的人：他們是誰，您想從他們那裡得到什麼？您想要愛情嗎？獲得確認？獲得感謝？被看到和被聽到？

在這裡列出是誰，並寫下那是什麼。

此章最後的部分，且來引述美國詩人瑞切爾·E·古德里奇（Richelle E. Goodrich），她允許自己繼續前進，從而拒絕了尋求別人認可的做法：「我必須等待別人的認可，那是什麼意思？！我

本身就是『那個人』，我本身就可以『自我認可』。」

三件您此刻自己認可：成為、感覺、實踐的是什麼事情呢？

在這一點上出現強烈的情緒是很自然的，沒關係，就讓情緒浮現出來吧，不要將它們推下或推到一邊；反之，請拿出您的「緊急情況清單」，並選擇您需要應用的項目。

在這種情況下，應用哪些項目效果最好？

「不要成為別人意見的足球，不要擔心別人對你的看法。事實上，沒有人有時間去細究有關對你的想法。」——詩麗·詩麗·若威·香卡（Sri Sri Ravi Shankar），印度靈性大師