

# 從練習為情緒命名開始 看見男性「被封印」的受傷

父權體系的設定下，男性本質是陽剛，而情感深藏不露是其中一項特質。將不被認可的情感輕忽帶過，不表現出軟弱，並以此為勇敢的表現。這些難以言喻的情緒，在日積月累的壓抑中，造成了身心靈的損害。

## 不准男性示弱的社會氛圍

整體社會釋出「重男輕女」、「只准成功不許軟弱」的價值觀，不斷地形塑男人該有的模樣，導致男性覺得自己需要表現堅強，也擔心自己表達出不符合陽剛氣質的情感會被嘲笑或否定，情感表達受到限制，也越來越難以命名自己的感受。



## 接住真實情緒，容許自己跌倒

承認自己有表達情緒的需要，看見自己在成長過程中不被瞭解的部分，接住現在的情緒，並與他人聊聊跟這個情緒有關的事件。不需急著解決問題，而是先心疼自己。也可以練習命名情緒，透過練習，讓自己的心逐漸安定下來。

## 日常練習題：靠近自己、從「人」出發

從靠近自己多一點開始，反思自身是否常會有莫名的孤單感？接著嘗試辨識內在的感受，寫下這種感覺，多懂自己一點。對於性別框架帶來的傷，以「一個人」的角度提問：做為一個人為什麼不能哭？就有機會辨識出自己的性別框架，看見性別的壓迫。

