

王雅卿 專案作品列表 (現職)

短文撰寫：專文推薦新書

〈比我們自己還懂自己的「恐懼」〉

(刊載於金石堂書店之金網選讀 2018.12)

文/王雅卿(樂思文化總編輯)

在倫敦書展上第一眼看到《我親愛的朋友 fear》，立刻被書封的色彩吸引目光，拿起英文原書大略翻了幾頁，很驚喜於這是一本「色彩繽紛」的心理勵志書，主題談的是「恐懼」！

是啊！談到「恐懼」就一定要「黑壓壓一片」的方式來說嗎？作者蜜拉·李·帕托是個自學的藝術創作者，這本書談的是她對於「恐懼」從害怕到和平共生的過程，以繽紛的色彩來表現，是希望讀者跟隨著這樣極具渲染力的心理引導，一起進入自身的內心深處，真切地和自己說說話。

這本書一開始是作者分享她的心路歷程，細細道來她對「恐懼」的分析。

人生中最無所畏懼的時候，大概只有嬰孩時期吧。然後我們開始感受到害怕的情緒，往往是被父母「傳染」；害怕不討喜、害怕不受肯定、害怕被傷害、害怕被孤立、害怕不被愛、害怕失敗.....每天的生活裡變成有太多大事小事要「害怕」了，「恐懼」開始入住我們的內心深處，自己卻沒發現！然後我們開始將自己階段性人生的結尾，丟進不幸的情緒泥淖裡而不自知。我們相信那個潛在的痛苦，最終會無限擴大成黑洞，吞噬掉我們。

那麼，是「恐懼」讓「不可能」成真了？還是自己的默許，讓「恐懼」帶著走的？

這本書裡一頁又一頁漂亮有如明信片的圖文，就像是有吸力般，讀者很容易從作者自身的經驗，替換成自己，進入和自己對話的情境；我害怕什麼？我焦慮什麼？又為什麼呢？然後竟然真像作者的經歷般，發掘到深深藏著的心聲。當這些深藏

的負面思想被赤裸裸地搬出來時，解答也就出現了，原本以為恐懼的事，已不再害怕了！

也就是說，了解到自己的「恐懼」是什麼，立刻可以意識到自己真正在意的事，接下來該怎麼做，道路已在眼前！

有了每次經歷過的經歷，你開始真的停下來看著恐懼，因為你終於贏得力量、勇氣和自信。by 愛蓮娜·羅斯福（前美國第一夫人之一）

這樣的發現鼓舞了作者，「恐懼」其實是每個人自己的超級好朋友，簡直比我們自己還了解自己。無需驅趕，反而因為「恐懼」，我們更懂自己，更知道自己想要的是什麼。

從現在起，改變「恐懼」這個淘氣的朋友向你說故事的方式吧。不再將焦點定睛在想像中的痛苦，就能幫助你從不理性的恐懼中逃離，去發掘世界上還有很多奇妙的事情正等待著你。