

《Dear Evan Hansen》

當我們努力成為別人期待的樣子， 還剩下真正的自己嗎？

學生諮商中心 許涵晴 實習諮商心理師

在我們的生命歷程當中，是否曾經有過這樣的經驗呢？身處人群中期待著被注意和看見；期待著自己的好表現和優點可以被稱讚；常常想著，如果我再厲害一點、再好看一點，是不是就會獲得更多的關注和愛；懷疑著自己的存在，對其他人來說到底重不重要。我們或許都曾經渴望被看見，而在這個渴望的背後，似乎藏著一個更深的疑問：我的存在，對這個世界究竟有沒有意義？

音樂劇《Dear Evan Hansen》就是一個這樣的故事，主角Evan是一個在人際互動中感到不安的少年，他渴望被理解、被接納，也希望自己能真正成為某個群體的一部分。在一次校園的悲劇之後，他意外獲得了過去一直渴望的關注與連結，卻也逐漸走進一個更複雜的困境，當別人開始喜歡、理解一個「被塑造出來的自己」，讓Evan開始感到迷惘和迷失，漸漸找不到真正的自己。

劇中Evan的獨唱歌曲〈Waving Through a Window〉，淡淡地道出了這樣的心聲，「Cause I'm tap, tap, tapping on the glass.....」看著人群，Evan彷彿被玻璃窗戶阻隔一般，無論他怎麼揮手、怎麼嘗試引起他人的注意，卻怎麼也得不到回應，懷疑自己的存在或是努力揮手是不是都是徒勞無功？「Can anybody see, is anybody waving back at me?」期待被看見的渴望透過旋律被大聲的傾訴著。當我們喊著「想被看見」時，內心真正的渴望和需求究竟是什麼？也許不只是他人的目光，而是透過他人的回應，確認自己的存在是有意義的。



這樣的渴望可能藏在生活日常的許多片刻當中，期待表現優秀被師長肯定、希望自己在朋友圈裡是受歡迎的那個、甚至在社群媒體上，透過陌生人的按讚與回應，確認自己正被世界注意著，當我們漸漸將自己的價值建立在這些回應之中時，很可能在不知不覺中，把生命的意義交給了別人的眼光。當我們越在意別人怎麼看自己，就越容易開始調整自己的模樣，努力成為父母師長眼中的好孩子、朋友眼中的摯友，甚至努力讓自己看起來過得很好，這些努力本身並沒有錯，但當我們不斷問著「怎麼樣才會被喜歡？」時，也許可以停下來問問自己：「這真的是我想成為的樣子嗎？」

我們都曾經希望有人看見自己，也都可能在別人的目光中尋找自己的價值。但或許，生命的意義不只是讓世界看見我們，而是有一天，我們也願意回過頭來看見自己。即使還不夠完美、還沒有找到答案，也仍然能夠相信：**我的存在不需要先成為別人期待的樣子，才值得被珍惜。**



劇情尾聲的大合唱歌曲〈You Will Be Found〉，反覆唱著「You will be found」，像是在回應那些正在迷惘、感到不安或覺得自己不夠完美的時刻：**我們值得被看見、被理解**，不只是等待著被別人看見，也可以試著回過頭來看看自己——那個一直努力走到現在的自己。如果你對Evan的故事感到共鳴和好奇，也推薦找時間觀看改編電影《Dear Evan Hansen》，或許能在故事與歌聲中，找到一些屬於自己的思考與答案。

圖片來源：

Canva

Prints4U | Dear Evan Hansen Musical Theatre Poster Print

參考資料：

Benj Pasek & Justin Paul. 〈Waving Through a Window〉, 《Dear Evan Hansen: Original Broadway Cast Recording》, Atlantic Records , 2017。

Benj Pasek & Justin Paul. 〈You Will Be Found〉, 《Dear Evan Hansen: Original Broadway Cast Recording》, Atlantic Records , 2017。