

勇敢面對自己的脆弱

——活出真實的我

撰文/吳致廷

你有沒有曾經或正在經歷這些情況：不知從什麼時候開始，自己不再勇於嘗試新事物，喜歡待在目前這個舒適的環境裡；很少跟身邊的人分享自己真實的感受，像是悲傷、憤怒，保持沉默反倒輕鬆許多；害怕被嘲笑、被冷落、或是覺得自己怎麼做都不夠好…。當處在這些情況時，我們往往會選擇好好待在自己現在這個安全、舒適的角落，不去接觸外在的威脅；或是升起防護罩，穿上盔甲，讓自己展現強悍的一面，不去透漏或感受任何一絲無助或脆弱的訊息。這樣的反應也許讓你生活能幹勁十足，或是安全無虞。但當某個時刻到來，必須去面對自己內在的脆弱時，你的選擇會是直視它，還是跑去喝杯酒、麻痺自己呢？

絕大多數人都不願意（或是不喜歡）坦然面對與展現自己的脆弱，當我們想到脆弱這個詞時，腦海中浮現的可能是「軟弱」、「無能」、「自卑」、「悲傷」、「失望」、等等負面的情緒經驗。但事實上，脆弱並非我們所想的那樣子，是個負面自我的同義詞。在《脆弱的力量》一書中，作者 Brené Brown 博士對「脆弱」下了一個定義，她認為：「脆弱是一種不確定、沒把握，又冒險的感覺，同時也是一種情緒衝擊（p. 57）。」脆弱其實是我們感受的核心，沒有經驗過脆弱的感覺，便很難去體驗自己真實的情緒與感受。人往往會為了逃避脆弱的感覺而防衛自己，以為接受脆弱就是軟弱，害怕讓自己經驗那些負面的情緒體驗，甚至覺得去感受那些會讓自己顯得很軟弱，自己是一個不完美的人。這樣的逃避與防衛反而讓自己不再迎面挑戰生活中許多有意義的目標，以及隨之而來的成長，同時也讓自己失去了一個能夠接觸真實自己的機會。

接納脆弱需要勇氣。脆弱帶來的不安全感與不完美的印記，以及把自己脆弱的那一面展現出來所伴隨的情感風險（赤裸裸的我會不會因此而受傷？），這都會讓自己難以踏出下一步。沒有人喜歡不安全感，可是如果要做真實的自己，要想成為自己想要的模樣，要與人建立有意義的連結，我們得需要勇敢面對自己的

脆弱。Brené Brown 博士認為，告訴自己「已經夠好了」是一句能讓我們脫下盔甲的有力話語。當你在生活中遭遇不安，對自己的價值產生懷疑而停滯不前時，請告訴自己「我已經夠好了」。讓自己先設下一條「已經夠好的」底線，讓我們不再覺得自己很差，不再去苛責自己，那我們就有勇氣接納自己脆弱的一面，擁抱自己的不完美。那麼你終將會發現，原來自己是值得被愛的，值得擁有歸屬感的。

在未來的每一天裡，我們都有可能會遭遇令自己感到痛苦、難過、憤怒、自卑的逆境，例如感情或考試失利、被老師誤會或是跟朋友吵架、短期內經濟有些困難等等。這可能會帶給我們挫敗，可能會被打倒，但這就是真實的人生。當我們能展現自己的脆弱，願意接受自己的不完美時，我們就有力量從失敗中再接再厲，為了達成目標而不斷地掙扎、奮鬥著，而不會一蹶不振。讓我們從脆弱中學習，在掙扎中不斷成長，活出更有意義的生活吧。

延伸閱讀

Brene Brown：脆弱的力量（Brene Brown 於 TED 上的演說）

http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=zh-tw#t-1081652

參考資料

洪慧芳譯(2013)：脆弱的力量。台北：馬可孛羅文化。Brené Brown (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. USA: Gotham.

臺灣師範大學 學生輔導中心

心理諮商服務

每周一至周五

9:00-12:00、14:00-17:00

本部校區 綜合大樓五樓

電話：(02) 7734-5363；7734-5364

校內分機：5363、5364

公館校區 理學大樓 B 棟一樓

電話：(02) 7734-6451

校內分機：6451

林口校區 健康學輔中心二樓

電話：(02) 7714-8438

校內分機：8438

E-mail:

counseling@deps.ntnu.edu.tw

Website:

<http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/bin/home.php>