

## 黑暗中的光芒~談脆弱的力量

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：105/06/15

### 本期簡介

我們的人生難免會遭遇脆弱的處境，而當我們面臨到脆弱時可能會覺得丟臉和害怕，想要逃避。多數人普遍認為脆弱是一種情緒或感覺，應從心理層面處理它，因此，許多心理治療也探討如何處理人的脆弱感；2013 年一本暢銷書「脆弱的力量」的作者---布芮尼·布朗，透過大量實證訪問與質性研究，聚焦於脆弱、自卑、勇氣和價值感等相關議題，系統地整合而建構理論，藉以說明「脆弱的力量」如何幫助人克服自卑等人性軟弱的議題。布芮尼·布朗認為，「脆弱」是創造力和情感的核心，是人性強大的力量，展現脆弱，可使人放膽面對困境。

然而大學的生活比起高中來說是更多元的，例如：學業、社團、關係(人際、愛情、家庭、室友、師生等)、住宿、球隊...等，可以自主的機會比過去任何的求學階段多許多，所以也更容易在犯錯、表現不如預期時接觸到自身脆弱的感受；但在現今社會文化普遍鼓吹正向的風氣之下，大家也都普遍只想展現自己比較正面、積極的樣貌，希望自己在別人眼中的印象是陽光的、能夠帶給人正面能量的，漸漸地脆弱的感受也就不那麼被自己允許，當我們面臨到脆弱時，就會想盡辦法來擺脫它。既然脆弱是難以避免的，而且是師生們可能經常在經歷的，本期導師電子報，將協助各位導師更認識【脆弱的根源】、【脆弱不同於軟弱】以及【發揮脆弱的力量】。

### 心靈交流站

#### 一、脆弱的根源

布芮尼·布朗在書中提到：當前社會身處在一個永不知足、匱乏的文化中，透過比較和分勝負的慣性氛圍，使人們永遠都覺得自己不夠好。於是，人們想追求的更多，甚至演變成完美主義。同時，人們也漸漸不願接納、展現自己的脆弱，使人與人之間更疏離。根據布芮尼·布朗的研究(2013)，她發現人們不敢展現脆弱，除了對脆弱的誤解之外，有一個關鍵的因素就是自卑(Shame)。自卑的意思

是害怕與人失去連結、怕自己不被愛以及找不到歸屬感，但同時卻又不相信自己值得擁有連結、愛及歸屬。因為太在乎他人的想法而無法展現自我，於是也產生了不同形式防衛脆弱的盾牌，包括完美主義、上癮及自我麻痺等等，而這些反而和與人深入連結背道而馳。因此，接納脆弱的關鍵是能克服自卑。看見自卑的存在，並且和信任的人談論它，便會減低它對我們的掌控。

## 二、脆弱不同於軟弱

脆弱和軟弱最大的不同在於，軟弱是某種逃避、忽略或漠視脆弱的方式。布芮尼·布朗強調，「無法承受」是一種人為的刻意選擇：「我們想辦法讓自己不要脆弱，保護自己不要被傷害、被貶低、不要希望破滅。我們穿上盔甲，以思想、情緒和行為作為武器，學會情感抽離，甚至學會冷漠。」

人一旦慣性的逃避脆弱，就會不知不覺地以此形塑自己的人格與各種心理防禦機制。人們之所以混淆二者是因為人們誤以為感受脆弱的不確定、冒險等這些情緒衝擊是一種軟弱，將感受脆弱、經驗脆弱視為某種負面的、失敗的經驗，並且認為這就是軟弱。

有些為逃避脆弱所展現的軟弱未必是負面或消極的行為。舉例：有些人面對環境時積極地主動規劃，盡可能地掌控和管理、盡可能地設想行動的細節，認為這樣做才會有安全感。布芮尼·布朗認為，這些人的積極努力其實只是為了使自己毫無精力去感受不確定、不安全感的害怕和折磨；這種積極作為的目的是要排除不確定，讓不確定的事物變成確定。然而，這些積極作為都是避免自己經驗脆弱的表現。

## 三、發揮脆弱的力量

正視脆弱、接納脆弱，才能展現脆弱的力量，因為這是一條勇於感受脆弱的態度和途徑：「感受脆弱所衍生的情感，是找回生命中必要情感、重新點燃熱情和使命途徑的重要途徑。」承認脆弱才能得到真正的保護和健康：「承認脆弱，重點不在於實際上有多脆弱，而是，承認自己有多脆弱。...以為自己絲毫不受影響，並非有效防禦之道，那樣反而破壞了真正保護我們的反應。」

當人在經驗中感受到不確定、無法掌握、無法預期的冒險和脆弱感時，此一脆弱感不但來自人理性的有限，更是因為人本身就是一個有限的存在。所以，人若要轉化脆弱的困境，就需要從存有的層面徹底的、根本的解決脆弱的困境；人必須承認，人無法單憑有限的一己之力去回應困境與脆弱，而是要將目光轉向無限的超越---承認自己的有限，並且相信即使自己有限仍然是夠好的、夠值得的，以無限的超越來涵攝有限的存有，才能使人擁有源源不絕之「脆弱的力量」。

## 心靈導航員

校內資源：

歡迎老師向學輔中心諮詢，或邀請學生前來學輔中心預約心理師晤談。

電話：2311-3040#4331-4335。

校外轉介資源：

台北張老師 - 諮商專線：(02)2502-5858；或輔導專線：(02)8509-6180

馬偕協談中心平安線 (02) 2531-0505

衛生福利部安心專線 0800-788-995

台北市生命線協會：諮商專線：(02)2505-9595

台北社區心理衛生中心：(02)3393-6779

## 班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。班級座談本學期已截止，下學期可於申請日內辦理申請，請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知)：

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

## 資料來源

- 1、尤淑如 (2016)。論脆弱感與脆弱性：Brené Brown 與 Martha Nussbaum 的立場及其哲學實踐的意涵。人文社會與醫療學刊，3，243-263。
- 2、陳佳涵 (2016)。以完形學派理論探討如何面對自卑及擁抱脆弱的勇氣。諮商與輔導，362，29-35。