

擁抱自己的脆弱，才是真實的勇敢

心理健康與諮商輔導組 龔毅珊心理師

在諮商室裡，聽到許多案主分享他們刻苦銘心的生命故事，看著他們受困於當前的人生課題無法繼續前進，心中不免好奇，明明擁有足夠的能力與才華，家庭背景也不差，過去學習成就更是輝煌，為何他們人生路途會走得如此坎坷艱辛？那麼，又該如何突破困境，勇往直前呢？

也許，答案就在於，我們能否接納與呈現自身的真實樣貌。

何謂人的真實樣貌，我們可以從許多不同的角度切入，今天，要來和大家分享一個很有意思的觀點，首先，當你聽到「脆弱」時會對它有何種評價？相信一般人都不喜歡自己與脆弱扯上關係，彷彿自己被標注這二字之後人生前景就毀了，而事實上，脆弱很可能正是讓人生再度重現光明的解藥。

美國休士頓大學社工研究院布芮尼·布朗（Brené Brown）博士，長達 20 年來持續研究有關人性的脆弱、自卑與勇氣等課題，2010 年她登上 TED×Houston 論壇，分享她大量訪談個案，深入研究人類的脆弱、自卑、價值感與勇氣後的結論，她發現：「脆弱是人的本質，也是所有創造力和情感的核心，而讓脆弱的部份被看見，真誠迎向自己害怕的痛處，能提升個人在人際、情感、職場和教養的能量。」

何謂「脆弱」，布芮尼·布朗博士定義為「當我們在遭遇不確定、或面臨風險、或處在情緒暴露時的感覺」，請仔細回想一下勇敢克服困境的故事當中，從未脫離上述三種元素——不確定、冒險、情緒暴露，而擁抱個人的脆弱，我們才能夠勇敢面對當前的處境，並開始有所行動。

擁抱與展示自身的脆弱從來就不是一件容易的事，心中會感到很可怕、很危險，但我們可以試著從那些已經實踐的前輩身上學習，布芮

尼·布朗博士發現那些擁抱脆弱、勇於採取行動的人，他們的共通特質，在於他們實踐以下 10 種生活方式：

1. 培養真實自我：別管別人怎麼想。
2. 培養自我包容：放棄完美主義。
3. 培養韌性：擺脫麻痺和無力感。
4. 培養感恩和喜樂：不再覺得自己少了什麼，不再恐懼黑暗。
5. 培養直覺，相信信念：不要事事都要追根究柢。
6. 培養創意：別再跟別人比較。
7. 適時玩樂與休息：精疲力竭不是地位象徵，生產力也不代表自我價值。
8. 培養平靜安寧：棄絕焦慮的生活形態。
9. 培養有意義的工作：別再自我懷疑，沒有什麼是「非做不可」。
10. 培養唱歌、跳舞和歡笑：別裝酷，過度矜持。

也許上述內容乍看之下很難達成，但那些能夠全心投入生活的人絕非天生就擅長如此生活，而是他們「選擇」不斷地練習展現自己真實的一面，落實在每天的生活當中，只要我們從現在開始，願意拋開「我不夠好」、「我不值得好事降臨」，走上自己的人生舞台，展示真實的自我，抱持著「只要是勇敢地生活的人，必然會遭遇失敗」的覺悟，我們就有機會改變，一次又一次，我們將更勇敢。

* 參考資料：

葉彥君(2013年10月01日)。「脆弱」並不會讓你失敗，「什麼都不做」才會。Cheers 雜誌第 157 期。