

《脆弱的力量》導讀／教育心理與諮商研究所助理教授林怡君

一流讀書人導讀

書名：《脆弱的力量》；作者：布芮尼·布郎；出版社：馬可孛羅文化出版；ISBN：978-986-6319-87-7。（攝影／陳維信）

導讀／教育心理與諮商研究所助理教授林怡君

對心理有興趣，成為一位諮商輔導老師，二十年來我關心的議題始終是如何幫助人活的更快樂自在，更喜歡自己。本書的作者布芮尼也是一位資深社工師，一位研究者，但她更擅長的是說故事。這本書是她蒐集了千筆訪談資料後，以這些「有靈魂的數據」分析後得出的研究成果。她發現原來人們內心共通的陰影是「害怕自己不夠好」，而這使我們產生了羞愧感和自卑，更成為阻礙我們發揮本性，勇敢做自己的緊箍咒。

「脆弱」(vulnerability) 這個字的英文有時也翻譯成「易受傷害的」，這種害怕自己會受傷的感覺你有過嗎？我記得八十年代一個洗髮精廣告很傳神的比喻了這種心情，它說「燙髮像戀愛，既期待又怕受傷害」。這種複雜的情感是愛、歸屬感、勇氣、和創意的混合體，也是希望、同情、責任感和真實自我不可或缺的養分。如果不去挑戰未知，就不會有害怕和恐懼；但若沒有那雲霄飛車般心跳加速的緊張，又怎麼會感受到安全落地時的全然放鬆，大吐一口氣的開心舒暢。本書的第一部份要我們正視這個看似負面的字眼，其實是充滿力量，更是開發個人潛力的一把鑰匙。我們不但不要壓仰它，更應該正視自己的脆弱，勇敢談論它，放下自責羞愧，真實的去感受自己的害怕和耽心，才能面對及了解自卑的原因，甚至開始尋求協助。

沒有人是什麼都會，什麼都強，什麼都懂的。我們的成長過程中，很常被罵，被嫌，被說功課又不如人之類的；尤其是華人文化的傳統壓力，這些點點滴滴的經驗影響我，即使到現在出門要穿衣服時，腦袋裡仍跳出中學時媽媽常叮嚀我的話——「你的腿粗，不要穿短裙會自曝其短」。所以總要在鏡子前小心翼翼的確認，今天的衣服是否不得體了，即使再熱的夏天，也不敢隨意穿短褲短裙。然而這些束縛對我們的成長沒有幫助，只會讓我們更不喜歡真實的自己，充滿負面情緒。

那要如何活出真實又自在的自己呢？作者開出的藥方是「開啟連結，找到歸屬感」。很人本主義的，原來我們的脆弱耽心，都是害怕不被接納，尤其是在我們深愛的、重要的人面前失去美好的形像。我們害怕「如果我不夠好，是不是別人就不喜歡我了？」所以根本的解決之道是要建立自信，然後還要學習信任別人。用更多的同理心與

寬容，讓自己和別人都能勇敢的做自己想做的，說自己想說的，更加懂得欣賞那個不完美卻勇敢的自己。這本書的作者用自己的故事，還有七百多個不同受訪者的故事中，提醒並感動我們在脆弱中找到力量，看見自己獨一無二的價值。

2019/04/15



淡江時報社

書名：《脆弱的力量》；作者：布芮尼·布朗；出版社：馬可孛羅文化出版；ISBN：978-986-6319-87-7。（攝影／陳維信）