



布琳·布朗：脆弱的力量

领域	心理成长
# 字数	3582
原文URL	https://www.bilibili.com/video/BV1J7411v71G/

参考推荐：

在生活、工作中，我们常常被训导——要做一个情绪稳定的成年人。

但当我们“试图隔离掉痛苦、不好的情绪的同时，那些开心的情绪也会被一并隔离。”

今天分享的内容是布琳·布朗在TED的一场演讲（被誉为TED史上最受欢迎的5大演讲之一）。布琳·布朗致力于研究人与人的关系——我们感同身受的能力、获得归属感的能力、爱的能力等等。

她在这个演讲中分享了她在数十年研究中学到的最重要的东西——人类通过接收和展示脆弱获得力量。

以下是部分摘要：

1、关系是我们活着的原因，它赋予了我们生命的意义。要想产生关系，我们必须让自己被看见，真真切切地被看见。

2、勇气，最初是从拉丁文cor（意为心）演变过来的，勇气最初的定义是真心地叙述一个故事，告诉大家你是谁，所以真正的勇气是承认自己不完美。

3、让我们变得脆弱的东西也让我们变得美丽。

4、最重要的一点，那就是相信我们已经做得够好了。当我们在一个让人觉得“我已经足够好了”的环境中打拼的时候，我们会停止抱怨，开始倾听，我们会对周围的人会更友善，更温和，对自己也会更友善，更温和。

正文：

几年前，一个活动策划人打电话给我（因为我当时要做一个演讲）。她在电话里说：“我很苦恼该如何在宣传单上介绍你。我听过你的演讲，我觉得我可以称你为研究者，可我担心的是，如果我这么称呼你，没人会来听，因为大家普遍认为研究员很无趣而且脱离现实。我想来想去，还是觉得称你为讲故事的人比较妥当。”

而那个做学术的感到不安的我脱口而出道：“你要叫我什么？”她说：“我要称你为讲故事的人。”我心想：“为什么不干脆叫魔法小精灵？”我说：“让我考虑一下。”

我试着鼓起勇气，我对自己说，我是一个讲故事的人。我是一个从事定性研究的科研人员，收集故事就是我的工作。或许故事就是有灵魂的数据，或许我就是个讲故事的人。

所以我是个做研究兼讲故事的人，我今天想给你们讲几个故事，是关于我的一份研究，这份研究从本质上拓宽了我个人的认知，也确实确实改变了我生活、爱、工作还有教育孩子的方式。

1、关系是我们活着的原因

我的故事从这里开始。当我还是个年轻的博士研究生的时候，第一年，有位研究教授对我们说：“如果有一个东西你无法测量，那么它就不存在。”

你得知道我有一个社会工作的学士文凭，一个社会工作的硕士文凭，我在读的是一个社会工作的博士文凭，所以我整个学术生涯都被人所包围，他们大抵相信生活是一团乱麻，接受它就好。而我的观点则倾向于，生活是一团乱麻，解开它，把它整理好，再归类放入便当盒里。

我觉得我领悟到了关键，有能力去创一番事业。“社会工作”的一个重要理念是置身于工作的不适中，我就是要把这不适翻个底朝天，每科都拿到A，这就是我当时信条。

我当时真的跃跃欲试，我想这就是我要的职业生涯，因为我对乱成一团、难以处理的课题感兴趣。我想要把它们弄清楚。我想要理解它们。我想侵入那些我知道是重要的东西，并把它们摸透，然后用浅显易懂的方式呈现给每一个人。

我研究的起点是“关系”，因为当你从事了10年的社会工作，你必然会发现**关系是我们活着的原因，它赋予了我们生命的意义**。无论你跟谁交流，工作在社会执法领域的也好，负责精神健康、虐待和疏于看管领域的也好，我们所知道的是，关系是种感应的能力（生物神经上，我们是这么被设定的），这就是为什么我们在这儿。

所以我就从关系开始。下面这个场景我们再熟悉不过了，你的上司给你做工作评估，她告诉了你37点你做得相当棒的地方，以及你还有一点成长的空间，然后你满脑子都想着那一点成长的空间。

这也是我研究的一个方面，当你跟人们谈论爱情，他们告诉你的是一件让他们心碎的事；当你跟人们谈论归属感，他们告诉你的是最让他们痛心的被排斥的经历；**当你跟人们谈论关系，他们跟我讲的是如何被断绝关系的故事。**

在大约开始研究这个课题6周以后，我遇到了这个前所未闻的东西，它以一种我不理解也从没见过的方式揭示了关系。所以我暂停了原先的研究计划，对自己说，我得弄清楚这到底是什么。它最终被鉴定为耻辱感，**耻辱感很容易理解，即害怕被断绝关系——有没有一些关于我的事，如果别人知道了或看到了，会认为我不值得交往。**

我要告诉你们的是：这种现象很普遍；我们都会有（这种想法）。没有体验过耻辱的人不具有人类的同情或关系。没人想谈论自己的糗事，但你谈论的越少，你越感到可耻。

滋生耻辱感的是一种“我不够好”的心态。我们都知道这是个什么滋味：“我不够XX。我不够苗条，不够有钱，不够漂亮，不够聪明，职位不够高。”而支撑这种心态的是一种刻骨铭心的脆弱。

关键在于要想产生关系，我们必须让自己被看见，真真切切地被看见。

2、我很脆弱！

我恨脆弱，我觉得这次是轮到我用我的标尺击溃它的时候了。我要闯进去，把它弄清楚，我要花一年的时间，彻底瓦解耻辱，我要搞清楚脆弱是怎么运作的，然后我要胜过它。所以我准备好了，非常兴奋。

但跟你预计的一样，事与愿违。

我在这儿可以告诉你，这也许是我在从事研究的数十年中学到的最重要的东西。成千上万的故事，成百上千个采访，焦点小组。有时人们发给我他们的日记，发给我他们的故事——在这六年中我积累了不计其数的数据，我大概掌握了它。

我大概理解了这就是耻辱的运作方式。我写了本书，我出版了一个理论。我粗略地把我采访过的人分成具有自我价值感的人，他们勇于去爱并且拥有强烈的归属感；另一部分则是为之苦苦挣扎的人，总是怀疑自己是否足够好的人。

区分那些敢于去爱并拥有强烈归属感的人和那些为之而苦苦挣扎的人的变量只有一个。**那些敢于去爱并拥有强烈归属感的人相信他们值得被爱，值得享有归属感。就这么简单。他们相信自己的价值。**

那个阻碍人与人之间关系的最困难的部分，是我们对于自己不值得享有这种关系的恐惧，无论从个人，还是职业上我都觉得有必要去更深入地了解它。

所以接下来我翻阅所有的采访记录，集中找出那些体现自我价值的，那些持有这种观念的记录，并研究它们。

这群人有什么共同之处？这是一群全心全意，靠着一种强烈的自我价值感在生活的人们。

下面是我的发现：这些人的共同之处在于勇气。我想在这里先花一分钟跟大家区分一下勇气和胆量。勇气，最初是从拉丁文cor（意为心）演变过来的，**勇气最初的定义是真心地叙述一个故事，告诉大家你是谁。所以这些人就具有勇气承认自己不完美。**

他们具有同情心，先是对自己的，再是对他人的，事实是，我们如果不能善待自己，我们也无法善待他人。

最后一点，他们坦诚，他们愿意放开自己设定的那个理想的自我，以换取真正的自我，这是赢得关系的必要条件。

他们还有另外一个共同之处那就是，他们全然接受脆弱。他们相信**让他们变得脆弱的东西也让他们变得美丽**。他们不认为脆弱是寻求舒适，也不认为脆弱是钻心的疼痛，他们只是简单地认为脆弱是必须的。他们会谈到，他们愿意说出"我爱你"，愿意做些没有的事情，愿意等待医生的电话（在做完乳房X光检查之后）。他们愿意为情感投资，无论有没有结果。他们觉得这些都是最根本的。

3、是灵魂觉醒，还是精神崩溃？

我当时认为那是背叛。我对科研宣誓效忠，科学研究是为了一个明确的目标，去控制并预测。而我现在的使命即控制并预测却给出了这样一个结果：要想与脆弱共存就得停止控制，停止预测，于是我崩溃了。我称它为崩溃，我的心理医生称它为灵魂的觉醒。

灵魂的觉醒当然比精神崩溃要好听很多，但我跟你说那的确是精神崩溃。然后我不得不暂且把数据放一边，去求助心理医生。

我找到了一个心理医生，她叫戴安娜。我跟她的第一次见面，我带去了一份表单，上面都是那些全身心投入生活的人的生活方式。这是一个治疗心理医生的心理医生，我们不得不去看这些心理医生，因为他们的废话测量仪很准（知道你什么时候在说真心话）。

我说：“事情是这样的。我很纠结。”她说：“你纠结什么？”

我说：“嗯，我跟脆弱过不去。而且我知道脆弱是耻辱和恐惧的根源，是我们为自我价值而挣扎的根源，但它同时又是欢乐，创造性，归属感，爱的源泉。所以我觉得我有问题，我需要帮助。”

我补充道：“但是，这跟家庭无关，跟童年无关。我只需要一些策略。”

戴安娜点了点头。

我接着说：“这很糟糕，对么？”

她说：“这不算好，也不算坏。它本身就是这样。”

我说：“哦，我的天，要悲剧了。”

（悲剧）果然发生了，但又没有发生。有些人当他们发现脆弱和温柔很重要的时候，他们放下所有戒备，欣然接受。（我要声明）一，这不是我，二，我朋友里面也没有这样的人。

（备注：意思其实是改变不会这么快发生）

对我来说，那是长达一年的斗争，是场激烈的混战。脆弱打我一拳，我又还击它一拳。最后我输了，但我或许赢回了我的生活。

然后我再度投入到了我的研究中，又花了几年时间真正试图去理解那些全身心投入生活的人，他们做了怎样的决定，他们是如何应对脆弱的。为什么我们为之痛苦挣扎？我是独自在跟脆弱斗争吗？当然不是。

好笑的是，我在Twitter微博和Facebook上发布了一条状态，“你怎样定义脆弱？什么会让你感到脆弱？”在1个半小时内，我收到了150条回复。

因为我想知道大家都是怎么想的。（回复中有）不得不请求丈夫帮忙，因为我病了，而且我们刚结婚；跟丈夫提出要做爱；跟妻子提出要做爱；被拒绝；约某人出来；等待医生的答复；被裁员；裁掉别人——这就是我们生活的世界。**我们活在一个脆弱的世界里，我们应对的方法之一是麻痹脆弱。**

我觉得这不是没有依据：这也不是依据存在的唯一理由，我认为我们当代问题的一大部分都可以归咎于它——在美国历史上，我们是欠债最多，肥胖，毒瘾、用药最为严重的一代。问题是我从研究中认识到——你无法选择性地麻痹感情。你不能说，这些是不好的。这是脆弱，这是悲哀，这是耻辱，这是恐惧，这是失望，我不想要这些情感。

你无法只麻痹那些痛苦的情感而不麻痹所有的感官，所有的情感。你无法有选择性地麻痹。当我们麻痹痛苦时，我们也麻痹了欢乐，麻痹了感恩，麻痹了幸福。然后我们会变得痛不欲生，我们继而寻找生命的意义，然后我们感到脆弱。危险的循环就这样形成了。

我们需要思考的一件事是我们是为什么，怎么样麻痹自己的。这不一定是指吸毒。我们麻痹自己的另一个方式是把不确定的事变得确定。宗教已经从一种信仰、一种对不可知的相信变成了确定。我是对的，你是错的。闭嘴。就是这样。只要是确定的就是好的。**我们越是害怕，我们就越脆弱，然后我们变得愈加害怕。**

这件就是当今政治的现状。探讨已经不复存在。对话已经荡然无存。有的仅仅是指责。你知道研究领域是如何描述指责的吗？一种发泄痛苦与不快的方式。我们追求完美。

我们想要，这是最危险的，我们的孩子变得完美。让我告诉你我们是如何看待孩子的。从他们出生的那一刻起，他们就注定要挣扎。当你把这些完美的宝宝抱在怀里的时候，我们的任务不是说：“看看她，她完美的无可挑剔。”而是确保她保持完美，保证她五年级的时候可以进网球队，七年级的时候稳进耶鲁，这些不是我们的任务。**我们的任务是注视着她，对她说，“你知道吗？你并不完美，你注定要奋斗，但你值得被爱，值得享有归属感。”**

这才是我们的职责。给我看用这种方式培养出来的一代孩子，我保证我们今天有的问题会得到解决。

但还有一种方法，我把它留给你们。这是我的心得：**卸下我们的面具，让我们被看见，深入地看见，即便是脆弱的一面；全心全意地去爱，尽管没有任何担保。**带着一颗感恩的心，保持快乐，哪怕是在最恐惧的时候，哪怕我们怀疑：“我能不能爱得这么深？我能不能如此热情地相信这份感情？我能不能如此矢志不渝？”在消极的时候打住，而不是一味地幻想事情会如何变得更糟，对自己说：“我已经很感恩了，因为能感受到这种脆弱，这意味着我还活着。”

最后，还有最重要的一点，那就是相信我们已经做得够好了。因为我相信**当我们在一个让人觉得“我已经足够好了”的环境中打拼的时候，我们会停止抱怨，开始倾听，我们会对周围的人会更友善，更温和，对自己也会更友善，更温和。**

这就是我演讲的全部内容。谢谢大家。

本文由参考答案策展推荐。

「参考答案」是一项为终身学习者打造的内容策展编辑服务，专注分享更具长期价值的内容，希望成为读者的优质信息捕手。

欢迎在小红书/即刻/微信搜索「参考答案Answers」，了解更多内容。

本内容仅供学习交流，非商业使用，版权归原作者所有。