

# 「軟弱」不只是一種無力的情緒，也是一種面對問題的態度，本質是「顯意識不能或放棄凌駕於潛意識」的現象。但人可以「軟弱」的空間究竟有多大？

Date: 2024-04-02 18:50:00

## 什麼是「軟弱」？

「軟弱」在世間二元法則下的對立面為「堅強」，意指面對某種外在或內在事物軟弱無力、逃避以及無力面對，是一種相對消極和被動的負面態度和情緒；而「軟弱」不止是一種情緒也是一種態度，我們也可以觀察到不論自己或其他人，也會常常對自己的情緒慾望會採取「軟弱」的態度，任由不同的情緒去沖擊自己的內心，和過度發洩和滿足自己的慾望需求，在不同社會文化和宗教的教義下，因為「意志薄弱」和「不自制」的行為也會被視為「軟弱」的一種。

所以從古到今很多社會規範本質上就是對於人類的「軟弱」深惡痛絕，提出種種法律、道德規範或普世價值是絕對的而且不容例外；甚至對人輕易放棄自己的生命也是被定義為屬於「軟弱」的表現。不論如何，「軟弱」其實本質是一種確實存在於人性中的「顯意識不能或放棄凌駕於潛意識」的主觀現象。

## 「軟弱」的空間和條件

「軟弱」與免疫系統疾病

「軟弱」與命運

## 「軟弱」的解脫

依靠他人

但是對於人如何面對自己的軟弱卻有不同的態度。人類社會大多是群體社會，現今社會都在強調人和人在社會中的連結和溝通。所以人在軟弱的時候也會特別需要依賴他人的陪伴，籍由他人的陪伴來填補內心的情感需要，轉移對現實問題的視線，例如在電視上常常會看到失意的角色與一班朋友約會借酒消愁等等。人在軟弱期間也特別需要他人幫助，以及聆聽自己的需要和想法。這些都是沒有對與錯的價值判斷，也是無可厚非的。

有人會「接受」存在於普遍人性中的軟弱，認為自己在人類社會中是需要被體諒的一群，認為他人必須要對自己的情緒負責，他人不論在語言和行為上都要照顧自己的情緒，也不能否定自己的情緒對自己造成的感覺，否則就會被視為「不成熟」、「不懂社交」的表現。如果朋友們在自己軟弱時候不陪伴自己，也可能會被認為是「沒有義氣」，不負作為朋友的「道德責任」等等。

姑且不論朋友的責任是否包括陪伴，但他人終究有其他人的問題要面對，長期日積月累的依賴他人陪伴開解自己的軟弱，也終究會在某天消耗他人的耐性和「能量」。