

I sårbarheten rymms **modet att leva helhjärtat**

När vi låtsas ha läget under kontroll och inte visar vem vi egentligen är skapar vi avstånd till andra människor. Sociologen Brené Brown är berömd för sina föredrag om sårbarhet som förutsättning för ett lyckligt och meningsfullt liv. Hennes bok "Mod att vara sårbar" är en inbjudan att kliva upp på livets scen och visa vem man är, även när skammen skälver under huden och det inte finns några garantier.

Text Ane Frostad **Bild** Shutterstock **Foto** Danny Clark



När Brené Brown som nyutbildad sociolog klev ut i livet visste hon redan att människors benägenhet att skapa band till andra är det som ger livet mening, det är till och med så viktigt att vi genast mår dåligt om det saknas. Därför ville hon forska på *anknytning* och försöka förstå vad det är som ibland hindrar oss i att skapa öppna och trygga relationer. Forskningen ledde henne snabbt in på ett spår som var känsligt både för dem hon intervjuade och för henne själv och hon kom snart fram till en plats där hon fick möta sin egen rädsla för sårbarhet.

PÅ ETT MYCKET TIDIGT stadium får vi lära oss att kylig distans och oåtkomlighet ger oss prestige och att vår trovärdighet kan ifrågasättas om vi är för lättillgängliga, men vi kan inte välja bort ovissheten, riskerna eller den känslomässiga nakenheten som vi ställs inför varje dag, säger Brené Brown.

Vi måste då och då kliva upp på scenen, in i ett nytt förhållande, ett viktigt möte, vår egen skapandeprocess eller ett jobbigt samtal, och vi behöver vara modiga och beredda att ge oss hän om livet ska bli riktigt njutningsfullt. Istället för att sitta vid sidan av och häva ur oss kritik behöver vi visa oss och låta andra se oss.

Brené Brown har själv under livets gång försökt springa ifrån och överlista sårbarheten. Rollen "duktig flicka" har hon försökt spela, i tillägg till rökande poet, arg aktivist, karriärist och ottyglad partytjej. Varje fas var en sorts rustning som hindrade henne från att ge sig hän för mycket och bli för sårbar. Strategin var alltid att hålla andra på tryggt avstånd och se till att ha flyktvägen klar.

Det var först efter tolv års intensiv forskning som hon äntligen förstod att sårbarheten är själva kärnan i en meningsfull mänsklig tillvaro.

NÄR HON BÖRJADE INTERVJUA människor om deras erfarenheter av anknytning upptäckte hon att hjärtesorg, svek och rädslan att inte förtjäna riktiga relationer spann som en röd tråd genom många av livsberättelserna. Och under allt detta fanns *skammen*. Hon började därför forska i skam och medkänsla och ägnade sex år åt att arbeta fram en teori som förklarar vad skam är, hur den fungerar och hur vi kan överlista dess grundläggande budskap om att vi inte räcker till och inte förtjänar att känna kärlek och tillhörighet. Därefter gav hon sig in i arbetet med att förstå skammens motsats, vad som förenar de människor som har lättast att stå emot skam.

När hon grovt delade in de personer hon intervjuat i två grupper, de som känner kärlek och tillhörighet på djupet och de som har svårt att göra det, kom hon fram till att det bara är en variabel som skiljer grupperna åt: De i den första gruppen tror att de förtjänar kärlek och tillhörighet, de i den andra gruppen tror inte det.

När man tror att man förtjänar kärlek och tillhörighet öppnar man upp för att vara sårbar, vilket i sin tur bereder vägen för det Brené Brown kallar ett *helhjärtat liv*.

DEN MEST SPRIDDA OCH farligaste myten om sårbarheten är att den är detsamma som svaghet, säger Brené Brown. Men sårbarheten är varken bra eller dålig. Man kan inte kalla den för en mörk känsla men den är inte heller alltid någon ljus eller positiv upplevelse. Sårbarheten är alla känslors kärna.

När vi tar avstånd från sårbarheten bottenar det ofta i att vi förknippar den med mörka känslor som rädsla, skam, sorg, nedstämdhet och besvikelser, känslor som vi helst inte vill prata om. Men sårbarheten är också ursprunget till de känslor och upplevelser som vi längtar efter. I sårbarheten föds kärleken, tillhörigheten, glädjen, modet, medkänslan och kreativiteten.

Hon menar även att det som vi ofta lite föraktfullt beskriver som ett "självupptagenhetsfenomen" i vår kultur, jakten på kändisskap och benägenheten att lämna ut sig i sociala medier, faktiskt bottenar i just skam och rädsla för sårbarhet. Det går därför inte att få detta fenomen att försvinna genom att försöka ta ner människor på jorden och påminna dem om deras ofullkomlighet. Skammen är orsaken till beteendet,

BRENÉ BROWN är amerikansk sociolog, forskare, föredragshållare och författare av flera böcker om sårbarhet, empati och mänskliga relationer. Hennes föredrag "The power of vulnerability" (Sårbarhetens kraft) på TED.com har visats mer än femton miljoner gånger och översatts till 38 språk. Hon bor i Houston tillsammans med sin man Steve och deras två barn.



"Sårbarheten är alla känslors kärna."

inte botemedlet, och bottenar i ett stort kulturellt missförstånd, nämligen tron att man måste vara unik och speciell för att vara värd att ses och höra till, tron att ett vanligt liv är ett meningslöst liv.

"Otillräcklighetskultur" väljer hon att kalla det, en kultur där alla är överdrivet medvetna om vad det råder brist på. Man upplever det som om allt saknas eller är begränsat, allt från trygghet och kärlek till pengar och tillgångar. Motsatsen till "aldrig nog" är inte överflöd eller "mer än du kan tänka dig". Motsatsen till otillräcklighet är *nog*, eller det man kan kalla ett *helhjärtat sätt att leva*. Det finns mycket som kännetecknar en sådan livsstil, men det viktigaste är sårbarhet och egenvärde: förmågan att hantera ovisshet, nakenhet och känslomässiga risker i vetskap om att man duger som man är.

SOCIALPSYKOLOGIN HAR VISAT ATT människor som visar upp en "opåverkbar" fasad döljer en särskilt stark sårbarhet. När man studerat hur människor påverkas av reklam och marknadsföring har det varit tydligt att de som inte tror sig vara mottagliga eller sårbara i själva verket påverkas mer än andra.

Att dölja sin sårbarhet är alltså inte en framgångsrik väg om man vill skydda sig mot obehag och smärta, men samtidigt understryker Brené Brown att sårbarhet inte är detsamma som att dela sina känslor och upplevelser med alla.

Sårbarhet bygger på ömsesidighet och förutsätter gränser och tillit. Vi kan inte alltid få garantier innan vi tar risken att utlämna oss, men å andra sidan behöver vi inte heller blotta vårt innersta väsen första gången vi träffar någon. Tillit är något som växer fram mellan människor och alla orkar kanske inte med tyngden i det man berättar. Att hämningslöst blotta allt kan faktiskt vara ett sätt att skydda sig från äkta sårbarhet, det kan vara ett uttryck för att man söker uppmärksamhet vilket inte är detsamma som att vara öppen och sårbar.

FÖR ATT LÄRA KÄNNA skammens väsen är det viktigt att lära sig skilja mellan skam, skuld, förödmjukelse och genans, känslor som enligt Brené Brown ofta blandas ihop.

Att känna skuld innebär en känsla av att man "har gjort fel", skam däremot innebär upplevelsen att "det är fel på mig". Om man till exempel missar en avtalad träff med en kompis kan en skamfylld person intala sig följande: "Jag är en värdlös kompis och totalt misslyckad." Om man istället är styrd av skuld kan det låta såhär: "Vad dumt att jag gjorde så där." ▶

BRENÉ BROWN MOD ATT VARA SÅRBAR

I DINA RELATIONER. I DITT FÖRÅLDERSKAP.
I DITT ARBETE

LIBRIS



Låt sårbarheten vara en styrka

Varje gång vi möter någon för första gången, försöker vara kreativa eller inleder ett samtal som vi vet kan bli svårt tar vi en risk. Vi känner oss osäkra och utsatta.

De flesta av oss kämpar emot de känslorna – vi vill ge intryck av

att ha situationen under kontroll. Brown utmanar oss att möta vår sårbarhet. Ju mer vi skyddar oss från att vara sårbara, desto längre blir avståndet till andra människor och händelser som ger våra liv mening och riktning.



Elaine Arons banbrytande bok om högekänslighet



ELAINE N. ARON



I boken hittar du bland annat:

- självbedömningstester som hjälper dig att identifiera de områden där du är högekänslig
- tips på hur du i ett positivt ljus kan rama in dina erfarenheter och nå större självkänsla
- insikter om hur högekänslighet påverkar arbetsliv och personliga förhållanden
- tips på hur du kan hantera överstimulering
- tekniker för att berika själ och ande



www.egia.se

”Att vara skamtålig är att **möta** sig själv med **medkänsla**.”

När vi känner skam väljer vi ofta omedvetet att lägga skulden på någon annan genom bortförklaringar eller rekonstruktion av händelseförloppet. Kanske säger vi till kompiserna: ”Jag sa ju att jag hade hemskt mycket att göra.” På så sätt försöker vi släppa ansvaret för något som annars vore en för tung börda att bära. Det finns inga undersökningar som kopplar ihop skam med några som helst positiva följder. Skuldskänsla däremot, har faktiskt visat sig ha en positiv effekt på oss, den får oss att vilja förändras och göra bättre nästa gång.

Förödmjukelse förväxlas också ofta med skam. Om man till exempel blir kritiserad av sin chef framför kollegorna kommer man förmodligen att reagera med antingen skam eller förödmjukelse. Om man känner att man ”är misslyckad och förtjänar det” så är det uttryck för skam, men om man istället anser att ”chefen är ute och cyklar, detta förtjänar jag inte” så är det uttryck för förödmjukelse, vilket också är en obehaglig känsla men inte alls lika nedbrytande och tung att bära som skam därför att man tar för givet att chefens beteende inte handlar om en själv.

Genans är den minst allvarliga av dessa fyra känslor, den kan till och med omvandlas till en lustig historia när man betraktar den i backspeglarna. Man blir genererad över något pinsamt man gjort men man vet inom sig att andra har gjort samma sak. Skam handlar däremot bara om en själv och leder ofta till coolhet, cynism, kritik, att söka uppmärksamhet, sådant som skapar en illusion av osårbarhet men som tvärt om gör en avstängd och ännu mer sårbar.

MEN HUR GÖR VI för att bli av med skam? Enligt Brené Brown blir vi egentligen inte av med den men vi kan lära oss att bli *skamtåliga*.

Att vara skamtålig är att behärska konsten att förbli sig själv när skamkänslorna kommer och att möta sig själv med medkänsla. Efter som skam uppstår i samvaron med andra är det också viktigt att den förlöses tillsammans med andra och genom medkänsla med en själv kan man få den nödvändiga kraft som ska till för att våga vara öppen och berätta istället för att hålla den hemlig.

Det är viktigt att man uttrycker sin själv-medkänsla, att man tydligt berättar för sig själv att man är värd all den kärlek man behöver. Medmänsklighet innebär förståelse för att man är en människa, att möta sig själv med värme utan att förneka smärtan. 😊

Plus mer

”Mod att vara sårbar”, Brené Brown
(Libris förlag, 2014).
www.brenebrown.com

VINN!

Free lottar ut 5 exemplar av boken ”Mod att vara sårbar”, i samarbete med Libris förlag (www.librisforlag.se). Skriv några rader om varför temat sårbarhet intresserar dig. Gå in på free.se och klicka på ”Free utlottning”.

