



Så lever vi helhjärtat igen

I "Res sig stark" skriver forskaren och fil dr Brené Brown om hur vi kan resa oss och komma på fötter igen när vi misslyckats med något, förlorat jobbet eller när en relation har spruckit. Brené Browns forskning om sårbarhet, skam och mod ger oss redskap att upptäcka vår egen story, mod att utmana den berättelsen och få syn på oss själva i ett nytt perspektiv. Det öppnar upp för att leva helhjärtat igen.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Aleksandr Markin (shutterstock.com) **Foto** Danny Clark, Anders Rosenberg

Det som författaren och forskaren *Brené Brown* skriver om kopplingen mellan känslor av otillräcklighet, glädje, sårbarhet och mod i sin förra bok "Mod att vara sårbar" slår an en sträng i mig: "Om motsatsen till otillräcklighet är det som är nog, då är tacksamhet ett sätt att ta till sig att det är nog och att vi är tillräckliga."

Brené Brown berättar om sina många möten med människor som varit intervjupersoner i hennes studier om skam, mod, sårbarhet och empati. När Brené frågat vad man kan göra för att odla medkänslan och visa större medkänsla för dem som har det svårt, fick hon svar i stil med "Var tacksam för det du har". Och: "Uttryck tacksamhet och dela den med andra." Gemensamt för många var bland annat att de beskrev glädje och tacksamhet som andliga förhållningssätt.

TACKSAMHET KAN UTTRYCKAS på många olika sätt och Brené anser att vi kan öva upp den känslan. Tacksamhet kan vara ett botemedel mot rädsla och känslan att inte räkna till.

- Faktum är att de flesta som talade om förmågan att öppna sig för glädjen också talade om vikten av att öva sig i tacksamhet. Rena medicinen, alltså!

När Brené talar om att leva helhjärtat i sin nya bok "Resa sig stark" handlar det om att vi ska leva våra liv med utgångspunkten att vi är värdefulla.

- Det handlar om att värna om modet, medkänslan och samhörigheten, så att vi kan vakna varje morgon och tänka: Jag duger, oavsett vad som blir gjort idag och hur mycket som inte blir gjort idag.

- Det handlar också om att gå och lägga sig på kvällen och tänka: Nej, jag är inte perfekt. Jag är sårbar och ibland är jag rädd, men det påverkar inte det faktum att jag på samma gång är en modig människa som förtjänar kärlek och tillhörighet.

Enligt Brené Brown är sårbarheten upprinnelsen till mycket av det som vi längtar efter och behöver i livet: kärlek, glädje, kreativitet och tillit, men det är när vi kämpar för att återfå fotfästet mitt i krisen som modet provas och värderingarna formas.

- Det är när vi reser oss efter motgångarna som vi kan börja leva mer helhjärtade liv. Det finns ingen annan process som lär oss mer om vilka vi är.

Om vi vågar vara oss själva och älska helhjärtat kommer vi ibland att utsättas för djup smärta. Det vet Brené av egen erfarenhet, så klart. Hon vill att boken ska ge oss ett språk och en karta som kan hjälpa oss att komma på fötter igen. Inledningsvis lovar hon att berätta allt hon vet, allt hon känner, allt hon tror och allt hon har fått erfara när det handlar om att resa sig stark. Om vi provar nya, innovativa vägar kommer vi att misslyckas, förklarar hon. Om vi tar risken att engagera oss i något kommer vi att bli besvikna.

- Det spelar ingen roll om smärtan beror på ett plågsamt uppbrott eller på att en kollega faller en tanklös kommentar eller på att vi blir osams med någon i släkten. Om vi kan lära oss att kravla oss ur sådana upplevelser med känslorna i behåll och stå för våra egna jobbiga erfarenheter kan vi också skapa modiga slut åt oss själva. När vi står upp för vår egen berättelse slipper vi bli bifigurer i någon annans berättelse.

BRENÉ BROWN SÄGER ATT vi har berättandet i generna. Enligt henne kännetecknas vår kultur av att ingenting räcker och bara det perfekta är nog.

- I en sådan kultur finns det ett förvånansvärt enkelt skäl till att vi vill göra berättelserna om våra misslyckanden till våra egna, stå för dem och dela dem med andra, nämligen att det är när vi knyter an till andra och vågar berätta som vi känner oss mest levande.

Berättelsen som koncept har blivit allmänt utbrett, en sorts utgångs-

BRENÉ BROWN

52 år, är forskare vid Houston universitet och författare till flera böcker om sårbarhet, empati och mänskliga relationer. Hon håller föreläsningar och utbildningar, främst i USA. Hennes föredrag på TED.com är mycket populära. Hon bor i Houston tillsammans med sin man Steve och deras två barn Ellen och Charlie.



"Nej, jag är inte perfekt. Jag är sårbar och ibland är jag rädd, men det påverkar inte det faktum att jag på samma gång är en modig människa som förtjänar kärlek och tillhörighet."

punkt för allt från konströrelser till marknadsföringsstrategier. Men tanken att vi har berättandet i blodet är inte bara ett kitschigt slagord. Tvärvetenskaplig forskning har kommit fram till att våra hjärnor utsöndrar både kortisol och oxytocin när vi lyssnar till en berättelse, alltså en handling med en början, en mitt och ett slut, säger hon.

- Kortisol och oxytocin är kemiska ämnen som stimulerar den unika förmåga vi människor har att knyta an till andra, visa empati och skapa mening.

BERÄTTANDET LIGGER I GENERNA, bokstavligen talat. Den vanligaste frågan Brené har fått så länge hon har forskat om mod och sårbarhet är: "Hur ska jag göra för att använda det jag har lärt mig om mig själv och ändra på mitt sätt att leva?" Brené Brown har undervisat i sociologi på universitetet i arton år. De senaste åtta åren har hon tagit fram, drivit igenom och utvärderat två kursplaner.

- Jag har kommit fram till att kreativiteten är den mekanism som gör att kunskapen kan tränga in i vårt väsen och bli till handling. Asarofolket, som bor i Indonesien och Papua Nya Guinea, har ett vackert ordspråk som lyder: "Innan kunskapen börjar leva i musklerna är den bara ett vackert rykte." Det vi tror oss veta om att resa sig stark är bara rykten fram till dess att vi börjar leva i det och ta det till oss i någon sorts kreativ form som gör det till en del av oss.

Att resa sig stark handlar också om andlighet. Det framgår också av det forskningsmaterial hon har samlat in de senaste tio åren. ▶

"Jag duger, oavsett vad som blir gjort idag och hur mycket som inte blir gjort idag."

- Vi behöver ingen religion eller teologi eller speciell lära för att komma på fötter, men min forskning visar på ett entydigt sätt att andlighet är ett mycket viktigt inslag i människors motståndskraft och förmåga att ta sig igenom svårigheter.

BRENÉ BROWN HAR OCKSÅ kommit fram till en definition av vad andlighet är: "Andlighet handlar om att ta till sig och hylla det faktum att vi människor är oupplösligt förenade med varandra genom en kraft som är större än vi själva och att vår samhörighet med denna kraft och med varandra har sin grund i kärlek och tillhörighet. Utlevd andlighet ger oss

perspektiv på livet och gör att vi upplever livet som mer meningsfullt."

- Somliga kallar den där kraften som är större än vi själva för Gud. Somliga gör inte det. Somliga lever ut sin andlighet i kyrkor, synagogor, moskéer och på andra platser som är avsedda för tillbedjan, medan andra istället möter det gudomliga i ensamhet, genom meditation eller i naturen.

- Själv härstammar jag från en räkka av människor som anser att fiske är som att gå i kyrkan, medan en av mina närmaste vänner anser att det heligaste man kan ägna sig åt är att snorkla. Det finns tydligen lika många sätt att ge utlopp för sin andlighet som det finns människor.

"Sårbarhet vägen till kärlek och samhörighet"

När Candra Karlholm och Maria Vikman kom i kontakt med Brené Browns forskning om sårbarhet och mod kände de igen mycket som de själva erfarit och sökt efter. De ville göra hennes insikter om sårbarhet som dörröppnare, tillsammans med sina egna erfarenheter av kvinnogrupper, mindfulness och ledarskapsträningar, tillgängligt för fler kvinnor. Därför har de nyligen startat verksamheten "Självedarskap för kvinnor".

JAG ÄLSKAR BRENÉ BROWNS förmåga att kartlägga sambanden mellan grundläggande mänskliga känslor och tillstånd. Det säger mindfulnessinstruktör och kvinnogrupperledare *Candra Karlholm*, som tillsammans med samarbetspartnern *Maria Vikman* startat "Självedarskap för kvinnor", en mötesplats och utbildningsmöjlighet för kvinnor som intresserar sig för självledarskap. De erbjuder kurser och gemenskap i syfte att stärka kvinnors kontakt både med sig själva och med varandra.

- Vi vill ge kvinnor upplevelser av att de inte behöver vara perfekta för att vara nog och visa hur de kan hitta andrum, kraft och kreativitet, säger Candra.

HON OCH MARIA VILL ge kvinnor möjlighet att utforska och praktisera självledarskap på egen hand och mötas upp i grupp, live eller på nätet, för att dela med sig av erfarenheter och reflektioner.

- Det handlar om att tråda in i livet och leva mer i samklang med sina värderingar, för att skapa det liv man vill ha, säger Candra. Men det gäller också att kunna möta motgångar på konstruktiva sätt. Grunden är acceptans, medveten närvaro och medkänsla som omfattar såväl en själv som andra.

- Det handlar inte om att sträva efter att bli perfekt, utan tvärtom, att omfamna vår sårbarhet och mänsklighet och möta oss själva och varandra så som vi är.

FÖR CANDRA KARLHOLM och Maria Vikman, som båda har mångårig erfarenhet av gruppprocesser,

ledarskapsträningar, personlig utveckling och egen kursverksamhet, har Brené Browns tankar och insikter om sårbarhet och mod gett en ny dimension till vad de vill förmedla till andra.

- Jag älskar Brenés förmåga att kartlägga sambanden mellan grundläggande mänskliga känslor och tillstånd, säger Candra. Jag har deltagit i oräkneliga sharinggrupper genom åren vilket varit värdefullt för mig varje gång. Men att läsa Browns förklaringar till varför det är så viktigt att faktiskt visa sig och dela från sin sårbarhet betyder ändå mycket för mig.

Candra tycker också att man kan se det i ett vidare perspektiv: att det är något vi kollektivt behöver. Både individer och samhälle betalar ett högt pris för oviljan eller oförmågan att handskas med sin sårbarhet och möta sina känslor.

- Att läsa Brenés böcker har gett oss en övergripande förståelse som hjälper oss att navigera i de ogästvänliga träskmarkerna av skam och rädsla, säger Maria. Det är självklart ett arbete att fördjupa hela tiden, men vi vet ju nu att vi inte behöver göra det ensamma.

DE ÄR OCKSÅ INSPIRERADE av Brenés upptäckter om att sårbarhet är något vi instinktivt undviker, men att det samtidigt är dörren till mycket av det vi längtar efter: kärlek, samhörighet, kreativitet och glädje. Vi kan inte få det ena utan det andra.

- Och hur viktigt det är att sträcka ut en hand



till någon man litar på när man känner att skammen kommit över en och dela med sig, säger Candra. För som hon skriver, skam kan inte överleva empati. Däremot frodas den i hemlighållande, tystnad och dömande.

- Vi tror att vi ska kunna undvika smärta genom att upprätthålla en perfekt fasad, men den fasaden blir det som står i vägen för allt det vi längtar efter. Det låter så självklart och enkelt, ändå kan det vara så svårt i stunden att åstadkomma det där skiftet, att visa sig sårbar och behövande. Men det går att träna sig på och det tycker jag är hoppfullt, framhåller Candra.

HON HAR OCKSÅ TÄNKT mycket på det här i sin roll som förälder.

- Som mamma till två flickor är det viktigt för mig att vara ärlig med att jag inte kan och behärskar allt, men att jag gör så gott jag kan. Och att jag kan omfatta mig själv i samma anda av acceptans och kärlek som jag visar barnen i deras växande.

Candra har insett hur viktigt det är att hon inkluderar sig själv i medkänslan.

- För de lär sig inte bara genom hur jag är mot dem, utan också hur jag är mot mig. Och självklart också hur jag är mot min man, deras pappa.

Läs mer om "Självedarskap för kvinnor" på www.sjalvledarskapforkvinnor.se eller facebook @sjalvledarskapforkvinnor

NÄR DET VI VILL OCH DET VI gör grundar sig i andlighet, alltså tron på människors samhörighet och på kärleken, kan våra vardagliga erfarenheter bli en sorts andliga övningar, säger Brené Brown funderingsamt.

- Vi kan omvandla det vi gör som lärare, föräldrar och ledare till andliga övningar. Att be om hjälp och ta emot hjälp kan också vara sådana övningar.

Berättande och skapande kan också vara sådana övningar, eftersom de hjälper en att bli mer medveten. Alla sådana saker kan alltså handla om andlighet, men "resa-sig-stark"-processen måste göra det, betonar hon.

- Om vi ska kunna ta oss upp måste vi ha en grundtro på att samhörigheten existerar och vi måste brottas med allt det som ger livet perspektiv och mening. För ett litet tag sedan hittade jag ett citat som jag tycker är en perfekt sammanfattning av allt detta: "Nåden tar dig dit brådskan inte förmår ta dig." 🌟

UR
BOKEN

Att resa sig stark – en process

Målet med processen är att vi ska resa oss när vi har fallit, komma över att vi har gjort fel och bejaka smärtan på ett sätt som hjälper oss att leva på ett klokare och mer helhjärtat sätt.

BERÄKNINGEN: VI GÅR IN I HANDLINGEN

Vi börjar räkna med våra känslor och blir nyfikna på hur de hänger ihop med vårt sätt att tänka och handla.

BROTNINGEN: VI STÅR FÖR VÅR EGEN BERÄTTELSE

Vi säger sanningen om hur vi tolkar svårigheterna och ifrågasätter våra påhitt och antaganden så att vi kan reda ut vad som är sanning, vad som är självförsvar och vad vi måste ändra på för att kunna leva ett mer helhjärtat liv.

BRYTPUNKTEN

Vi skriver ett nytt slut på berättelsen, ett som bygger på det viktigaste som vi har lärt oss i brottningen med våra känslor. Med hjälp av denna nya, modigare berättelse kan vi börja se på världen på ett nytt sätt och i slutändan helt förändra vårt sätt att leva, älska, leda och vara förälder.

Plus mer

Böcker av Brené Brown:
"Resa sig stark" (Libris förlag, 2016).
"Mod att vara sårbar" (Libris förlag, 2015).
"Våga vara perfekt" (Libris förlag, 2015).
www.brenebrown.com

VINNI!

Free lottar ut 5 exemplar av boken "Resa sig stark", i samarbete med Libris förlag (www.libris.se). Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken. Gå in på free.se och klicka på "Free utlotting".



www.sagablue.se

unika kläder
för färgstarka
människor

Rabattkod: FREE2017