

## 10.2 Sårbarhedens styrke

---

The Power of Vulnerability med Dr. Brené Brown (Professor v. University of Huston)  
<https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o&t=17s&index=3&list=WL>

### Skam

Frygten for tab af forbindelse (tilknytning til andre). Er der noget ved mig der, hvis andre mennesker ved det eller ser det, gør at jeg ikke fortjener forbindelse. Skam er noget vi alle har. Vi kender alle tanker som: "Jeg er ikke god nok", "Jeg er ikke tiltrækkende nok", "Jeg er ikke dygtig nok".

Ingen vil tale om det og jo mere man undgår det, des værre er det.

Skammen underbygges af en uudholdelig sårbarhed (excruciating vulnerability). For at opleve forbindelse med andre, skal vi tillade os selv at blive set, virkeligt set.

### At være værdig (Worthiness)

Mennesker med en følelse af forbindelse til andre og kærlighed tror på, at de er værdige til kærlighed og tilknytning. Det, der holder os fra at føle os forbundet til andre, er altså frygten for ikke at være værdige til at være forbundet/knyttet til andre.

### Helhjertede mennesker og sårbarhed

Helhjertede (wholehearted) mennesker, der lever ud fra en dybere følelse af værdighed, har 4 ting tilfælles.

- Modet til at være uperfekt
- Medfølelse overfor sig selv, før andre
- En følelse af forbindelse til andre (villige til at give slip på den, de mener, de bør være, for at være den, de er)
- Accepterede sin sårbarhed (tager sårbarheden til sig).
- Troen på, at hvad der gør os sårbare, gør os smukke.

Sårbarhed er ikke behagelig, men er nødvendig. Villigheden til at gøre noget, hvor der ikke er nogen garanti. At leve med sårbarheden er at stoppe med at kontrollere og forudsige.

Sårbarhed er altså kernen i skam og frygt, men også i glæde, kreativitet, forbindelse med andre og kærlighed.

### At kæmpe med sårbarheden

- At forsøge at lamme/undertrykke sårbarheden (medicin, afhængighed). Man kan dog ikke lamme følelser selektivt. Hvis man lammer de svære følelser, lammer man alle følelser – også de gode.
- At forsøge at tage kontrol over alt. Vi forsøger at gøre alt der er usikkert, sikkert.
- At jage perfektionisme.
- At bilde sig selv ind, at det vi gør, ikke har en effekt på eller påvirker andre.

# Sårbarhedens styrke

---

## At acceptere sårbarheden

- At lade os selv blive set, helt og fuldstændigt.
- At elske med hele hjertet, selvom der ikke er nogen garantier.
- At praktisere taknemmelighed og glæde – I stedet for at blive opslugt af frygten for at det, der kan gå galt.
- at være taknemmelig for det man har.
- At tro på at "Jeg er nok".