pressmeddelande   
onsdagen den 18 mars

Brené Brown om mod, sårbarhet och en helhjärtad livsstil

Varje gång en människa möter en annan människa för första gången, försöker vara kreativ eller inleder ett samtal som hon vet kan bli svårt tar hon en risk.

                     – Vi tror att vi vet att sårbarhet är samma sak som svaghet, men tänk om den i själva verket är en styrka? säger sårbarhetsforskaren Brené Brown.

På engelska heter Brené Browns nya bok *Daring Greatly* – det är ett begrepp som Theodore Roosevelt myntade i sitt berömda tal ”Mannen på arenan” från 1910, där han beskriver hur människor som tar sig an stora utmaningar ofta är rädda och osäkra på hur det ska gå. Att visa stort mod är inte någon garanti för framgång, slår han fast – stort mod hör ihop med sårbarhet.

                      Brené Brown höll ett föredrag om sårbarhet för ungefär 500 personer i sin hemstad Houston för några år sedan. Hon tog en risk och berättade om många personliga erfarenheter – hon lät till och med ordet ”Sammanbrott” synas på filmduken.

                      – Morgonen efter föredraget vaknade jag med en av mitt livs värsta sårbarhetsbakfyllor, berättar hon. Ni vet den där känslan när man vaknar och allt känns bra ända tills minnet av hur man vek ut sig själv sköljer över en och man bara vill krypa ner under täcket. ”Vad har jag gjort?” tänkte jag. ”Fem hundra personer tycker att jag är komplett galen. Och jag glömde att nämna två viktiga saker. Hade jag verkligen en Powerpoint-bild med ordet ’Sammanbrott’ bakom mig, liksom för att förstärka det där som jag aldrig borde ha berättat? Jag måste flytta härifrån!” Men det fanns ingenstans att ta vägen.

Varje gång en människa möter en annan människa för första gången, försöker vara kreativ eller inleder ett samtal som hon vet kan bli svårt tar hon en risk. Många känner sig osäkra och utsatta i en sådan situation. Många känner sig sårbara.

                      De flesta kämpar emot de känslorna och försöker ge intryck av att ha situationen under kontroll.

                     Men i sitt föredrag i Houston uppmuntrade Brené Brown sina åhörare att möta sårbarheten på ett annat sätt. Föredraget filmades och hamnade på en webplats där det har visats över 14 miljoner gånger och översatts till nästan 40 språk. Brené Browns sårbarhetsforskning och hennes sätt att berätta om den har fått många att fråga efter en bok – och nu finns den översatt till svenska.

                      – Vi tror att vi vet att sårbarhet är samma sak som svaghet, men tänk om sårbarheten i själva verket är en kraftkälla, en styrka? När vi stänger till för andra och inte visar vilka vi verkligen är, då skapar vi också ett avstånd till de människor, känslor och händelser som ger våra liv mening och riktning. *Mod att vara sårbar* är en inbjudan: kliv upp, låt andra se dig, också när det inte finns några garantier alls. Det är det som är sårbarhet. Det är det som är att vara modig.

*Sårbarhet är inte svaghet, och vi kan inte välja bort ovissheten, riskerna eller den känslomässiga nakenheten som vi ställs inför varje dag. Det enda vi kan välja är om vi ska ge oss hän eller inte. Ju mer vi är beredda att göra sårbarheten till vår egen och ge oss hän i den, desto mer vågar vi och desto tydligare blir det varför vi är här. Ju mer vi skyddar oss från att bli sårbara, desto mer rädda och isolerade blir vi.* – ur boken

**Brené Brown** har doktorerat i sociologi och är research professor vid University of Houston Graduate College of Social Work. Efter sitt mycket uppmärksammade föredrag om sårbarhet på konferensen TEDx Houston har hon också föreläst på TED:s huvudkonferens. Redan innan dess var hon mycket efterfrågad som talare, och hon har skrivit flera böcker. På svenska finns sedan tidigare *Kvinnor och skam* (originaltitel: *I thought it was just me*).

**Första recensionsdag: 21 mars 2014**

**För mer information och för recensionsexemplar, kontakta Vilhelm Hanzén, PR- och kommunikationsansvarig:**  
[vilhelm.hanzen@libris.se](mailto:vilhelm.hanzen@libris.se), 019-20 84 10, 076-503 84 10, [@vilhelmhanzen](https://twitter.com/vilhelmhanzen)