



"tankar om..."

Nyhetsblad NO. 5

Sårbarhet



KONTAKT

TELEFON:
070 926 30 50

WEBBPLATS:
www.g-m-c.se

E-POST:
johanna@g-m-c.se

Hur vill du dela med dig av något? Hur känner du när någon delar något med dig? Har du tänkt på vilket förtroende det är? Såklart kan det skilja sig beroende på vad det är som delas, men ändå.

Ofta kanske det handlar om bra och roliga saker. En resa, en framgång, nytt jobb, en händelse. Då verkar många vilja dela på alla tänkbara olika sociala medier. Få uppmärksamhet och bekräftelse. Detta behov har skenat iväg och skapar nästan mer problem än glädje. Stress, mindervärdeskomplex, avundsjuka, felaktiga jämförelser, och bristande verklighetsuppfattning för att nämna några.

I detta fokus på snabba bekräftelsekickar blir det allt svårare att dela något mindre bra, att dela något ledsamt och äkta. Det har nästan blivit att det ska kunna gå att få bekräftelse i det ledsamma också, att smaska sig i någons sorg. Att vara drabbad. Man delar inte en sårbarhet utan viljan att få bekräftelse.

När en människa vågar dela något smärtsamt och ledsamt blir det sårbart. Många är obekväma med att möta sårbarheten. Allt ska bara vara bra. Inte bromsa upp eller känna utan bara köra på. Inte möta det smärtsamma.

Många är så obekväma med att se en vän, medmänniska, kollega vara ledsen att dom bara vill skjuta iväg obehaget. Istället för att lyssna, faktiskt bara lyssna och finnas där, ska man snabbt hitta en lösning. "Du borde gå och prata med någon".

Ja, det är ju precis det som personen gör. Pratar med dig. *En ledsamhet innebär inte att det behöver vara ett problem som ska lösas.* Att dela en sorg, en känsla, ledsamhet räcker väldigt långt. Att någon lyssnar utan att komma med några svar eller lösningar. Bara vara i nuet och dela.

Vågar du lyssna till och möta någon som delar med sig av smärta? Bara stanna upp och vara i det för en stund?

Hur känner du inför att någon delar sina tårar? Tårar kan vara uttryck för mycket. I tårar finns det hopp och styrka. Det som gjort dig ledsen lär dig innebörden av glädje.

Hur hanterar du detta förtroende? Bevarar du det som ett stärkt band mellan er, eller sprider du det vidare?

Att våga vara sårbar och att visa sårbarhet är ingen svaghet, det är en av de största styrkorna. Det är även sårbarheten som öppnar upp för den verkliga lyckan. Du blir aldrig mer lycklig än vad du vågar vara sårbar.

Om du får ett förtroende genom att någon väljer att dela något av värde med dig, se dig som utvald och förvalta det förtroendet väl.

Det är inte du som mottagare som ska avgöra ifall det ska berättas vidare eller ej, det gör den som delar.

Oavsett händelse som delas, glad som dålig, försök att vilja ta dig igenom den tillsammans med den som delar. Vara i nuet. Inte trycka undan, inte skynda vidare, utan bara vara och möta. Är det härliga känslor njut tillsammans, är det svåra känslor ta hand om varandra.

Att våga dela berikar på många sätt.