

Skam sårbarhet och mod med Brené Brown

3
snabba
med
Brené
↓



Tror att människor alltid gör sitt bästa även om det inte verkar så.



Tackade nej till Oprah för att skjutsa barnen till träningen.



Svår som en borstbindare när hon får tala fritt.

Forskaren som ville ha kontroll på allt nådde framgång genom att släppa på den.

D

ET VAR INTE MENINGEN att Brené Brown skulle bli en talesperson för sårbarhet och att bita huvudet av skammen. Men så blev det ändå. Det börjar med att hon år 2010 ställer sig på en scen i Houston, Texas, och bestämmer sig för att vara helt ärlig (eller, det är i alla fall där historien om henne brukar börja, vilket vi ska återkomma till). Brené Brown ska prata om sin forskning om sårbarhet, mod och skam. Det gör hon också, men från scenen berättar hon även hur forskningsresultaten, som visar att sårbarhet är den enskilt viktigast faktorn för att nå mänsklig närhet, ledde till ett personligt sammanbrott.

EFTER ATT I många år ha arbetat som socionom insåg Brené Brown vikten av samhörighet för människors välbefinnande, och som forskare inom socialt arbete bestämde hon sig för att undersöka vad som styr vår förmåga, eller oförmåga, att nå och få denna. Sex år, enorma mängder av data i form av människors berättelser, hundratals intervjuer och fokusgrupper senare, finner

hon att skam och rädsla för sårbarhet är bovarna i dramat. Gemensamt för de människor som liksom vaknar upp på morgonen och känner att de duger och har verklig kontakt med andra i sin omgivning är deras mod att vara sårbara, deras medkänsla med sig själva och andra, och att de vågar vara ofullkomliga. Brené Brown kallar dessa människor för "helhjärtade".

– Jag kände mig på något sätt förrädd av forskningen, den som jag ägnade mig åt för att kunna kontrollera och förutse allt. Och så visar den att det bästa sättet att leva helhjärtat är att göra motsatsen, att sluta kontrollera och förutse och i stället vara sårbar. Det ledde till ett sammanbrott. Min terapeut kallade det för själsligt uppvaknande, men det var ett sammanbrott, berättar Brené Brown när jag nu talar med henne, nio år efter att hon stod på den där scenen.

ANFÖRANDET 2010 FILMADES och sändes som ett av de första Ted-talken, de numera välkända föredragen hållna av ofta högprofilerade experter inom olika ämnen. Brené Brown blottar sig själv och berättar hur hon förklarar för psykologen att hon bara behöver lite strategier för att

↓
Terapeuten kallade mitt sammanbrott för ett själsligt uppvaknande.

hantera sitt sårbarhetsproblem, inget familjesnack eller barndomsskit. Hon berättar också att detta såklart inte fungerar, utan leder till en årslång terapi full av skam, frustration och tårar.

Det hela blev ett framgångsrecept – historien om forskaren som fick falla till föga för sina egna data är helt enkelt en berättelse svår att motstå. Ted-föredraget har i skrivande stund över 44,6 miljoner visningar på nätet.

Och på det spåret har Brené Brown fortsatt, med att berätta om sin forskning genom historier, sin egen och andras. Fem bästsäljande böcker har det blivit, flera besök hos Oprah Winfrey, fler Ted-föreläsningar och ett team som hjälper henne att föra ut forskningen i världen genom utbildningar och program.

MEN GRUNDEN ÄR och förblir forskningen, som hon hållit på med i över 20 år, det är Brené Brown tydlig med att påpeka. I sitt team har hon 16 personer, varav tre är forskningsassistenter. Att samla in data beskriver hon som sitt *happy place*. Forskningen är kvalitativ, och iakttagelser av verkligheten och människors berättelser är basen. Ofta följs intervjuerna upp med enkätstudier för att bekräfta det de funnit i den kvalitativa datan.

– Men om man slår ut det på dagar så talar jag nog nu för tiden lika mycket om forskningen och reser runt, som jag tillbringar med att faktiskt forska, säger Brené Brown.

HENNES SENASTE BOK, *Mod att leda* (Libris 2019) handlar om ledarskap. Böckerna hon skrivit är översatta till flera språk, men Sverige var ett av

de första länderna där även hennes äldre böcker publicerades. Brené Brown funderar på om det har att göra med att svenskarna gillar mörker och det som är lite svårt.

– Mina böcker kanske är lite *self-help-noir* och det tilltalar väl er. Jag uppfattar svenskar som, i alla fall jämfört med amerikaner, ganska orädda för att jobba med smärtsamma erfarenheter, säger Brené Brown, och jämför sedan svenskar med Texas-bor.

– Jag tror att vi delar ett tankesätt, "don't get too big for the bridges", alltså att man liksom inte ska tro att man är bättre än andra. Det är väl både bra och dåligt. Det är bra för att det kan hålla samman en grupp, men det kan också göra människor små.

SJÄLV ÄR HON femte generationens Texasbo och växte upp med föräldrar som så många andra inte hade råd att betala för hennes college. Brené Brown var tvungen att jobba vid sidan av för att bekosta socionomutbildningen. Och egentligen är det väl här berättelsen om henne börjar. För det var ju inte så att hon en dag bara gick upp på den där scenen, bestämde sig för att vara sårbar och blev jättekänd. I ryggen hade hon till att börja med redan då nästan 15 års forskning om skam, sårbarhet och empati.

– Okej, så helt från början var det så att jag, för att kunna betala min utbildning, jobbade på ett behandlingshem för tonåringar. Det var en massa incidenter med de där jobbiga ungdomarna. Då sa en av de ansvariga att vi måste sluta förminska dem och sluta få dem att skämmas för att de skulle ändra sitt beteende. För

↓
Forskningsresultaten har varit riktigt jobbiga för mig personligen.

mig var det ett uppvaknande, eftersom jag alltid tänkt att det är klart att man kan förminska och skamma någon till att ändra sitt beteende – det var ju så föräldraskap, ledarskap, ja hela samhället fungerade!

Men det som handledaren menade var att det inte ledde till bestående meningsfulla förändringar, något som Brené Brown senare skulle bli varse genom sin egen forskning. I alla fall var det där skam som drivkraft började intressera henne och efter att hon doktorerat i socialt arbete år 2002

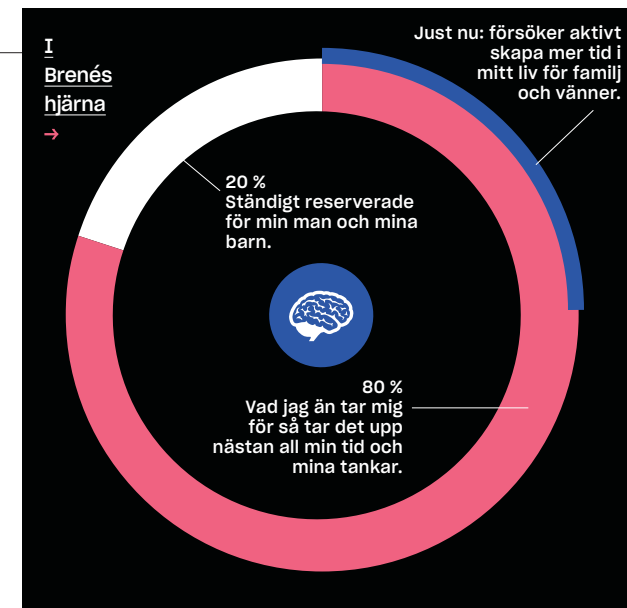
började hon studera skam mer systematiskt. Ju mer hon förstod om skammens mekanismer, desto mer kunde hon koppla ihop den med rädslan för att inte bli älskad, rädslan för närhet och för att visa sig sårbar.

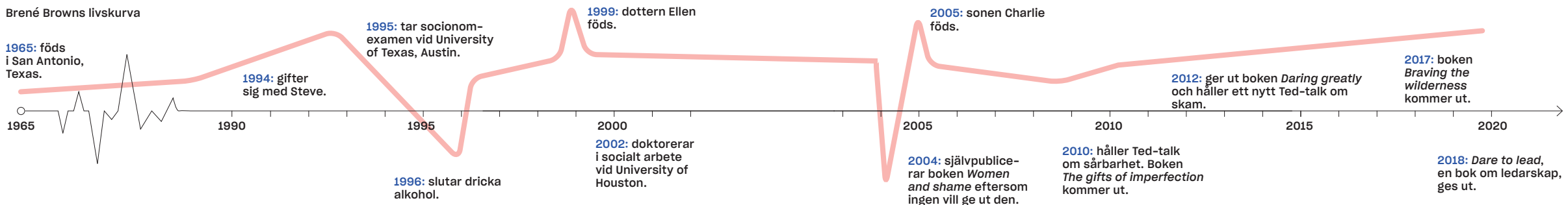
MEN KARRIÄREN GICK inte spikrakt uppåt. Exempelvis blev hennes första bok, som handlade om kvinnor och skam, refuserad av så många förlag att Brené Brown till slut publicerade den för egna pengar år 2004.

Boken blev upplöckad av bokförlaget Penguin fyra år senare och fick namnet *I thought it was just me (but it isn't)*.

– Men inte ens då blev den någon storsäljare. Det var först boken *The gifts of imperfection* som blev lite framgångsrik, och den kom ju samma år som jag ställde mig på den där scenen och berättade om mitt sammanbrott

Ser du ingen risk med att du fört ut din forskning genom dig själv på det viset? →





– Jo, givetvis. Men vad gäller *konfirmeringsbias* exempelvis, alltså att man tenderar att vara selektivt uppmärksam på resultat som stämmer med ens egen teori, så har jag ju haft extrem otur med det, eftersom jag aldrig har lyckats bekräfta att jag personligen är på rätt spår i livet, utan i stället har fått inse att jag ständigt varit helt fel ute. Min forskning har varit asjobbig för mig personligen och jag är ju egentligen den absolut sämsta talespersonen för den som man kan tänka sig. Jag har haft otroliga problem med att visa sårbarhet.

HON SÄGER ATT hon skulle anse sitt föräldraskap lyckat om hon uppfostrar barn som inte är rädda att ta hjälp, som vågar sträcka ut sin hand till andra, som vågar gå i terapi om de behöver det. Två barn har hon nu, de är 14 och 20 år, och hon beskriver sig som en väldigt engagerad mamma.

– Det har blivit ett stående skämt hemma att jag tackade nej till att stanna en extra dag hos Oprah Winfrey, när jag hade gästtat hennes show. De ville att jag skulle stanna och diskutera samarbeten, men jag tackade nej eftersom jag skjutsar barnen till träning på torsdagar.

Brené Brown talar om att uppfostra barn som vågar be om hjälp, men så var det inte när hon själv växte upp.

– I min familj sågs sårbar-

↓

Mina föräldrar älskade mig men sabbade vissa saker ordentligt.

het som svaghet och man skulle vara modig och stark, vilket är ironiskt, eftersom jag i min forskning nu genomgående i stället sett att mod alltid kräver ett visst mått av sårbarhet. Det var också i min ursprungsfamilj som jag lärde mig att liksom sätta på mig en rustning, att skydda mig själv från att visa svaghet. Jag är äldst av fyra syskon så det har alltid funnits lite press på mig. Det var ett ganska ostabilt hushåll, när det var bra så var det jättebra, men när det var dåligt så var det jättedåligt.

Hon lärde sig mycket om envishet och hopp från sina föräldrar, egenskaper som hon vill föra över på sina barn. Men föräldrarna lärde henne också en del mindre bra grejer.

– De använde definitivt skam som sitt främsta föräldraskapsverktyg, för det var så man gjorde då och det verkade ju fungera. Problemet är att man kan ändra på ett barns

beteende direkt genom att få det att skämmas, men samtidigt släcker man en gnista hos barnet, säger Brené Brown.

När barn upplever skam ger det dem en känsla av att de inte är värda att höra till, vilket är motsatsen till vad vi vet och har sett i forskningen att människor behöver, förklarar Brené Brown.

– Vi behöver känna oss älskade och värda att älskas, inte trots våra sårbarheter och tillkortakommanden, utan på grund av dessa. Barn behöver känna tillhörighet och kärlek, inte att någon hela tiden tillrättavisar dem eller bara uppmärksammar dem när de gör något fel. Mina föräldrar älskade mig men sabbade helt klart vissa saker ordentligt. Men de gjorde sitt bästa.

DET HÄR ÄR viktigt, tillägger Brené Brown, att de gjorde sitt bästa. Hon berättar om sin älskade mormor, som på ett foto sitter med en cigg i mungipan och balanserar ett askfat på sin höggravida mage. Också hon gjorde det bästa hon kunde med den kunskap och förmåga hon hade då.

Min erfarenhet är att det påståendet, att människor gör sitt bästa, kan vara ganska provocerande.

– Ja, gud ja. Jag minns att det provocerade mig otroligt första gången jag hörde det. Det var faktiskt psykologen som jag gick till som sa att jag

skulle försöka tänka så efter att jag ondgjort mig över en hemsk person som jag delat rum med på en konferens. Detta var också under en period i mitt liv när jag hade lite av ett själsligt uppvaknande på många sätt. Jag minns att jag tänkte att Gud är kärlek, men människor, de är fan idioter.

EN LITE ROLIG detalj med Brené Brown, som man varken uppfattar i hennes böcker eller föreläsningar, är att hennes sätt att i vardagligt tal referera Gud och till sin tro, är lika självklart som hennes sätt att i var och varannan mening svära ganska grovt.

Hon förklarar hur hon den där gången gick från psykologens mottagning till banken, fortfarande provocerad av att hon förväntades svälja att människor inte verkade anstränga sig, och ursäktade dem med att ”de gjorde sitt bästa”.

– På banken betedde sig en kvinna jätterasistiskt mot den svarta killen i kassan, men han hanterade det väldigt lugnt och bra. Efter att ha bevittnat det och det blev min tur så frågade jag honom om det där, om han tror att människor gör sitt bästa – lite för att få bevis för min tes eftersom den rasistiska kvinnan ju uppenbart inte gjorde det. Men då svarade han: ”Javisst, människor gör sitt bästa och även hon. Vi vet ju inte vad hon varit med om eller vad som

↓

Målet är att lämna den här världen lite modigare än den var när jag kom.

plågar henne och får henne att bete sig sådär.”

SIN VANA TROGEN vände Brené Brown sig då till forskningen och intervjuade en mängd personer om frågan – och fick återigen se sig besegrad av sin egen forskning: mönstret som framträdde visade nämligen att de personer som levde mest helhjärtat och var mest nöjda i sina liv också oftare ansåg att andra människor gjorde sitt bästa.

Men, poängterar hon, detta ska inte missuppfattas som att människor inte ska hållas ansvariga för sina handlingar: en man som misshandlar sin fru kanske faktiskt gör det bästa han kan utifrån sina förutsättningar, hur sjukt det än kan låta – men då behöver han få hjälp eller kanske till och med läsas in. Att människor gör sitt bästa kan vara en förklaring till deras beteende, inte en ursäkt.

– I forskningen såg vi också att de som tror att andra gör sitt bästa, de mest medkännande människorna, också var de som hade de tydligaste och mest självklara gränserna. Jag tror att det är viktigt. När vi till exempel inte tycker att andra människor gör sitt bästa, oavsett om det är privat eller i arbetslivet, kan det också handla om att vi inte är tydliga nog med våra egna gränsdragningar och inte frågar efter vad vi behöver eller vill ha.

När jag frågar om det övergripande målet med hennes arbete, svarar hon återigen med en historia. Några veckor innan hennes dotter föddes pratade hon med sin man om vad de ville med livet.

– Jag sa att jag ville starta ett globalt samtal om sårbarhet och skam, vilket då lät som en utopi. Men målet är att lämna den här världen lite modigare än den var när jag kom. Att ge människorna orden och berättelserna som hjälper dem att förstå sina erfarenheter – så att de kan göra bättre och modigare val, antar jag.

Och så sitter vi ju här, 20 år senare och har ett samtal om just sårbarhet och skam. Brené Brown förklarar det med att hon är extremt envis, vilket har varit bra för karriären, men hon tillstår också att hon ibland kan bli väl perfektionistisk och försöker tackla hinder bara för att visa att hon kan. →

Så du är perfektionist?

– Ja, eller före detta. Min forskning har så klart visat att perfektionism är ett vanligt och ganska effektivt sätt att undvika skam på kort sikt. Det är en av de största ironierna jag stött på i mitt arbete – vi tror liksom att om vi ser perfekta ut, har det perfekta jobbet och åstadkommer allt perfekt, så kan vi undvika skamkänslor över oss själva, men i själva verket är perfektionismen bara en manifestation av skam.

FÖRUTOM ATT VARA före detta perfektionist, är Brené Brown även nykter alkoholist, sedan 1996.

– Jag älskar att vara nykter – det är min superkraft! Jag kommer från en släkt med en lång rad av missbrukare och jag har sett vad alkohol kan göra med en familj, så när jag insåg att jag själv drack för mycket så var det lika bra att lägga av helt. Jag har en tendens att använda olika medel – alkohol, rökning, mat – för att själv undvika sårbarhet och jag vill inte leva så. En sak jag såg tidigt i min forskning är att man inte selektivt kan bedöva känslor genom exempelvis mat, alkohol eller porr. Det tar inte bara udden av de jobbiga känslorna, utan även av de viktiga och riktiga, från livet, närheten och kärleken. Så jag försöker att faktiskt stanna i och undersöka känslorna och då vill jag inte bedöva mig – för de intressanta grejerna händer där ute på kanten av känslorna.

Är det därför du är så populär, tror du – för att du vågar balansera där ute på känslöskanterna?

– Ja, förmodligen har det med det att göra, att folk lik-



Jag är verkligen inte intresserad av att vara en själslig ledare.

som älskar att se mig kämpa. Det märks väl att jag är en riktig människa; jag varken ser ut som eller beter mig som en kändis och det var ju därför jag började använda mig själv som exempel. Ärligt talat har man väl aldrig lärt sig något meningsfullt från någon som verkar ha kontroll och koll på allt – jag tror att styrkan ligger i den kampen.

MEN FAKTUM KVARSTÅR ändå, hon har blivit en kändis. Hon har till och med en egen Netflix-show. Så när Brené Brown mot slutet av intervjun frågar om jag vill ha den ofiltrerade sanningen om kändisskapet tackar jag inte nej.

– Om det fanns ett sätt att få ut mitt budskap utan att blanda in mig själv så skulle jag göra det. Jag är egentligen ganska introvert och har definitivt mina gränser. Mitt mål var att nå ut med forskningen, men det var liksom inte meningen att jag skulle bli budbäraren på det här sättet, men av någon anledning kunde jag inte ta mig själv ur ekvationen. Paradoxen är att människor relaterar och kan förstå min forskning för att den ofta kommer genom mig, för att jag är vanlig – och det är när den där vanligheten

börjar kännas för långt bort och det blir för mycket kändisskap som det blir svårt för mig. Det är en balansgång som inte är så enkel.

HON BERÄTTAR ATT hon får enorm kritik hur hon än betar sig på sociala medier. Åter hon kött och lägger upp en bild får hon skit för att hon inte är vegan och lever ”helhjärtat”. Läger hon upp bilder på när hon tränar eller äter nyttigt får hon kritik från människor som triggas och tycker att hon uppmanar till åtstörningar.

– Om människor har ett behov av att jag ska vara på ett visst sätt för att de kunna ha mig som förebild, så har de verkligen inte förstått ett dyft av vad jag försöker förmedla. Jag är ingen auktoritet. Du är din egen auktoritet, det är hela poängen! Och tatueringarna ska vi inte ens prata om.

Tatueringarna?

– Ja, det är många som vill tatuera in mina boktitlar eller citat från böckerna, och det händer att folk hör av sig och vill att jag ska skriva det med min handstil, så att de kan tatuera in det. Då är mitt svar: ”Absolut inte! Använd din egen handstil.” Eller till att börja med, tänk över den här tatueringen en gång till, snälla, och om du fortfarande vill ha den – skriv den med din egen handstil. Jag är verkligen inte intresserad av att vara en själslig ledare. Jag är och vill bara vara den här personen, som står bredvid dig, *fucking things up everyday*, precis som alla andra, säger Brené Brown och frågar om vi kanske ska städa bort lite svordomar i det där sista citatet.

Karin Skagerberg är redaktör på Modern Psykologi

I 20 års tid har Brené Brown arbetat med och forskat om skam, sårbarhet och empati.

foto Danny Clark