

## HAAVOITTUVUUS ON ROHKEUTTA AIDOIMMILLAAN

Ihailen suuresti rohkeita naisia ja miehiä, jotka uskaltavat poiketa kaavoista, tehdä jotain toisella tavalla, ravisuttaa olemassa olevia rakenteita ja käsityksiä. Jos kuitenkin itse teen jotain yleisistä odotuksista poikkeavaa, esimerkiksi kirjoittamalla tai puhumalla minulle tärkeistä asioista, saan itseni usein kiinni ajattelemasta: Olenko tarpeeksi hyvä? Mikä minä luulen olevani puhuakseni näistä asioista? Se on häpeä, joka nostaa päätään.

Professori Brene Brown on tutkinut häpeää ja haavoittuvaisuutta. Vain sosiopaatit ovat tuntematta häpeää, me muut tunnemme sitä harvemmin tai useammin. Häpeä kohdistuu itseemme; olen huono, minusta ei ole mihinkään. Syyllisyys taas kohdistuu tekemiseen; tein jotain väärin. Syyllisyys saa meidät toimimaan, mutta häpeä tukahduttaa.

Ihmisellä on luontainen halu olla osa jotain suurempaa. Tämä halu on niin primitiivinen, että teemme lähes mitä vain kuuluaksemme joukkoon ja saadaksemme hyväksyntää. Pidämme kulissia yllä ja piilottelemme itseämme. Yhteenkuuluvuus on todenäköisesti DNA:ssamme. Se lukeutuu primitiivisiin selviytymisvietteihin; ihmiskunta ei olisi selvinnyt vuosituhansia ilman yhteispeliä. Olemme laumaeläimiä ja siksi selviytymisviettimme kytkeytyy vahvasti lauman hyväksyntään. Meillä on vahva tarve miellyttää toisia ihmisiä, vastata toisten odotuksiin ja elää ulkoa annettujen normien mukaan. Aito yhteenkuulumisen tunne syntyy kuitenkin vain, jos uskallamme tulla esiin autenttisenä, epätäydellisenä itsenämme.

Yhteenkuulumisen tunne ei voi koskaan olla suurempi kuin arvostus itseämme kohtaan. Vain yksi asia erottaa ihmiset, jotka tuntevat syvää rakkautta ja yhteenkuuluvuutta, heistä, joille se tuottaa vaikeuksia - usko siihen, että he ovat sen arvoisia. Jos haluamme kokea rakkautta ja yhteenkuuluvuutta meidän täytyy uskoa, että olemme sen arvoisia.

Perfektionistisessa yhteiskunnassa on niin vaikea rakentaa itsearvostusta, ettei ole ihme, että ajaudumme miellyttämään ja hakemaan arvostusta ulkopuolelta. Tiedämme varsin hyvin, että lehdissä ja sosiaalisessa mediassa näemme vain kiilotettua pintaa, mutta silti päädyimme vertailemaan

itseämme ja omaa elämäämme täydellisesti rakennettuihin kulissemiin, mikä on omiaan horjuttamaan uskoa itseemme.

Vaatii rohkeutta luottaa siihen, että minä riitän. Sana rohkeus juurtuu latinankielisestä sanasta "cor" - sydän, joka alunperin tarkoittikin "puhua rohkeasti koko sydämestään". Olla autenttinen itsensä, avoimesti ja rehellisesti. Hyväksyä epävarmuus ja kohdata haavoittuvuus, joka on synnyinpaikka muutokselle, luovuudelle ja innovaatiolle . Haavoittuvuus on rohkeutta aidoimmillaan.

Päätän kirjoitukseni Brownin sanoihin, joihin palaan aina uudestaan ja uudestaan, kun oma uskoni horjuu:

*"Vulnerability sounds like truth and feels like courage. Truth and courage aren't always comfortable, but they're never weakness."*

Kirjoitus on aikaisemmin julkaistu sivustolla <http://www.rosanenonen.com/>