

VULNERABILIDADE COMO FORÇA

Fonte: A coragem de ser imperfeito, Brené Brown, Ed. Sextante.

É verdade que quando estamos vulneráveis ficamos totalmente expostos, sentimos que entramos numa câmara de tortura (que chamamos de incerteza) e assumimos um risco emocional enorme. Mas nada disso tem a ver com fraqueza.

Mito: Vulnerabilidade é fraqueza.

A percepção de que estar vulnerável seja sinal de fraqueza é o mito mais amplamente aceito sobre a vulnerabilidade – e também o mais perigoso. Quando passamos a vida nos afastando e nos protegendo de um estado de vulnerabilidade ou de sermos vistos como sentimentais demais, ficamos contentes quando os outros são menos capazes de mascarar seus sentimentos. Chegamos ao ponto de, em vez de respeitarmos e admirarmos a coragem e a ousadia que estão por trás da vulnerabilidade, deixarmos o medo e o desconforto se tornarem julgamento e crítica.

Vulnerabilidade não é algo bom nem mau: não é o que chamamos de emoção negativa e nem sempre é uma luz, uma experiência positiva. Ela é o centro de todas as emoções e sensações.

Sentir é estar vulnerável.

Acreditar que vulnerabilidade seja fraqueza é o mesmo que acreditar que qualquer sentimento seja fraqueza. Abrir mão de nossas emoções por medo de que o custo seja muito alto significa nos afastarmos da única coisa que dá sentido e significado à vida. Nossa rejeição da vulnerabilidade deriva com frequência da associação que fazemos entre ela e as emoções sombrias como o medo, a vergonha, o sofrimento, a tristeza e a decepção – sentimentos que não queremos abordar, mesmo quando afetam profundamente a maneira como vivemos, amamos, trabalhamos e até exercemos a liderança. O que muitos não conseguem entender, e que me consumiu uma década de pesquisa para descobrir, é que **a vulnerabilidade é também o berço das emoções e das experiências que almejamos**. Quando estamos vulneráveis é que nascem o amor, a aceitação, a alegria, a coragem, a empatia, a criatividade, a confiança e a autenticidade. Se desejamos uma clareza maior em nossos objetivos ou uma vida espiritual mais significativa, a vulnerabilidade com certeza é o caminho.



Sei que é difícil acreditar nisso, sobretudo quando passamos tanto tempo achando que vulnerabilidade e fraqueza são sinônimos, mas é a pura verdade.

Vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional.

Com essa definição em mente, vamos pensar sobre o amor.

Acordar todos os dias e amar alguém que pode ou não nos retribuir, cuja segurança não podemos garantir, que pode estar em nossas vidas um dia e partir sem aviso no outro, que pode ser fiel até a morte ou nos trair no dia seguinte – isso é vulnerabilidade. O amor é incerto e oferece um risco incrível. Amar alguém nos deixa emocionalmente expostos. Sim, é assustador e, sim, nós podemos ser magoados, mas você consegue imaginar a sua vida sem amar ou ser amado? **Exibir nossa arte, nossos textos, nossas fotos e nossas ideias ao mundo, sem garantia de aceitação ou apreciação, também significa nos colocar numa posição vulnerável.**

Quando nos entregamos aos momentos felizes de nossa vida, mesmo sabendo que eles são passageiros e que o mundo nos diz para não sermos felizes demais para não atrairmos desgraça – essa é uma forma intensa de vulnerabilidade. O grande perigo é que começamos a enxergar os sentimentos como fraqueza.

Com exceção da raiva (uma emoção secundária, que serve apenas como uma máscara socialmente aceitável para muitas emoções secretas bem mais difíceis que experimentamos), estamos perdendo a tolerância em relação aos sentimentos e, em consequência, em relação à vulnerabilidade. Se quisermos recuperar a parte essencialmente emocional de nossa vida, reacender nossa paixão e retomar nossos objetivos, precisamos aprender a assumir nossa vulnerabilidade e acolher as emoções que resultam disso. Para alguns de nós é um aprendizado novo e, para outros, uma recapitulação. De qualquer forma, minha pesquisa me ensinou que a melhor maneira de começar é definindo, reconhecendo e compreendendo a vulnerabilidade.

A definição de vulnerabilidade se tornou realmente palpável para mim com os exemplos que as pessoas compartilharam quando pedi que completassem a frase:

“Vulnerabilidade é _____.”

Eis algumas das respostas:

- expressar uma opinião impopular.
- me defender e me impor.
- pedir ajuda.
- dizer “não”.
- começar meu próprio negócio.



- ajudar minha esposa de 37 anos com câncer de mama em estágio avançado a tomar decisões sobre seu testamento.
- tomar a iniciativa do sexo com minha esposa.
- tomar a iniciativa do sexo com meu marido.
- escutar meu filho dizer que seu sonho é reger a orquestra e incentivá-lo, mesmo sabendo que isso provavelmente nunca vai acontecer.
- telefonar para um amigo cujo filho acaba de morrer.
- decidir colocar minha mãe num asilo.
- o primeiro encontro amoroso depois do divórcio.
- ser o primeiro a dizer “Eu te amo” sem saber se a declaração será retribuída.
- mostrar alguma coisa que escrevi ou alguma obra artística que eu tenha criado.
- ser promovido e não saber se terei sucesso no novo cargo.
- ser demitido.
- me apaixonar.
- tentar alguma coisa nova.
- apresentar o novo namorado para a família.
- ficar grávida depois de três abortos. esperar o resultado da biópsia.
- fazer exercícios em público mesmo quando não sei bem o que estou fazendo e quando estou fora de forma. admitir que estou com medo.
- voltar para a partida depois de ter errado muitas jogadas. dizer ao meu diretor que nós não teremos como bancar a folha de pagamento no próximo mês.
- demitir funcionários.
- apresentar meu produto para o mundo e não ter retorno.
- me impor e defender meus amigos quando ouço críticas a respeito deles.
- ser responsável.
- pedir perdão.
- ter fé.

Essas ações soam como fraqueza para você? Colocar-se ao lado de alguém que atravessa uma grande dificuldade é fraqueza? Assumir responsabilidade é coisa de gente fraca? Voltar para o jogo depois de perder um gol feito é sinal de fraqueza?

NÃO. Vulnerabilidade soa como verdade e é sinal de coragem.

Verdade e coragem nem sempre são confortáveis, mas nunca são fraquezas. É verdade que quando estamos vulneráveis ficamos totalmente expostos, sentimos que entramos numa câmara de tortura (que chamamos de incerteza) e assumimos um risco emocional enorme. Mas nada disso tem a ver com fraqueza.

Quando pedimos que completassem a frase:

“A sensação de estar vulnerável é _____”, as respostas foram igualmente significativas:



- tirar a máscara e esperar que o verdadeiro eu não seja muito decepcionante.
- como não ter mais que engolir sapos.
- o encontro da coragem com o medo.
- estar no meio da corda bamba: mover-se para a frente ou para trás é igualmente assustador.
- ter mãos suadas e coração disparado.
- estar com medo e empolgado; aterrorizado e esperançoso.
- sair de uma camisa de força.
- subir num galho alto, muito alto.
- dar o primeiro passo na direção daquilo que você mais teme.
- estar totalmente presente.
- estar muito desconfortável e assustado, mas também se sentir humano e vivo.
- ter um tijolo na garganta e um nó no peito.
- como aquele momento terrível na montanha-russa quando estamos perto do primeiro mergulho.
- liberdade e libertação.
- ter medo, todas as vezes.
- pânico, ansiedade, medo, desequilíbrio, seguidos de liberdade, satisfação, encantamento – e depois um pouco mais de pânico.
- arriscar o pescoço diante do inimigo.
- infinitamente aterrorizante e dolorosamente necessária.
- a de uma queda livre.
- como aqueles dois segundos entre ouvir um disparo e esperar para ver se você foi baleado.
- se deixar perder o controle.

E sabe qual foi a resposta que apareceu inúmeras vezes em nosso esforço para entender melhor a vulnerabilidade?

- Estar nu.
- É como ficar nu no palco e esperar por aplausos em vez de deboches.
- É estar nu quando todos os outros estão vestidos.
- É como estar nu em um sonho: você está no aeroporto completamente pelado.



BIBLIOGRAFIA PRA QUEM QUER IR ALÉM...

ARTIGOS

Nunca aprendi a pedir ajuda.

<https://www.linkedin.com/pulse/nunca-aprendi-pedir-ajuda-joyce-baena/>

Naquele momento também percebi que não saber pedir era também não saber doar. Porque se eu não peço porque acho humilhação, por outro lado, não permito ao outro pedir porque ao doar, estou provocando humilhação. Insanidade minha nessa construção de uma barreira construída na ausência da percepção...

Coração de pedra.

<https://www.linkedin.com/pulse/cora%C3%A7%C3%A3o-de-pedra-joyce-baena/>

De mãos dadas, conseguimos entender que, na essência, queremos a mesma coisa: amor, valorização e acolhimento, principalmente das pessoas que amamos. E que ao rotularmos as pessoas por suas atitudes, perdemos uma oportunidade incrível de conhecer outros lados da mesma pessoa. Que não somos definidos pelas nossas atitudes e que todos podemos melhorar...

Como provocar Líderes diretivos a se tornarem mais empáticos e construtivos?

<https://www.linkedin.com/pulse/como-provocar-l%C3%AAderes-diretivos-se-tornarem-mais-emp%C3%Aaticos-baena/>

Se eu tenho um líder diretivo na minha frente, eu tenho que entender a forma como ele pensa, sente e age. Eu tenho que entender o sistema que ele vive e principalmente, quais foram as experiências que ele viveu que o fizeram ser como está...

LIVROS

A arte da imperfeição.

Brené Brown - ED. NOVO CONCEITO

A Coragem de Ser Imperfeito.

Brené Brown - ED. SEXTANTE

Mais forte do que nunca.

Brené Brown - ED. SEXTANTE

Eu achava que isso só acontecia comigo:

Como combater a cultura da vergonha e recuperar o poder e a coragem.

Brené Brown - ED. SEXTANTE

A coragem para liderar.

Brené Brown - ED. BESTSELLER



PALESTRAS

Escutando a vergonha

Clique na figura para assistir



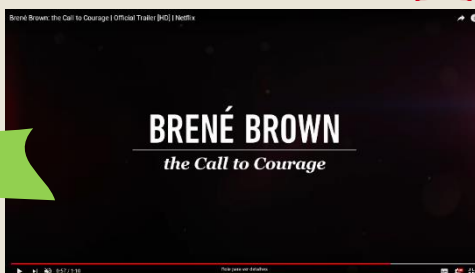
O poder da vulnerabilidade

Clique na figura para assistir



The Call to Courage **N**

Assista no NETFLIX



Este conteúdo faz parte de curadoria realizada pela La Gracia Design Ltda. EPP.



VULNERABILIDAD COMO FUERZA

Fuente: Los dones de la imperfección, Brené Brown.

Es verdad que cuando somos vulnerables estamos totalmente expuestos, nos sentimos como si hubiéramos entrado en una cámara de tortura (que llamamos incertidumbre) y asumimos un enorme riesgo emocional. Pero nada de eso tiene que ver con la debilidad.

Mito: La vulnerabilidad es una debilidad.

La percepción de que ser vulnerable es un indicio de debilidad es el mito más aceptado sobre la vulnerabilidad, y también el más peligroso. Cuando nos pasamos la vida rehuendo y protegiéndonos de un estado de vulnerabilidad o de ser vistos como demasiado sentimentales, nos alegramos cuando los demás son menos capaces de enmascarar sus sentimientos. Llegamos a un punto en el que en lugar de respetar y admirar el coraje y la osadía que hay detrás de la vulnerabilidad, dejamos que el miedo y la incomodidad se conviertan en juicio y crítica.

La vulnerabilidad no es algo bueno ni malo: no es lo que llamamos una emoción negativa y no siempre es una experiencia leve y positiva. Ella es el centro de todas las emociones y sensaciones.

Sentir es estar vulnerable.

Crear que la vulnerabilidad es debilidad es lo mismo que creer que cualquier sentimiento es debilidad. Renunciar a nuestras emociones por miedo a que el coste sea demasiado alto significa alejarnos de lo único que da sentido y significado a la vida. Nuestro rechazo a la vulnerabilidad suele provenir de la asociación que hacemos entre ella y emociones oscuras como el miedo, la vergüenza, la pena, la tristeza y la decepción, sentimientos que no queremos abordar, incluso cuando afectan profundamente a nuestra forma de vivir, amar, trabajar e incluso ejercer el liderazgo. Lo que muchos no entienden, y lo que me ha consumido una década de investigación para descubrir, es que **la vulnerabilidad es también el lugar de nacimiento de las emociones y experiencias que anhelamos**. Cuando somos vulnerables es cuando nace el amor, la aceptación, la alegría, el coraje, la empatía, la creatividad, la confianza y la autenticidad. Si deseamos una mayor claridad en nuestros objetivos o una vida espiritual más significativa, la vulnerabilidad es claramente el camino.



Sé que es difícil de creer, sobre todo cuando pasamos tanto tiempo pensando que vulnerabilidad y debilidad son sinónimos, pero es la pura verdad.

Vulnerabilidad es la incertidumbre, el riesgo y la exposición emocional.

Con esa definición en mente, pensemos en el amor.

Despertarse cada día y amar a alguien que puede o no corresponderle, cuya seguridad no podemos garantizar, que puede estar en su vida un día y desaparecer sin previo aviso al día siguiente, que puede serle fiel hasta la muerte o traicionarle al día siguiente... eso es la vulnerabilidad. El amor es incierto y ofrece un riesgo increíble. Amar a alguien nos deja emocionalmente expuestos. Sí, asusta, y sí, nos puede herir, pero ¿Puede imaginar su vida sin amar o ser amado? **Presentar nuestro arte, nuestros textos, nuestras fotos y nuestras ideas al mundo, sin garantía de aceptación o aprecio, también significa ponernos en una posición vulnerable.**

Cuando nos deleitamos en los momentos felices de nuestra vida, aunque sepamos que son fugaces y el mundo nos diga que no debemos ser demasiado felices para no atraer la desgracia, se trata de una forma intensa de vulnerabilidad. El gran peligro es que empecemos a ver los sentimientos como una debilidad.

Con la excepción de la rabia (una emoción secundaria, que sólo sirve como máscara socialmente aceptable para muchas emociones secretas mucho más difíciles que experimentamos), estamos perdiendo la tolerancia a los sentimientos y, como consecuencia, a la vulnerabilidad. Si queremos recuperar la parte esencialmente emocional de nuestra vida, reavivar nuestra pasión y retomar nuestros objetivos, tenemos que aprender a asumir nuestra vulnerabilidad y dar la bienvenida a las emociones que se derivan de ella. Para algunos de nosotros es un nuevo aprendizaje y para otros, una recapitulación. En cualquier caso, mi investigación me ha enseñado que la mejor manera de empezar es definiendo, reconociendo y comprendiendo la vulnerabilidad.

La definición de vulnerabilidad se hizo realmente tangible para mí con los ejemplos que la gente compartió cuando les pedí que completaran la frase:

“Vulnerabilidad es _____.”

Estas son algunas de las respuestas:

- expresar una opinión impopular.
- defenderme a mí mismo e imponerme.
- pedir ayuda.
- decir "no".
- empezar mi propio negocio.
- ayudar a mi mujer de 37 años con cáncer de mama avanzado a tomar decisiones sobre su testamento.



- iniciar el sexo con mi esposa.
- iniciar el sexo con mi marido.
- escuchar a mi hijo decir que su sueño es dirigir la orquesta y animarle, aunque sé que probablemente nunca lo hará.
- llamar a un amigo cuyo hijo acaba de morir.
- decidir poner a mi madre en un hogar de ancianos.
- el primer encuentro romántico después de un divorcio.
- ser el primero en decir "te quiero" sin saber si será correspondido.
- mostrar algo que he escrito o alguna obra artística que he creado.
- ser ascendido y no saber si tendré éxito en mi nuevo puesto.
- ser despedido.
- enamorarse.
- intentar algo nuevo.
- presentar mi nuevo novio a mi familia.
- quedarse embarazada después de tres abortos. esperar los resultados de la biopsia.
- hacer ejercicio en público incluso cuando no estoy seguro de lo que hago y cuando no estoy en forma. admitir que tengo miedo.
- volver a entrar en el juego después de haberme perdido demasiadas jugadas. decirle a mi jefe que no podremos pagar al equipo el mes que viene.
- despedir a los empleados.
- presentar mi producto al mundo y no recibir ninguna respuesta.
- defenderme a mí mismo y a mis amigos cuando escucho críticas sobre ellos.
- ser responsable.
- pedir perdón.
- tener fe.

¿Le parecen estas acciones una debilidad? ¿Es debilidad estar al lado de alguien que está pasando por una gran dificultad? ¿Asumir la responsabilidad es algo débil? ¿Regresar al juego después de fallar un gol es un síntoma de debilidad?

NO. La vulnerabilidad suena a realidad y es un signo de coraje.

La verdad y el coraje no siempre son cómodos, pero nunca son una debilidad. Es cierto que cuando estamos vulnerables quedamos totalmente expuestos, nos sentimos como si hubiéramos entrado en una cámara de tortura (a la que llamamos incertidumbre) y asumimos un enorme riesgo emocional. Pero nada de esto tiene que ver con la debilidad.

Cuando les pedimos que completen la frase:

**“La sensación de estar vulnerable es _____”,
las respuestas fueron igualmente significativas:**

- quitarse la máscara y esperar que el verdadero yo no sea demasiado decepcionante.
- cómo no tener que callar y aceptar todo.
- el encuentro del valor con el miedo.



- estar en medio de una cuerda floja: avanzar o retroceder da el mismo miedo.
- tener las manos sudorosas y el corazón acelerado.
- tener miedo y estar emocionado; aterrorizado y esperanzado.
- salir de una camisa de fuerza.
- subir a una rama alta, muy alta.
- dar el primer paso hacia lo que más temes.
- estar plenamente presente.
- estar muy incómodo y asustado, pero también sentirse humano y vivo.
- tener un ladrillo en la garganta y un nudo en el pecho.
- como ese terrible momento en la montaña rusa cuando estás cerca de la primera caída.
- la libertad y la liberación.
- tener miedo, todo el tiempo.
- pánico, ansiedad, miedo, desequilibrio, seguido de libertad, satisfacción, encanto... y luego un poco más de pánico.
- arriesgando el cuello ante el enemigo.
- infinitamente aterrador y dolorosamente necesario.
- la de una caída libre.
- como esos dos segundos entre oír un disparo y esperar a ver si te han disparado.
- si te permites perder el control.

¿Y sabes cuál fue la respuesta que surgió innumerables veces en nuestro esfuerzo por comprender mejor la vulnerabilidad?

- Estar desnudo.
- Es como estar desnudo en el escenario y esperar que se aplaudan en lugar de que se hagan mofa.
- Es estar desnudo cuando todos los demás están vestidos.
- Es como estar desnudo en un sueño: estás en el aeropuerto completamente desnudo.



BIBLIOGRAFÍA PARA LOS QUE QUIERAN IR MÁS ALLÁ...

ARTÍCULOS

Nunca aprendí a pedir ayuda.

<https://www.linkedin.com/pulse/nunca-aprendi-pedir-ayuda-joyce-baena/>

En ese momento también me di cuenta de que no saber pedir era también no saber dar. Porque si yo no pido porque me parece humillante, por otro lado, no permito que el otro pida porque al dar, estoy provocando la humillación. Mi locura en esa construcción de una barrera construida en la ausencia de percepción...

Corazón de piedra.

<https://www.linkedin.com/pulse/cora%C3%A7%C3%A3o-de-pedra-joyce-baena/>

Juntos, pudimos comprender que, en esencia, queremos lo mismo: amor, aprecio y aceptación, especialmente de las personas que amamos. Y que, al etiquetar a las personas por sus actitudes, perdemos una oportunidad increíble de conocer otras facetas de la misma persona. Que no nos definen nuestras actitudes y que todos podemos mejorar...

¿Cómo provocar que los líderes directivos sean más empáticos y constructivos?

<https://www.linkedin.com/pulse/como-provocar-l%C3%ADderes-directivos-se-tornarem-mais-emp%C3%A1ticos-baena/>

Si estoy cara a cara con un líder directivo, tengo que entender su forma de pensar, sentir y actuar. Tengo que entender el sistema en el que vive y, sobre todo, cuáles son las experiencias que ha vivido y que le han hecho ser como es...

LIBROS

Los dones de la imperfección.

Brené Brown

El poder de ser vulnerable.

Brené Brown

Más fuerte que nunca.

Brené Brown

Creía que solo me pasaba a mí (pero no es así): la reivindicación de la autenticidad, el coraje y el poder frente al perfeccionismo, la inadecuación y la vergüenza.

Brené Brown

Atrevete a liderar.

Brené Brown



CONFERENCIAS

Escuchando a Vergüenza

Haga clic en la imagen para ver



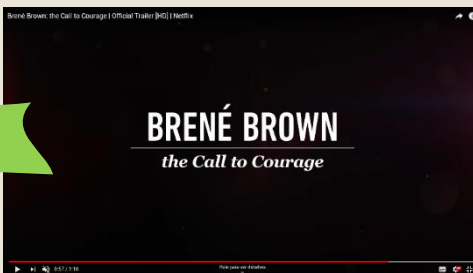
El Poder de Vulnerabilidad

Haga clic en la imagen para ver



The Call to Courage **N**

Ver en NETFLIX



Ese contenido forma parte de la curación de contenidos realizada por La Gracia Design Ltda. EPP.

