

Sårbart er stærkt

Skrevet den Sep 13, Skrevet af [Pernille Plantener](#) Kategori [Ikke specificeret](#)

I dag skal det handle om mod. Modet til at stå frem og sige det højt, som alle hvisker om, eller til at sige fra, selvom de andre går med.

Mange tror, at modige mennesker ikke kender til frygt.

Men som en af dem, der jævnligt bliver anerkendt for mit mod til at stå frem, må jeg benægte det. Følelsen spænder fra akavet over nervøs til skrækslagen. Det kræver tit tilløb og famlen. Mod er ikke fravær af frygt. Det er frygt, der holder Vor Herre i hånden.

Det er ligesom med vinterbadning; vinterbadere kan sagtens mærke det skærende ubehag ved kulden, men vi gør det alligevel.

Vi har brug for vores mod når...

Når vi opdager, at vi igen er i gang med at snakke *om* nogen. I stedet for *med* dem. *Om*-snakken kan være nødvendig for at klare tankerne og forstå ens egen reaktion. Gentagen *om*-snak kan være tegn på en skidt virksomheds- eller familiekultur med bagtaleri og sladder.

Eller når vi ikke bryder os om det, vi ser eller er del af. Som ung arbejdede jeg på en salatfabrik, hvor jeg blev bedt om at udskifte etiketterne med gammel datomærkning på fin sildesalat-bægrene med friske datomærker. Det var bare ikke i orden; dengang havde jeg ikke modet til at tale højt.

Eller når vi fortæller os selv, at vi er blevet overset, trådt på, snigløbet, manipuleret og alle de andre fortolkninger af andres adfærd, der indebærer at *de* har gjort noget forkert. Måske har de, og måske ved de ikke hvordan deres handlinger påvirker andre.

Dialog kan forebygge energi-opslugende ufred og resignation og bane vejen for et godt arbejdsklima og en varm familiekultur.

Bekvemmelighed eller selvværd?

Først og fremmest må vi anerkende, at det ikke er behageligt. Du føler dig måske eksponeret, nøgen eller fjollet når du går i gang med at sige det, der er svært. Eller du bliver bange for at kollegerne og chefen tager anstød og dømmer dig - med uoverskuelige konsekvenser.

At mærke sin frygt er en del af det at vise mod. Men lad det ikke stoppe der. At tie har også langtrækkende konsekvenser - for dit selvværd og din veltilpashed.

Et fif er dernæst at holde dig på egen banehalvdel og modstå fristelsen til at fortælle de andre, hvad du tænker om *dem*.

Prøv at holde dig til observationen - hvad skete der, helt nøgternt fortalt?

Og dernæst fortæller du hvad det gjorde ved dig - blev du utilpas, usikker, måske forvirret? Eller stødt, vred?

Efterfulgt af hvad du længes efter - måske tryghed, retfærdighed eller respekt.

Når du er sikker på at dit budskab er gået igennem, kommer det vigtigste af det hele: Du anmoder om hvad du *gerne* vil have de gør. Det er ikke bare snak og brok. Du tager ansvar og beder om det, der betyder noget for dig.

Sårbar - men ikke svag

I eksemplet med sildesalaten kunne det lyde således: "Når du beder mig om at erstatte de gamle etiketter med friske, så bliver jeg forvirret og irriteret. Det er vigtigt for mig at jeg kan stå inde for det produkt, jeg er med til at lave. Vil du være med til at vi kasserer de gamle rammer sildesalat?"

Måske er svaret 'nej'. Mere sandsynligt er det åbningen på en samtale, hvor jeg får muligheden for at stå på mål for det, der betyder noget for mig.

Om sagen er sildesalat, en kollega, der lugter, en chef, der kommer for tæt på, eller en hel kultur med *blame game* eller ineffektivitet eller enhver-sig-selv-nok - første skridt i forandringen er at finde modet til at adressere det.

Vi tror tit selv, at når vi føler os sårbare og eksponerede, fremstår vi svage. Men faktisk opleves det som styrke af dem, der er vidner til det. Måske det er værd at huske på, når du tager tilløb.

Tags: [mod](#), [ærlighed](#), [frygt](#), [handlekraft](#)