



Ulla Hinge Thomsen

Sårbar

200 sider

Politikens Forlag

Forfatteren brillerer stort med sin evne til at formidle stoffet. Man bliver i den grad grebet og kan nikke genkendende til mange dagligdags situationer, man ikke anede, man kunne stå i. Og hvor ikke mindst reaktionerne på de dagligdags situationer bliver legaliseret og vendt i luften, så man for det første får noget at tænke over, for det andet labber i sig, at nu har man lov til at være den, man er, og så alligevel ikke helt.

Det er nyt. Specielt at turde skrive det. At det på en eller anden måde kræver en indsats at være sig selv...

Sårbarheden skal vi værne om i disse tider, hvor ord som skam og skyld og perfektionisme i diverse bøger bliver sat på tryk ligesom særlig sensitivitet og, hvad deraf følger. Begreberne kan imidlertid hurtigt komme til at virke lidt fjerne, ligefrem abstrakte, såfremt man ikke umiddelbart og af sig selv ved, hvor skoen trykker.

Det bliver der lavet grundigt om på i denne bog, hvor forfatteren kommer ind på begreber som social accept, godt job gennem gode relationer, forskellen på skam og skyld, om at dosere sin sårbarhed, at sige "jeg elsker dig" først, at grine og græde sammen, selvværd, perfektionens fælde, forbudte følelser, de andre er idioter, venskaber, udskamning og meget, meget mere. Vi vil påstå, at mindst et af emnerne er særdeles brugbare for alle her i landet.

I generationer har vi fået at vide, at vi bare skal være os selv. Så går det hele meget nemmere, og så skal vi nok finde de venskaber, vi har brug for. Her stopper forfatteren vores adkomst til det. Det er ikke nok blot at turde være sig selv og buse ud med alt, hvad man tænker og føler. Der er nogle sociale spilleregler, som man må tilegne sig, hvis man skal have succes i relationer.

Ulla Hinge Thomsen kommer med en lille, kærlig løftet pegefinger. Men hun gør det på en yderst ikke-fordømmende måde, som får os til at holde af det, vi læser, fordi mange af os kan se os selv i det. Hvor mange gange har vi da ikke bare været os selv, og så mister vi alligevel fodfæste på job, i venskabelige og familiære kredse.

Her giver forfatteren os bylines til at komme videre. Så man tør udlevere sig selv, vise sin sårbarhed ud fra en definition af, hvem man har tillid til:

Hvem vil dig det godt?

Hvem stoler du på?

Hvem tør sige dig imod?

Hvem håndterer problemer i deres eget liv på en måde, du kan spejle dig i?

Hvem behandler andre på en måde, du gerne vil behandles?

Forfatteren skriver også, at man dog skal være klar over, at selv om man er glad for sin evne til selvudtryk og fortælle alt, man nu har på hjerte, så kan det godt være, at modtageren ikke lige er der. Det kan man tage hensyn til, hvis man har lyst. Man skal bare være klar over, at folk er forskellige steder på forskellige tidspunkter.

Og så bruger forfatteren rigtig meget af sig selv til at eksemplificere, hvad hun mener. På den måde går hun forrest i bestræbelserne på at vise **sin** sårbarhed frem og fortælle os, at det er ok at gøre det og vise, hvordan man gør det.

Som da hun eksempelvis trasker gennem Søndermarken i København i forkerte sko med en forkert date, der så lærte hende en masse, og da hun så mødte den rigtige, kunne hun bruge sin erfaring fra Søndermarkes-daten. Flot.

Hun kommer også med fine eksempler på de trusselsbilleder, vi nu og da må slås med og ikke engang aner, at vi dealer med, når vi eksempelvis siger, at chefen er en opblæst nar. Så er det ganske enkelt og ofte, fordi vi føler os truet i vores stilling og dermed på vores eksistensgrundlag.

Fokus i bogen er sat på sårbarhed som noget positivt og en styrke. At vi skal stå ved den for at blive frie. Og så er det, at bogen kommer med de gode eksempler på, hvordan man står ved sin sårbarhed, og at det - beklageligvis vil nogen nok mene - må gøres med omtanke.

Gab hun snakker altid om sig selv. Kender du den fra vennekredsen eller på jobbet?

Den fælde må du ikke havne i, og den nye bog her har gode anvisninger på, hvordan vi undgår et hav af fælder.

Dels gennem forskning fra ind- og udland. Men også fra en fri forfatter, der tydeligvis intet har

imod at dele sig selv ud, hvis hun kan hjælpe nogen.

Og det vil hun kunne.

Læs hendes beretning om engang hun sagde de tre små ord til en mand, og at hun følte sig afvist, da han ikke gengældte det.

Hvordan øver man sig så i at stå ved sin sårbarhed? Ja, men kunne f.eks. begynde med at ringe en gammel ven op og høre, om vedkommende har lyst til at genoptage kontakten. Eller bede en kollega om hjælp til noget, du synes at være god til. Eller fortælle sin kæreste at man har lyst til mere og anderledes sex.

Tænk på det som en trappe, hvor du starter helt nede og langsomt arbejder dig op i højderne. Måske er du nødt til at blive stående på et plateau et stykke tid, eller du bliver drevet til at tage et par trin ned igen. Det gør ikke noget.

Sådan. Stille, roligt og pædagogisk giver bogen finde bud på, hvordan vi kommer videre i livet ved at vise vores sårbarhed frem og dermed give verden vores selvudtryk og holistiske adfærd.

Og kommer i emnevalg også rundt om både ensomhed, parforholds rutschetur, nødudgangsplan i parforhold, utålmodighed overfor børn (fordi vi selv har det skidt med den egenskab), magtrelationer og sårbarhed, skam som sårbarhedens modstander, meningsfuld tilpasning til flokken, den personlige integritet og mange, mange andre spændende emner, som vil tale til et meget stort publikum.

Vi har læst rigtigt, rigtigt mange selvhjælpsbøger gennem årene. Det her er absolut en af de bedre.