

# VULNERABILIDADE

O QUE É O "20 MININUTOS DE...?"

É um conteúdo gerado por um membro do CALIPRO e busca gerar reflexões sobre um determinado assunto escolhido.

## O QUE VOCÊ ENTENDE POR VULNERABILIDADE?

O que vem em sua mente quando você pensa na palavra "vulnerabilidade"? Muitas vezes a relacionamos aos sentimentos de fraqueza, insegurança e algo que devemos evitar. No entanto, o que poucos sabem é que essa característica é um forte aliado para diversas ocasiões em nossas vidas e para o nosso autoconhecimento.

Ao permitirmos que a vulnerabilidade ganhe espaço em nossas vidas, estamos vivendo mais intensamente diferentes experiências. Isso porque, quando estamos em situações aonde temos medo e insegurança, ficamos receosos de sermos vulneráveis por aparentar fragilidade. No entanto, quando apresentamos tal vulnerabilidade, damos a oportunidade para realizações e sentimentos como amor e alegria florescerem em nossas vidas.

Temos receio de aparentar vulnerabilidade porque vivemos em uma sociedade que valoriza uma imagem do que é ser "forte" e a razão acima do sentimento. Desde pequenos, somos condicionados a acreditar que deixar o lado emocional aflorar demais pode ser prejudicial

e fazer com que as pessoas enxerguem como alguém frágil. Não é a toa que muitos homens ainda têm dificuldade em chorar por medo de serem julgados. Afinal, homem não chora, né? E as mulheres ficam receosas quando assumem cargos de liderança no mundo corporativo porque o tempo todo são testadas em relação à "tal fragilidade" e sofrem com o estereótipo de que não são fortes o suficiente para tais posições.

Para quebrar essas ideias e elucidar a questão da vulnerabilidade, trouxemos o famoso TED da cientista social da Universidade de Houston, nos Estados Unidos, Brené Brown ([https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)). Nesse TED, chamado "The Power of Vulnerability" ("O Poder da Vulnerabilidade"), a pesquisadora explora como é impossível alcançarmos os nossos objetivos se não aceitarmos quem somos, os nossos erros, inseguranças e dúvidas. Ela desconstrói a palavra vulnerabilidade, deixando claro que as pessoas que têm coragem, na verdade, são aquelas que não têm medo de se demonstrarem vulneráveis.

Se você quiser falar sobre algum assunto ou que falemos sobre algo, chama a gente no nosso instagram @calipro.ufsc e vamos pensar juntos!

“A vulnerabilidade soa como verdade e sente-se como coragem. Verdade e coragem não são sempre confortáveis, mas elas nunca são fraqueza.”

-Brené Brown,  
apresentadora do  
TED citado e autora  
de "A Coragem de ser  
imperfeito"