



«Vulnerabilidad no significa debilidad.»

Brené Brown, autora de *Fragil: el poder de la vulnerabilidad*

El libro, best seller internacional, llega a España esta semana precedido por los elogios unánimes de la crítica y el público de todo el mundo.



Brené Brown, profesora e investigadora en la Universidad de Houston, se ha dedicado durante doce años a estudiar comportamientos tan humanos como la vergüenza, el coraje, el miedo a la imperfección, la autoestima o la vulnerabilidad.

Conocida en el mundo entero a raíz de su ya famosa charla en el TED, vista a día de hoy por casi **9 millones de personas** (puede verse aquí con subtítulos en español), Brown afirma:

«Conectar con los demás es el motivo por el que estamos aquí. Es la conexión lo que otorga significado y propósito a nuestras vidas.»

Pero, ¿es tan fácil establecer esa conexión cuando los conflictos personales están a la orden del día? ¿Cómo podemos lograrlo? Según la investigadora, solo es posible conectar con los demás a partir de la **autenticidad**. Y para ser auténticos debemos abrazar **la vulnerabilidad**. Con ella, estaremos más cerca de admitir el fracaso y la incertidumbre.

Admitir el fracaso no es fácil en una sociedad como la nuestra, que nos juzga y nos evalúa por nuestros logros. Es por ello que buscamos desesperadamente la perfección y nos imponemos el éxito como el máximo objetivo de nuestras vidas. Queremos suprimir el miedo y la inseguridad a toda costa, cuando lo cierto es que todos somos vulnerables, recuerda Brown.

La autora, cuyo libro está siendo todo un fenómeno editorial en Estados Unidos, propone una alternativa sorprendente y necesaria. Un soplo de aire fresco que puede llevarnos a redefinir el significado de la palabra éxito, así como a cambiar el modo en que nos relacionamos con los demás, con nuestra familia, con nuestros hijos...: aceptar la propia vulnerabilidad para transformar la vida. Olvidar el «qué dirán», dar la cara y mostrar quiénes somos en realidad. Sin reservas. Sin garantías. Porque la vulnerabilidad puede ser fuente de miedo y vergüenza, pero es el elemento indispensable de la felicidad, la creatividad y la conexión con los demás.



FRÁGIL: EL PODER DE LA VULNERABILIDAD
Brené Brown

Sello: Urano • Colección: Crecimiento Personal
P.V.P.: 13 € – 256 páginas • Lanzamiento: abril de 2013



siganos en www.quieroLeer.com