

BRENÉ BROWN

Autorka bestsellerów „New York Timesa”

Z WIELKĄ ODWAGĄ

Jak odwaga bycia wrażliwym
zmienia to, jak żyjemy
i kochamy, jakimi rodzicami
i liderami jesteśmy



BRENÉ BROWN

Autorka bestsellerów „New York Timesa”

Z WIELKĄ ODWAGĄ

Jak odwaga bycia wrażliwym
zmienia to, jak żyjemy
i kochamy, jakimi rodzicami
i liderami jesteśmy

Przekład Anna Owsiak



SPIS TREŚCI

CO TO ZNACZY WYKAZYWAĆ SIĘ WIELKĄ ODWAGĄ	13
Wstęp MOJE PRZYGODY NA ARENIE	15
Rozdział 1 POCZUCIE NIEDOSTATKU, czyli przyglądając się z bliska naszej kulturze „nigdy dość”	27
Rozdział 2 OBALANIE MITÓW NA TEMAT WRAŻLIWOŚCI	37
Rozdział 3 ZROZUMIENIE I ZWALCZANIE WSTYDU, czyli trening wojownika gremlina-ninji	57
Rozdział 4 ZBROJA	103

Rozdział 5		
	UWAGA NA ODSTĘP, czyli promowanie zmian i niwelowanie przepaści wynikających z braku zaangażowania	153
Rozdział 6		
	BURZĄCE SPOKÓJ ZAANGAŻOWANIE, czyli wielka odwaga w humanizowaniu edukacji i pracy	163
Rozdział 7		
	RODZICIELSTWO CAŁYM SERCEM, czyli wielka odwaga bycia takimi dorosłymi, jakimi chcielibyśmy, aby nasze dzieci były w przyszłości	189
	ROZWAŻANIA KOŃCOWE	217
Aneks	WIARA W WYŁANIANIE SIĘ, czyli teoria ugruntowana i mój proces badawczy	219
	Wyrazy wdzięczności	229
	O Autorce	231

CO TO ZNACZY WYKAZYWAĆ SIĘ WIELKĄ ODWAGĄ

Pojęcie *wielkiej odwagi* pojawiło się w przemowie Theodora Roosevelta zatytułowanej „Obywatelstwo w Republice”. Mowę tę, znaną również jako „Człowiek na arenie”, wygłosił 23 kwietnia 1910 roku, w Paryżu na Sorbonie. Oto fragment, który uczynił ją słynną:

Nie krytyk się liczy, nie człowiek, który wskazuje, jak potykają się silni, albo co inni mogliby zrobić lepiej.

Chwała należy się mężczyźnie na arenie, którego twarz jest umazana błotem, potem i krwią, który dzielnie walczy, który wie, co to jest wielki entuzjazm, wielkie poświęcenie, który ściera się w słusznych sprawach, który w swych najlepszych chwilach poznał triumf wielkiego wyczynu, a w najgorszych, gdy przegrywa, to przynajmniej przegrywa z wielką **odwagą**...

Gdy po raz pierwszy przeczytałam ten cytat, pomyślałam: *to właśnie jest wrażliwość. Wszystko, czego się nauczyłam podczas z górą dziesięciu lat badań poświęconych wrażliwości, doprowadziło mnie do tej właśnie konkluzji. Wrażliwość to nie znajomość smaku zwycięstwa lub porażki, to rozumienie nieuchronności ich współlistnienia; to zaangażowanie. To całkowite oddanie.*

Wrażliwość to nie słabość, a wpisane w naszą codzienność niepewność, ryzyko oraz groźba zranienia naszych uczuć nie stanowią jedynie pewnej alternatywy. Naszą jedyną opcją jest zaangażowanie. Nasza gotowość, by

nie bać się emocjonalnego zranienia i zaangażować naszą wrażliwość, decyduje o wielkości naszej odwagi i jasności celu; stopień, w którym chronimy się przed naszą wrażliwością jest miarą naszego lęku i izolacji.

Jeśli poświęcimy nasze życie czekaniu na to, że staniemy się perfekcyjni lub kuloodporni, to zanim wkroczymy na arenę, zniszczymy nasze relacje i zaprzepaścimy okazje, które mogą już nigdy się nie powtórzyć, zmarnujemy nasz cenny czas i talenty, unikalny wkład, który tylko my możemy wnieść w życie innych ludzi.

Perfekcja i kuloodporność mogą nas nęcić, lecz nie leżą w zasięgu ludzkiego doświadczenia. Na arenę, czymkolwiek miałyby ona być – ważną relacją, ważnym spotkaniem, uczestniczeniem w procesie kreacji czy trudną rozmową z członkami rodziny – musimy wejść z wielką odwagą i gotowością do zaangażowania się. Zamiast siedzieć z boku, krytykować i udzielać rad, **musimy odważyć się wyjść do ludzi i pozwolić się zobaczyć**. To właśnie jest wrażliwość. To wykazywanie się *wielką odwagą*.

Zapraszam cię do wspólnej refleksji nad następującymi pytaniami:

- ◆ Z czego wynika nasz lęk przed byciem wrażliwym?
- ◆ W jaki sposób chronimy się przed naszą wrażliwością?
- ◆ Jaką cenę płacimy, gdy zamykamy się w sobie i rezygnujemy z zaangażowania?
- ◆ Jaką posiadamy wrażliwość i jak możemy ją wykorzystać, aby zacząć zmieniać to, jak żyjemy i kochamy, jakimi jesteśmy rodzicami i liderami?

ROZDZIAŁ 3

ZROZUMIENIE I ZWALCZANIE WSTYDU, czyli trening wojownika gremlina-ninji

Wstyd czerpie swoją moc z tego, że jest niewypowiedziany. Dlatego właśnie uwielbia perfekcjonistów – jakże łatwo zamknąć nam usta. Jeśli wykształcimy w sobie dostatecznie dużą świadomość dotyczącą wstydu, aby potrafić go nazywać i przemawiać do niego, zwalimy go z nóg. Wstyd nie znosi słownych opakowań. Gdy o nim mówimy, zaczyna zanikać. Zupełnie tak jak kontakt ze światłem był zabójczy dla gremlinów, język i historia wnoszą światło w sferę wstydu i niszczą go.

Wrażliwość i wstyd w jednej książce!
Czy próbujesz nas zabić?
albo
W obronie przed czarną magią

W zeszłym roku, gdy zakończyłam moje wystąpienie poświęcone rodzinom żyjącym całym sercem, podszedł do mnie pewien mężczyzna. Podał mi rękę i powiedział: „Chciałem po prostu podziękować”. Ucisnęłam jego dłoń

i uśmiechnęłam się uprzejmie, podczas gdy on spuścił wzrok. Domyśliłam się, że próbuje powstrzymać napływające do oczu łzy.

Następnie wziął głęboki wdech i powiedział:

– Muszę ci powiedzieć, że naprawdę nie chciałem dzisiaj przychodzić. Próbowałem zdezerterować, ale żona mnie zmusiła.

– Tak, doskonale rozumiem – zachichotałam.

– Nie potrafiłem zrozumieć, dlaczego jest taka podekscytowana. Powiedziałem jej, że nie potrafię wyobrazić sobie gorszego pomysłu na spędzenie czwartkowego wieczoru niż słuchanie naukowca zajmującego się badaniem wstydu. Wtedy żona stwierdziła, że to dla niej naprawdę ważne i że muszę przestać narzekać, w przeciwnym razie zepsują jej całą przyjemność.

Wtedy zrobił kilkusekundową pauzę i zaskoczył mnie, zadając mi pytanie:

– Czy jesteś fanką *Harrego Pottera*?

Zamarłam na kilka sekund, usiłując połączyć wszystko, co właśnie powiedział. Gdy ostatecznie się poddałam, odpowiedziałam na jego pytanie:

– O tak. Czytałam wszystkie tomy po kilka razy i kilkakrotnie oglądałam filmy. Jestem naprawdę wielką fanką. A dlaczego pytasz?

Mężczyzna wyglądał na nieco zakłopotanego, jednak po chwili przystąpił do wyjaśnień:

– Cóż, nie wiedziałem nic na twój temat i w miarę jak moja niechęć do przyjścia tu narastała, wyobrażałem sobie ciebie jako Snape'a¹. Myślałem, że będziesz wzbudzać we mnie lęk. Myślałem, że będziesz ubrana cała na czarno, że będziesz mówić powoli, głębokim, wrywającym się w pamięci głosem – jak gdyby za chwilę miał nastąpić koniec świata.

Zaczęłam tak bardzo się śmiać, że niemal wyplułam wodę, którą piłam.

– Uwielbiam Snape'a! Nie jestem pewna, czy chciałabym wyglądać tak jak on, ale to moja ulubiona postać.

Natychmiast spojrzałam w kierunku mojej torebki, która wciąż tkwiła schowana obok podium. Znajdowały się w niej klucze, do których przyczepiłam mój ulubiony breloczek LEGO Snape.

Wspólnie pośmialiśmy się na temat jego projekcji ze Snapem, lecz po chwili rozmowa zeszała na nieco bardziej poważne tory:

¹ Severus Snape – fikcyjna postać wymyślona przez J.K. Rowling, autorkę *Harrego Pottera* – *przyp. tłum.*

– To, o czym mówiłaś, miało dla mnie głęboki sens. Zwłaszcza część, w której zwracałaś uwagę na to, jak bardzo obawiamy się tego, co mroczne. Jak brzmiał ten cytat, który zilustrowałaś zdjęciami światełek choinkowych?

– Och, cytat z migającym światełkiem. To jeden z moich ulubionych: „Tylko wtedy, gdy jesteśmy wystarczająco odważni, by zgłębić ciemność, będziemy mogli poznać nieskończoną moc naszego światła”.

Skinął głową.

– Tak, właśnie ten! Jestem przekonany, że właśnie dlatego nie chciałem przyjść. To zadziwiające, jak wiele energii poświęcamy unikaniu trudnych tematów, podczas gdy tak na prawdę tylko one mogą nas wyzwolić. Gdy dorastałem, bardzo często doznawałem uczucia wstydu i nie chcę, aby doświadczała go trójka moich dzieci. Chciałbym, aby wiedziały, że są wystarczająco dobre. Nie chcę, aby obawiały się mówienia o ciemnych stronach naszej egzystencji. Chciałbym, aby potrafiły przeciwstawiać się wstydowi.

W tym momencie oboje mieliśmy łzy w oczach. Wychyliłam się i wykonałam ten niezręczny gest mówiący „czy jesteś typem przytulacza?”, a następnie mocno uścisnęłam mojego rozmówcę. Gdy już wyswobodziliśmy się z serdecznego uścisku, popatrzył na mnie i powiedział:

– Jestem kiepski, jeśli chodzi o wrażliwość, lecz jestem niezłym specjalistą w kwestiach wstydu. Czy wyzbycie się wstydu jest niezbędne, aby dotrzeć do wrażliwości?

– Tak. Umiejętność przeciwstawiania się wstydowi to klucz do zrozumienia naszej wrażliwości. Nie możemy odsłonić się przed innymi ludźmi, gdy jesteśmy przerażeni tym, co inni ludzie mogliby o nas pomyśleć. Często „niebycie dobrym w kwestiach wrażliwości” oznacza, że jesteśmy cholernie dobrzy w kwestiach wstydu.

Gdy się zawahałam, poszukując lepszego języka do wyjaśnienia, w jaki sposób wstyd powstrzymuje nas przed byciem wrażliwym i odczuwaniem łączności z innymi ludźmi, przypomniałam sobie mój ulubiony dialog z *Harrego Pottera*:

– Czy pamiętasz, jak Harry martwił się, że jest złym człowiekiem, ponieważ cały czas czuł gniew i miał w sobie wiele złych uczuć?

– Ależ oczywiście! – entuzjastycznie przytaknął mężczyzna. – Rozmowa z Siriušem Blackiem! To morał płynący z całej historii.

– Dokładnie! Sirius powiedział Harremu, aby słuchał go bardzo uważnie, a następnie powiedział: „Nie jesteś złym człowiekiem. Jesteś bardzo dobrym człowiekiem, któremu przydarzyły się złe rzeczy. Poza tym świat nie dzieli

się na dobrych ludzi i Śmierciożerców. Wszyscy mamy w sobie zarówno jasne, jak i ciemne strony. Liczy się to, którą z nich dopuszczamy do głosu. To właśnie decyduje o tym, kim tak naprawdę jesteśmy”.

– Rozumiem – westchnął.

– Wszyscy doświadczamy wstydu. Wszyscy mamy w sobie dobro i zło, ciemność i światło. Jeśli jednak nie uporządkujemy naszego stosunku do wstydu i naszych konfliktów wewnętrznych, to zaczniemy wierzyć, że coś jest z nami nie tak – że jesteśmy źli, skażeni, nie dość dobrzy – albo co gorsza, zaczniemy działać zgodnie z takim przekonaniem. Jeśli chcemy być w pełni zaangażowani, odczuwać więź z innymi ludźmi, to musimy być wrażliwi. Aby być wrażliwymi, musimy rozwinąć w sobie umiejętność przeciwstawiania się wstydowni.

W tym momencie mężczyzna zauważył, że żona czeka na niego przy schodach prowadzących na scenę. Podziękował mi, raz jeszcze pospiesznie uściskał i odszedł. Gdy zszedł na dół po schodach, odwrócił się i powiedział:

– Może i nie jesteś Snapem, ale trzeba przyznać, że jest z ciebie piekielnie dobry nauczyciel obrony przed czarną magią!

Była to rozmowa i moment w moim życiu, którego nigdy nie zapomnę. Gdy tego wieczoru wracałam do domu, rozmyślałam nad fragmentem książki, w którym Harry Potter opowiadał o losach kilku nieudolnych nauczycieli obrony przed czarną magią: „Jeden został zwolniony z pracy, drugi nie żyje, kolejny stracił pamięć, a jeszcze inny został zamknięty w skrzyni na dziewięć miesięcy”. Pamiętam, jak pomyślałam sobie wtedy: „całkiem słusznie”.

Nie będę dalej rozwijać metafory *Harrego Pottera*, ponieważ jestem pewna, że jedno lub dwoje z was nie przeczytało dotychczas książek ani nie obejrzało filmów, jednak muszę przyznać, że nadzwyczajna wyobraźnia J.K. Rowling sprawiła, że nauczanie o wstydzie stało się o wiele łatwiejsze i o wiele zabawniejsze. Alegoryczna moc *Harrego Pottera* staje się doskonałą przyczyną do rozmów o wszystkim, począwszy od walki między ciemnością i jasnością po podróż bohatera oraz o tym, dlaczego wrażliwość i miłość są najprawdziwszymi oznakami odwagi. Poświęcając tyle czasu próbom opisaniam i zdefiniowania nienazwanych emocji i doświadczeń, odkryłam, że *Harry Potter* stanowi prawdziwą skarbnicę bohaterów, potworów i obrazów, które mogę wykorzystywać w moim nauczaniu. Zawsze będę za to wdzięczna.

Nigdy nie miałam zamiaru stać się ewangelistą wstydu o dzikim spojrzeniu ani nauczycielem obrony przed czarną magią, lecz po dziesięć lat badań nad destrukcyjnym wpływem wstydu na sposób, w jaki żyjemy,

kochamy, wychowujemy nasze dzieci, pracujemy i przewodzimy, doszłam do momentu, w którym niemalże krzyczę na tyle, na ile starcza mi tchu w piersiach: „Tak, trudno jest rozmawiać o wstydzie, lecz rozmowa ta nie jest w najmniejszym stopniu tak niebezpieczna, jak to, co stwarzamy naszym milczeniem! Wszyscy boimy się o nim mówić, a im mniej o nim mówimy, tym więcej go odczuwamy”.

Musimy być bardziej wrażliwi, jeśli chcemy być bardziej odważni, jeśli chcemy się wykazywać wielką odwagą. Jednak, jak powiedziałam mojemu przyjacielowi od *Harrego Pottera*, jak mamy odsłonić się przed innymi ludźmi, gdy wstyd sprawia, że drżymy na samą myśl o tym, co sobie o nas pomyśla?

Pozwól, że przytoczę pewien przykład.

Zaprojektowałeś produkt, napisałeś artykuł lub stworzyłeś dzieło sztuki, którym chciałbyś się podzielić z grupą przyjaciół. Dzielenie się wytworami naszej twórczości jest delikatnym i trudnym, lecz jednocześnie bardzo istotnym elementem życia pełnego zaangażowania i serca. To ucieleśnienie wielkiej odwagi. Jednak z powodu tego, jak byłeś wychowywany, lub twojego stosunku do świata, świadomie bądź nieświadomie, łączysz poczucie własnej wartości z tym, jak twój produkt lub dzieło sztuki jest odbierane. Krótko mówiąc, jeśli im się spodoba, to jesteś czegoś wart; jeśli nie, jesteś pozbawiony wartości.

Na tym etapie procesu występuje jedna z dwóch sytuacji:

1. Gdy dojdiesz do wniosku, że twoja wartość jest powiązana z tym, co wyprodukowałeś lub stworzyłeś, jest mało prawdopodobne, że podzielisz się efektami swojej pracy z innymi ludźmi, a jeśli już do tego dojdzie, to oderwiesz i odrzucisz jedną lub dwie warstwy najbardziej soczystej kreatywności i innowacyjności, aby zmniejszyć ryzyko zranienia twoich emocji. Stawka jest zbyt wysoka, abyś mógł położyć na szali owoce najdzikszych pokładów twojej kreatywności.
2. Jeśli podzielisz się swoim dziełem w jego najbardziej twórczej formie, a jego odbiór nie spełni twoich oczekiwań, to poczujesz się zdławiony. Twoja propozycja nie jest dobra i ty też nie jesteś dobry. Prawdopodobieństwo, że będziesz domagał się informacji zwrotnej, ponownie się zaangażujesz i powrócisz do tablicy, jest bardzo małe. Zamknąłeś się w sobie. Wstyd mówi ci, że nie powinieneś być nawet próbować. Wstyd mówi ci, że nie jesteś wystarczająco dobry i że powinieneś być mądrzejszy.

Jeśli się zastanawiasz, co się stanie, gdy połączysz poczucie własnej wartości z własnym wytworem sztuki lub produktem i ludzie go pokochają, pozwól, że odpowiem, bazując na osobistym i zawodowym doświadczeniu. Znajdziesz się w jeszcze większych tarapatkach. Wszystko, co wstyd chce porwać i zacząć kontrolować, jest na swoim miejscu. Oto uzależniłeś poczucie własnej wartości od tego, co pomyślą ludzie. Kilka razy ci się udało, lecz teraz czujesz się trochę jak w słynnym Hotelu California z przeboju The Eagles: Możesz się zameldować, lecz nigdy stąd nie wyjdiesz. Stałeś się oficjalnym zakładnikiem „zadawania, wykazywania się i udoskonalania”.

Jeśli ma się świadomość własnego wstydu i wyrobione umiejętności radzenia sobie z nim, scenariusz ten przedstawia się zupełnie inaczej. Nadal chcesz, aby ludzie lubili, szanowali, a nawet podziwiali to, co stworzyłeś, lecz twoje poczucie własnej wartości nie ma z tym nic wspólnego. Wiesz, że jesteś czymś o wiele ważniejszym niż obraz, innowacyjna myśl, doskonałe podanie, dobre kazanie lub wysoka pozycja w rankingu Amazon.com. Tak, jeśli twoi przyjaciele i koledzy nie będą dzielili twojego entuzjazmu albo jeśli sprawy nie będą się układały najlepiej, to i tak twoje wysiłki dotyczą tego, czym się zajmujesz, a nie tego, kim jesteś. Bez względu na wynik już wykazałeś się wielką odwagą, a to pozostaje w całkowitej zgodności z wyznawanymi przez siebie wartościami; z tym, kim chcesz być.

Gdy nasze poczucie własnej wartości nie jest narażone na szwank, wówczas jesteśmy o wiele bardziej skłonni do odwagi i podjęcia ryzyka, by dzielić się naszymi nieoszlifowanymi talentami i darami. Z badań prowadzonych przeze mnie w rodzinach, szkołach i instytucjach jasno wynika, że kultury przeciwstawiające się wstydomi kształtują ludzi, którzy są o wiele bardziej otwarci na domaganie się, akceptowanie i włączanie informacji zwrotnej. Kultury te kształtują ludzi zaangażowanych i wytrwałych, którzy akceptują to, że muszą ponawiać próby, aby uzyskać pożądany rezultat – ludzie, którzy są o wiele bardziej chętni, by stawać się innowacyjnymi i kreatywnymi w swoich wysiłkach.

Poczucie własnej wartości inspirowane nas do bycia wrażliwymi, otwartymi i wytrwałymi. Wstyd sprawia, że czujemy się mali, pełni uprzedzeń i lęków. W kulturach wzmacniających poczucie wstydu, w których rodzice, liderzy i administratorzy świadomie lub nieświadomie zachęcają ludzi, by wiązali poczucie własnej wartości z tym, co produkują, dostrzegam brak zaangażowania, obwinianie, plotkarstwo, stagnację, kumoterstwo i całkowity niedostatek kreatywności i innowacyjności.

Peter Sheahan jest autorem, mówcą i dyrektorem generalnym Change-Labs™, globalnej firmy konsultingowej, tworzącej na wielką skalę projekty zmian behawioralnych i dostarczającej je takim klientom jak Apple i IBM. Miałam okazję pracować z Petem zeszłego lata i sądzę, że jego spojrzenie na wstyd jest bezbłędne. Pete mówi:

Sekretnym zabójcą innowacji jest wstyd. Nie możesz go zmierzyć, jednak on istnieje. Za każdym razem, gdy ktoś zachowuje dla siebie jakiś nowy pomysł, nie dostarcza swojemu menedżerowi potrzebnej informacji zwrotnej i boi się zabrać głos w obecności klienta, możesz być pewien, że wstyd odgrywa tu istotną rolę. Ten głęboki, powszechny lęk przed pomyłką, przed poniżeniem i czuciem się gorszym od innych, jest tym, co powstrzymuje nas przed podejmowaniem ryzyka niezbędnego, by nasze firmy mogły coraz lepiej prosperować.

Jeśli pragniesz kultury kreatywności i innowacji, w której podejmuje się sensowne ryzyko zarówno na poziomie rynkowym, jak i indywidualnym, to zacznij od rozwijania zdolności menedżerów do kultywowania otwartości na wrażliwość w ich zespołach. To z kolei, być może paradoksalnie, wymaga, aby w pierwszej kolejności oni sami stali się wrażliwi. Przekonanie, że lider powinien „być odpowiedzialny” i „znać wszystkie odpowiedzi” jest równie przestarzałe, jak destrukcyjne. Utwierdza ono członków zespołu w przeświadczeniu, że wiedzą mniej i że są gorsi od innych. Jest receptą na awersję do ryzyka, jeśli taka istnieje. Wstyd staje się lękiem. Lęk prowadzi do awersji do ryzyka. Awersja do ryzyka zabija innowacyjność.

Wniosek jest taki, że wykazywanie się *wielką odwagą* wymaga silnego poczucia własnej wartości. Wstyd wysyła gremliny, aby zapełniały nasze głowy całkowicie odmiennymi komunikatami:

Ani się waż! Nie jesteś dość dobry!
Nie bądź taki pewny siebie!

Pojęcie *gremlin* – które jest nam najbliższe – pochodzi z komedio-horroru Stevena Spielberga z 1984 roku, zatytułowanego *Gremliny*. Gremliny to ci źli, mali, zieloni oszuści, którzy wprowadzają zamęt, gdziekolwiek się pojawiają. To uwielbiające manipulować innymi potwory, które czerpią przyjemność ze zniszczenia. W wielu kręgach, w tym w moim własnym, słowo *gremlin* stało się synonimem dla tak zwanych taśm wstydu.

Jak dzięki wrażliwości stajemy się lepszymi rodzicami, partnerami i liderami.

Na podstawie ponad dwunastu lat pionierskich badań nad związkami międzyludzkimi oraz takimi uczuciami, jak wstyd czy empatia, dr Brené Brown obala kulturowy mit, zgodnie z którym wrażliwość jest słabością, oraz dowodzi, że tak naprawdę jest ona naszą najdokładniejszą miarą odwagi.

Odwaga do tego, by być wrażliwym

Wrażliwość stanowi sedno trudnych emocji, takich jak lęk, żal i rozczarowanie, a jednocześnie jest miejscem narodzin miłości, uczucia przynależności, radości, empatii, innowacji i kreatywności. Czerpiąc z obszernych badań i własnego doświadczenia, Brené Brown zgłębia paradoksy odwagi: stajemy się silni, gdy angażujemy naszą wrażliwość, wykazujemy się większą śmiałością, gdy uznajemy nasz lęk. Udowadnia, że gdy odcinamy się od naszej wrażliwości, tak naprawdę dystansujemy się od doświadczeń, które nadają naszemu życiu sens i znaczenie.

Odmień swoje życie, będąc tym, kim naprawdę jesteś

Niniejsza książka nie jest poświęcona wygrywaniu bądź przegrywaniu. W świecie, w którym dominuje myślenie w kategoriach „nigdy dość”, a lęk stał się drugą naturą człowieka, wrażliwość jest czymś niemal wywrotowym. Niewygodnym. Czasem nawet nieco niebezpiecznym. Niewątpliwie, jeśli do niej sięgniemy i odśtonimy swoje prawdziwe ja, ryzyko, że ktoś nas skrytykuje lub że zostaniemy zranieni, znacznie wzrośnie. Jednak gdy cofniemy się i prześledzimy nasze życie, odkryjemy, że nic nie jest równie niekomfortowe, niebezpieczne lub bolesne, jak stanie z boku, zagłębienie do środka i zastanawianie się, jak by to było, gdybyśmy mieli odwagę wkroczyć na ring – niezależnie od tego, czy jest to nowy związek, ważne spotkanie, proces twórczy, czy trudna rozmowa z członkami rodziny.

Na kartach tej książki znajdziesz wymienitą mieszankę osobistego ciepła, poczucia humoru i umiejętności trafiania w sedno, charakterystyczną dla Brené Brown, a wszystko zebrane po to, by zainspirować nas do wielkiej odwagi.

Książka dostępna
również jako **e-book**

www.laurum.pl

ISBN: 978-83-8231-001-6



9 788382 310016

L21001

Cena 49,90 zł