

BRENÉ BROWN

Autorka bestsellerów „New York Timesa”

Z ODWAGĄ W NIEZNANE

Jak znaleźć
poczucie przynależności
bez utraty siebie

 Laurum

BRENÉ BROWN

**Z ODWAGĄ
W NIEZNANE**

Jak znaleźć
poczucie przynależności
bez utraty siebie

Przekład Magda Witkowska

L*aurum*

Mojemu ojcu. Dziękuję, że nalegasz, żebym zawsze wyrażała swoje zdanie i zajmowała stanowisko. Nawet wtedy, gdy się ze mną z całego serca nie zgadzasz

SPIS TREŚCI

...

ROZDZIAŁ 1

Wszędzie i nigdzie 9

ROZDZIAŁ 2

W poszukiwaniu prawdziwej przynależności 37

ROZDZIAŁ 3

High lonesome. Kryzys duchowości 49

ROZDZIAŁ 4

Z bliska trudno jest ludzi nienawidzić. Zrób krok do przodu 69

ROZDZIAŁ 5

Bzdury zwalczaj prawdą. Bądź przyzwoity 95

ROZDZIAŁ 6

Trzymaj się za ręce. Z obcymi ludźmi 123

ROZDZIAŁ 7

Silny kręgosłup. Miękką pierś. Nieskrępowane serce 153

PODZIĘKOWANIA 171

O AUTORCE 173

PRZYPISY KOŃCOWE 175

Wszędzie i nigdzie

Gdy siadam do pisania, zawsze ogarnia mnie przemożny strach. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy towarzyszy mi przekonanie, że wnioski z moich badań stoją w sprzeczności z utrwalonymi przekonaniem czy koncepcjami. W takich okolicznościach w mojej głowie bardzo szybko pojawia się myśl: „A kimże ja jestem, żeby stawiać takie tezy?”. Albo: „Czy naprawdę zamierzam wkurzyć tych wszystkich ludzi, kwestionując ich utarte przekonania?”.

W chwilach niepewności, gdy ryzyko każe mi w sobie wątpić, szukam inspiracji u dzielnych innowatorów i twórców przełomowych idei, którzy potrafią zarażać swoją odwagą. Czytam i oglądam wszystko, co tylko znajdę o nich lub ich autorstwa. Zapoznaję się z treścią wszystkich dostępnych wywiadów, esejów, wykładów i książek. Dzięki temu, gdy potem ich potrzebuję – gdy ogarnia mnie strach – oni przychodzą mi potowarzyszyć i mnie wesprzeć. Co jednak najważniejsze, spoglądają mi przez ramię i pilnują, żebym nie zaprzętała sobie głowy bzdurami.

Wypracowanie tego procesu zajęło mi trochę czasu. Wcześniej próbowałam metody odwrotnej, to znaczy zapoznawałam się z opiniami krytyków i krytykantów. Siadałam przy biurku i wyobrażałam

sobie twarze profesorów, których najmniej lubiłam, najsurowszych i najbardziej cynicznie usposobionych współpracowników, moich najbardziej zagorzałych krytyków internetowych. Myślałam wówczas: „Jeśli zdołam ich zadowolić, a przynajmniej uciszyć, to powinno mi się udać”. Za sprawą takiego podejścia realizował się jednak najczarniejszy scenariusz każdego badacza czy socjologa, w którym kolejne wnioski grzecznie wpisywały się w już obowiązujące wyobrażenie o świecie, a nawet jeśli zdawały się delikatnie podważać utrwalone przekonania, to tylko bardzo delikatnie, aby nikogo nadmiernie nie niepokoić. To były bezpieczne, starannie wyselekcjonowane, wygodne wnioski. A jednocześnie wnioski nieautentyczne. Wnioski stanowiące formę hołdu.

Postanowiłam więc przegonić krytykantów i siewców strachu, a na ich miejsce przywołać ludzi, którzy mocą swojej odwagi i kreatywności byli lub są w stanie kształtować świat. Ludzi, którzy przynajmniej raz kogoś wkurzyli. To dość zróżnicowane grono. Gdy nie bardzo wiem, jak przedstawić nowy i dziwny koncepcyjny obraz, który właśnie wyłonił się z moich badań, zwracam się po pomoc do J.K. Rowling, autorki moich ukochanych książek o Harrym Potterze. Wyobrażam ją sobie, jak mówi mi: „Nowe światy są ważne, ale nie można ich po prostu opisywać. Przedstaw opowieści, które nam ten świat nakreślą. Choćby był to świat zupełnie szalony i dziwaczny, opowieści pomogą nam się w nim odnaleźć”.

Pisarka i aktywistka bell hooks¹ wyciąga do mnie pomocną dłoń, gdy angażuję się w trudną rozmowę na temat rasy, płci czy podziałów klasowych. To ona pokazała mi, że uczenie innych to święte dzieło, a zdobywanie wiedzy powinno wiązać się z dyskomfortem. Ed Catmull, Shonda Rhimes i Ken Burns zawsze mi towarzyszą i zawsze mi podpowiadają, gdy akurat snuję własną opowieść. Przywołują mnie do porządku, gdy się niecierpliwie i zaczynam pomijać

szczegóły czy dialogi, tak przecież istotne dla opowieści. „Pozwól nam ci w tej opowieści towarzyszyć” – nalegają. W mojej głowie pojawiają się też liczni muzycy i artyści, pojawia się Oprah Winfrey. Radę jej autorstwa powiesiłam sobie nawet na ścianie w gabinecie: „Niech ci się nie wydaje, że można żyć i pracować odważnie, nigdy nikogo nie rozczarowując. Tak się nie da”.

Moją pierwszą i najwierniejszą doradczynią pozostaje jednak Maya Angelou. Z jej dorobkiem miałam się okazji zapoznać trzydzieści dwa lata temu, gdy podczas studiów zajmowałam się poezją. Przeczytałam jej wiersz *Still I Rise* i nagle zaczęłam inaczej patrzeć na świat². To było coś niesamowicie pięknego i potężnego zarazem. Zaczęłam gromadzić wszystkie jej książki i wiersze, zapoznawałam się z treścią wszystkich wywiadów. Jej słowa mnie uczyły, zachęcały do działania i przywracały do zdrowia. Potrafiła być radosna i bezlitosna jednocześnie.

Maya Angelou powiedziała też jednak coś, z czym się zasadniczo nie zgadzałam. Wypowiedź dotyczyła poczucia przynależności. Natknęłam się na nią, gdy prowadziłam zajęcia dotyczące przynależności rasowej i klasowej na University of Houston. W wywiadzie udzielonym Billowi Moyersowi w telewizji publicznej w 1973 roku doktor Angelou powiedziała³:

Człowiek jest wolny tylko wtedy, gdy sobie uświadomi, że nigdzie nie przynależy, zupełnie nigdzie, ponieważ jego miejsce jest wszędzie. Cena jest wysoka, ale nagroda – wspaniała.

Dokładnie pamiętam, co pomyślałam po przeczytaniu tych słów. „To nie może tak być. Cóż to by był za świat, gdybyśmy nigdzie nie przynależeli? Bylibyśmy jedynie zbiorem samotnych ludzi, którzy żyją obok siebie. Ona chyba nie rozumie, jak wielka siła tkwi w poczuciu przynależności”.

W poszukiwaniu prawdziwej przynależności

Prawdziwa przynależność.

Nie wiem, co to dokładnie oznacza, ale wiem, że jeśli się te słowa powie na głos, brzmią dobrze. To takie uczucie, którego wszyscy pragniemy i potrzebujemy w naszym życiu. Chcemy być częścią czegoś i zależy nam na tym, aby to coś było autentyczne – nie ma być warunkowe, nie ma być sztuczne, nie ma stałe podlegać negocjacom. Chcemy prawdziwej przynależności. Tylko co to tak naprawdę znaczy?

W 2010 roku w książce *Dary niedoskonałości* tak oto zdefiniowałam poczucie przynależności¹⁰:

Przynależność jest wewnętrznym ludzkim pragnieniem, by stanowić część czegoś większego niż my sami. Ponieważ ma ono pierwotny charakter, często próbujemy je zaspokoić poprzez dopasowywanie się i szukanie uznania, które nie tylko są pustymi substytutami przynależności, ale często też przeszkadzają w jej osiągnięciu. Wynika to z tego, że o **prawdziwej przynależności** możemy mówić tylko wtedy, gdy zaprezentujemy innym nasze prawdziwe, niedoskonałe

„ja”. Nasze poczucie przynależności nie może być wyższe od poziomu samoakceptacji.

Ta definicja pomyślnie przeszła próbę czasu, nowe dane jej nie podważają. Wymaga ona jednak uzupełnienia. Prawdziwe poczucie przynależności to jeszcze coś więcej. Aby być sobą, czasami trzeba zdobyć się na odwagę i wytrwać przy swoim, choćby w całkowitej samotności. Nawet pisząc te słowa, myślałam jeszcze o przynależności jako poczuciu w pewnym stopniu uwarunkowanym czynnikami zewnętrznymi – jako o poczuciu uzyskiwanym poprzez ukazywanie światu swojego autentycznego oblicza, niemniej przy jednoczesnym oczekiwaniu pewnego doświadczenia, które nie może zaistnieć bez udziału innych. Postanowiłam więc bardziej się w ten temat zagłębić i wówczas stało się dla mnie jasne, że poczucia przynależności nie da się zaznać za sprawą innych, jest to bowiem coś, co każdy z nas nosi w sercu. Prawdziwe poczucie przynależności osiąga ktoś, kto w pełni przynależy sam do siebie i w pełni w samego siebie wierzy.

Przynależność do samego siebie wiąże się z koniecznością samotnego trwania przy swoim – odważnego wkraczania na bezdroża niepewności, wrażliwości i krytyki. To zadanie niezwykle trudne, zwłaszcza w świecie stanowiącym arenę walki politycznej i ideologicznej. Najwyraźniej zapomnieliśmy, że nawet gdy przebywamy w całkowitej samotności, cały czas łączy nas z innymi więź silniejsza od członkostwa w grupie, poglądów politycznych czy ideologii – więź miłości i człowieczeństwa. Niezależnie od tego, ile nas dzieli w sferze myśli i poglądów, wszyscy stanowimy część tej samej historii duchowej.

DEFINICJA PRAWDZIWEJ PRZYNALEŻNOŚCI

Jako badaczowi bliska mi jest jakościowa w swoim charakterze teoria ugruntowana. Stawia sobie ona za cel tworzyć koncepcje na

podstawie rzeczywistych życiowych doświadczeń ludzi, nie zajmuje się natomiast dowodzeniem czy obalaniem teorii już istniejących. Badania w ramach teorii ugruntowanej mają na celu zrozumienie czegoś, co zwykliśmy nazywać w tej metodologii najważniejszym problemem uczestników naszych badań. W odniesieniu do poczucia przynależności postawiłam więc pytania: Co ludzie usiłują osiągnąć? Czym się martwią?

Odpowiedzi na te pytania okazały się zaskakująco złożone. Ludzie chcieli być częścią czegoś – doświadczać autentycznych więzi z innymi – ale nie kosztem własnej autentyczności, wolności czy mocy. Uczestnicy badań wspominali też o tym, że żyją w kulturach opartych na podziale „my kontra oni”, w których nasila się poczucie zerwania więzów duchowych. Zaczęłam dociekać, co ludzie rozumieją w praktyce pod pojęciem „zerwanie więzów duchowych”. Uczestnicy moich badań opowiadali wówczas o słabnącym poczuciu wspólnoty opartym na człowieczeństwie. Raz po raz wspominali o tym, że łączy nas teraz już tylko wspólny strach lub wspólna niechęć do czegoś, a nie wspólne poczucie człowieczeństwa, wzajemne zaufanie, szacunek czy miłość. Mówili, że obawiają się nie zgodzić lub wszcząć dyskusję ze znajomymi, kolegami z pracy czy rodziną, żeby się nie narazić na nieprzyjemne traktowanie lub przejawy nietolerancji.

Nie chcą wybierać między lojalnością wobec grupy a lojalnością wobec siebie, a jednocześnie brakuje im poczucia głębszej więzi opartej na świadomości wspólnego człowieczeństwa. Silnie odczuwają presję na dopasowanie się i dostosowanie do innych. Świadomość łączności z szeroko pojętą wspólnotą ludzką zapewnia człowiekowi większą swobodę wyrażania własnej indywidualnej tożsamości bez obaw o utratę poczucia przynależności. Dziś zdaje się brakować ducha, którego istota wyraża się w stwierdzeniu: „Owszem, pod wieloma względami jesteśmy inni, ale na głębszym poziomie łączy nas silne więzi”.

ABY ZYSKAĆ PRAWDZIWE POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI, NIE TRZEBA SIĘ ZMIENIAĆ – TRZEBA BYĆ SOBĄ.

🌿 Dopasowanie się czy samotność? 🌿

Pragniemy być częścią czegoś większego. Kiedy nie mamy poczucia przynależności do danej grupy społecznej, kultury czy nawet rodziny, czujemy się samotni, słabi i skrzywdzeni. Dlatego często stajemy przed trudnym wyborem – możemy dopasować się lub wybrać samotność. Doktor Brené Brown przekonuje, że jest inna droga – najważniejsze to mieć odwagę przynależeć do samego siebie. Udowadnia, że nasza przynależność będzie prawdziwa tylko wtedy, gdy my będziemy autentyczni.

🌿 Kompromis czy konfrontacja? 🌿

Jeśli zdecydujemy się na walkę o samoakceptację bez oglądania się na to, co robią inni, wkroczymy na teren nieznaną, pełen niejasnych i nowych zasad. Będziemy musieli skonfrontować się ze światem i jego ideologiami. Brené Brown przedstawia na to sposób: cztery praktyki, które – jeśli wdrożysz je do swojego codziennego życia – pozwolą ci wyrwać się ze społecznych ram i być sobą. Bez dostosowywania się, udawania czy podporządkowywania się innym w imię poczucia bezpieczeństwa.

🌿 Szukanie przynależności za wszelką cenę czy tworzenie własnej ścieżki? 🌿

Brené Brown, autorka bestsellerów „New York Timesa”, w tym książek *Rosnąc w siłę* i *Z wielką odwagą*, tym razem redefiniuje badane od ponad 10 lat pojęcie prawdziwej przynależności i pokazuje, że poczucie przynależności można osiągnąć bez rezygnacji ze swojej autentyczności czy wolności. W charakterystyczny dla siebie sposób Brown łączy badania, opowieści i szczere wyznania, ponownie nadając ton debacie kulturowej i jednocześnie precyzyjnie wytyczając ścieżkę do samoakceptacji.

ISBN 978-83-8087-523-4



9 788380 875234

L17037

Cena 46,90 zł