

WYDANIE JUBILEUSZOWE
ROZSZERZONE O NOWE NARZĘDZIA

Brené Brown

IMPE

RF

Jak przestać
się przejmować tym,
kim powinniśmy
być, i zaakceptować
to, kim jesteśmy

DARY

NIEDOSKONAŁOŚCI

ECT

LAURUM

WYDANIE JUBILEUSZOWE
ROZSZERZONE O NOWE NARZĘDZIA

Brené Brown

PRZEKŁAD MAGDA WITKOWSKA

Jak przestać
się przejmować tym,
kim powinniśmy
być, i zaakceptować
to, kim jesteśmy

DARY
NIEDOSKONAŁOŚCI



Spis treści

Od tłumaczki o kilku ważnych pojęciach	9
List od Brené z okazji dziesiątej rocznicy wydania książki	11
Przedmowa	23
WPROWADZENIE.	
Życ całym sercem	35
Odwaga, współczucie, więź – dary niedoskonałości	45
Potęga miłości, poczucia przynależności i świadomości bycia wystarczającym	75
Co nam stoi na przeszkodzie?	91
Drogowskaz 1.	121
<i>Kultywowanie autentyczności. Odpuszczanie tego, co myślą inni</i>	
Drogowskaz 2.	131
<i>Kultywowanie współczucia dla siebie. Odpuszczanie perfekcjonizmu</i>	
Drogowskaz 3.	145
<i>Kultywowanie rezylientnego ducha. Odpuszczanie otępienia i bezsilności</i>	
Drogowskaz 4.	167
<i>Kultywowanie wdzięczności i radości. Odpuszczanie poczucia niedostatku i lęku przed mrokiem</i>	



Drogowskaz 5.	181
<i>Kultywowanie intuicji i zaufanie wierze. Odpuszczanie zabiegania o poczucie pewności</i>	
Drogowskaz 6.	191
<i>Kultywowanie kreatywności. Odpuszczanie porównań</i>	
Drogowskaz 7.	199
<i>Kultywowanie zabawy i odpoczynku. Odpuszczanie zmęczenia jako wyznacznika statusu i produktywności jako miary własnej wartości</i>	
Drogowskaz 8.	209
<i>Kultywowanie spokoju i bezruchu. Odpuszczanie życia pod znakiem lęku</i>	
Drogowskaz 9.	219
<i>Kultywowanie wartościowej pracy. Odpuszczanie zwątpienia w siebie i myśli o tym, co się powinno robić</i>	
Drogowskaz 10.	229
<i>Kultywowanie śmiechu, śpiewu i tańca. Odpuszczanie bycia cool i ciągłego panowania nad sobą</i>	
Garść myśli na zakończenie	241
Kilka słów o procesie badawczym (dla poszukiwaczy mocnych wrażeń i miłośników metodologii)	245
Podziękowania	251
O autorce	253

**WITAJ NA KARTACH SWOJEGO
INDEKSU INTEGRACYJNEGO 255**

Odwaga, współczucie, więź – dary niedoskonałości

Człowiek czerpie poczucie własnej wartości z codziennej praktyki odwagi, współczucia i więzi. Ta praktyka ma tu zasadnicze znaczenie. Teolożka Mary Daly pisze: „Odwaga to (...) *habitus*, to nawyk, to cnota. Odwagę rozbudza się w sobie poprzez odważne działanie. Tak samo jak uczymy się pływać poprzez pływanie, tak samo uczymy się odwagi poprzez odważne postępowanie”. Dotyczy to również współczucia i więzi. Współczucie zapraszamy do naszego życia wtedy, gdy okazujemy je sobie i innym. Więzy pojawiają się w naszym życiu wtedy, gdy praktykujemy gotowość do ich nawiązywania.

Zanim jednak zdefiniuję te pojęcia i powiem coś więcej na ich temat, chciałabym pokazać, w jaki sposób współwystępują one w prawdziwym życiu – w formie praktyk właśnie. To będzie bardzo osobista opowieść o tym, że trzeba się wykazać odwagą, żeby wyciągnąć rękę; że można poczuć współczucie, wypowiadając słowa „Wiem, jak to jest”; i że wzmacnianie więzi wzmacnia również nasze poczucie własnej wartości.



Zmagania płatnego mordercy z huraganem wstydu

Kilka lat temu dyrektorka dużej publicznej szkoły podstawowej wraz z przewodniczącą tamtejszego komitetu rodzicielskiego zaprosiły mnie na spotkanie z grupą rodziców. W założeniu mieliśmy rozmawiać o tym, jak wyznaczanie granic wpływa na naszą umiejętność radzenia sobie z niesprzyjającymi okolicznościami zewnętrznymi. Gromadziłam wówczas dane dotyczące bycia rodzicem całym sercem i działania całym sercem w szkole, dlatego bardzo się ucieszyłam na tę perspektywę. Nie miałam pojęcia, co mnie czeka.

Ledwo przekroczyłam próg sali, od razu poczułam, że wśród rodziców panuje dziwna atmosfera. Sprawiali wrażenie niemal poruszonych. Gdy zapytałam o to dyrektorkę, wzruszyła ramionami i po prostu sobie poszła. Przewodnicząca rady rodziców też nie za bardzo chciała o tym rozmawiać. Zrzuciłam to wrażenie na tremę i starałam się o nim nie myśleć.

Usiadłam w pierwszym rzędzie i czekałam, aż dyrektorka mnie przedstawi. To dla mnie zawsze dziwny moment. Oto na scenie ktoś próbuje podsumowywać moje życiowe osiągnięcia, a mnie tymczasem żołądek podchodzi do gardła i mam przemożną ochotę uciekać gdzie pieprz rośnie. Ta konkretna zapowiedź przebiła jednak wszystkie moje dotychczasowe doświadczenia.

Dyrektorka mówiła mniej więcej tak:

– To, co dziś usłyszycie, może wam się nie spodobać. Powinniście tego jednak wysłuchać dla dobra waszych

dzieci. Doktor Brown przyjechała tu dziś, aby zmienić naszą szkołę i nasze życie. Czy nam się to podoba, czy nie, wskaże nam właściwą drogę.

Wypowiadała te słowa głośno i agresywnym tonem. Brzmiało to trochę tak, jakby się zwyczajnie nakręcała. Ja tymczasem czułam się tak, jakbym miała za chwilę wejść na ring zapaśniczy WWE WrestleMania. Tylko stroboskopów brakowało...

Gdy teraz o tym myślę, wiem, że należało podejść do pulpitu i zacząć od: „Bardzo dziwnie się z tym czuję. Cieszę się, że mogłam tu przyjechać, ale nie zamierzam nikogo wprowadzać na właściwą drogę. Nie chciałabym też, żeby ktokolwiek wyszedł stąd z przekonaniem, że miałam zamiar w ciągu godziny odmienić oblicze waszej szkoły. Nie bardzo rozumiem, o co w tym wszystkim chodzi”.

Niczego takiego jednak nie powiedziałam. Zaczęłam jak zwykle, czyli od tego, że jestem badaczką, ale jestem też rodzicem i zmagam się z wieloma tymi samymi dylematami, co większość rodziców. I tak oto kości zostały rzucone. Publiczność nie sprawiała wrażenia otwartej na to, co mam jej do powiedzenia. Z sali zerkały na mnie nieprzychylnie dziesiątki par oczu.

Mężczyzna w pierwszym rzędzie miał ręce założone na piersiach, a szczękę zaciśniętą tak mocno, że żyły na szyi aż mu się wybrzuszały. Co trzy albo cztery minuty zmieniał pozycję na krześle, wywracając przy tym oczami i wzdychając chyba rekordowo głośno. Odgłos ten rozbrzmiewał tak donośnie, że nawet trudno go nazwać westchnieniem. To było raczej zirytowane sapanie.



Bardzo źle to wypadło i ludzie siedzący w pobliżu czuli zażenowanie z powodu jego zachowania. Nawet oni sprawiali jednak wrażenie niezadowolonych z mojej obecności. Nie potrafiłam wyjaśnić tych reakcji, ale ten wieczór na pewno był dla nas wszystkich trudnym doświadczeniem.

Mam duże doświadczenie jako nauczycielka i liderka grupy. Potrafię sobie radzić z takimi sytuacjami i zwykle nie przychodzi mi to z trudem. Gdy ktoś cały czas przeszkadza, można zastosować jedno z dwóch rozwiązań: można to działanie zignorować albo przerwać wykład i w prywatnej wymianie zdań poinformować taką osobę, że zachowuje się niestosownie. Całe to doświadczenie do tego stopnia zbiło mnie jednak z pantałyku, że wybrałam opcję najgorszą z możliwych, a mianowicie postanowiłam, że spróbuję temu człowiekowi zaimponować.

Zaczęłam więc mówić głośniej, z większą werwą. Przytaczałam napawające lękiem statystyki, które musiały wprawić w przerażenie każdego rodzica. Wyrzekając się własnej autentyczności, zafundowałam im sporą dawkę starego dobrego „Lepiej posłuchajcie, co mam wam do powiedzenia, bo inaczej wasze dzieciaki nie skończą trzeciej klasy, będą jeździć autostopem, zażywać narkotyki i biegać z nożyczkami”.

Nic to nie dało. Zupełnie nic.

Nikt nawet nie skinął głową, nikt się nawet krzywo nie uśmiechnął. Żadnej reakcji. Udało mi się co najwyżej jeszcze mocniej wytrącić z równowagi grupę dwustu pięćdziesięciorga i tak już wkurzonych rodziców. To była jedna wielka katastrofa. Naprawdę nie ma sensu

przekonywać do siebie czy nakłaniać do współpracy takich ludzi jak ten facet z przodu. W ten sposób poświęca się własną autentyczność na ołtarzu aplauzu. Człowiek przestaje wówczas wierzyć, że jest coś wart, a potwierdzenia własnej wartości szuka u innych. I ja w tamtym momencie tego szukałam.

Prosto ze sceny pobiegłam do samochodu, zebrawszy tylko pośpiesznie swoje rzeczy. Wyjeżdżałam z parkingu z palącymi policzkami. Serce waliło mi jak młotem, czułam się taka malutka. Chciałam przestać myśleć o tym, jak bardzo się wygłupiłam, ale nie potrafiłam. W moim wnętrzu wzbierała burza wstydu.

Gdy wokół mnie trzaskają pioruny wstydu, zwykle nie jestem w stanie nabrać dystansu do sytuacji, zwykle też nie potrafię przywołać ani jednej dobrej myśli na własny temat. W mojej głowie zaroilo się od: „Boże, jaka ze mnie idiotka! Jak mogłam coś takiego zrobić?”.

Za największy dar, jaki przynosi mi moja praca – ta badawcza, ale i ta w wymiarze osobistym – uważam umiejętność rozpoznawania wstydu już wtedy, gdy się pojawia. Bardzo dobrze wiem, jakie to uczucie wywołuje u mnie reakcje fizyczne: robi mi się sucho w ustach, czas wydaje się zwalniać, pole widzenia się zawęża, policzki mi się rozgrzewają, tętno przyspiesza. Ten film odtwarzający się w boleśnie zwolnionym tempie raz po raz w mojej pamięci to dla mnie czytelny sygnał ostrzegawczy.

Wiem również, że w takich sytuacjach powinno się robić dokładnie coś innego, niżby nam podpowiadała intuicja. Należy zaczerpnąć z pokładów odwagi



i wyciągnąć rękę do drugiej osoby. Trzeba zaakceptować własną historię i opowiedzieć ją komuś, kto zasłużył na to, aby jej wysłuchać – komuś, kto najpewniej okaże nam współczucie. W takiej sytuacji potrzeba nam bowiem odwagi, współczucia i więzi. I to w trybie pilnym.

Wstyd bardzo źle reaguje na to, że człowiek prosi o pomoc i opowiada innym o swoich doświadczeniach. Nie lubi, gdy się go ubiera w słowa. Umiera, gdy się nim dzielimy z innymi. Wstyd kocha pozostawanie w tajemnicy – i dlatego najgorsze, co można zrobić po takim kompromitującym doświadczeniu, to próbować je ukryć przed światem i o nim zapomnieć. Gdy chcemy zataić taką historię, wstyd rozprzestrzenia się jak nowotwór. Pamiętam, jak wtedy powiedziałam na głos: „Muszę z kimś porozmawiać I TO JUŻ. Bądź odważna, Brené!”.

Ze współczuciem i więzią problem polega jednak na tym, że nie każdy może nam je zaoferować. To niestety nie jest takie proste. Mam wielu dobrych przyjaciół, ale nie wszyscy byliby w stanie okazać mi współczucie, gdybym przyszła do nich z opowieścią o wstydzie.

Jeśli zaś opowie się taką historię niewłaściwej osobie, może ona szybko stać się jednym z wielu niebezpiecznych przedmiotów wirujących w i tak już niebezpiecznym huraganie wstydu. W takich sytuacjach potrzeba nam mocnych więzi. Musimy wesprzeć się na kimś, kto byłby jak drzewo porządnie zakorzenione w gruncie. Chcemy zwłaszcza uniknąć następujących reakcji:

1. *Żal mi ciebie* • politowanie zamiast empatii

W tym wypadku zamiast empatii („Rozumiem, znam to uczucie, też kiedyś coś takiego przeżyłem”) mamy do czynienia z politowaniem („Tak mi ciebie żal”). Między wierszami możemy wtedy wyczytać, że druga osoba próbuje się zdystansować od sytuacji na zasadzie: „Mnie się to nigdy nie przydarzyło”. Nic tak skutecznie nie rozkręca spirali huraganu wstydu jak reakcje typu: „Och, biedactwo” albo „Niech Bóg ma cię w swojej opiece”.

2. *Rzeczywiście „powinnaś” się wstydzić* • ocena

Tak reaguje słuchacz, który po wysłuchaniu twojej historii sam odczuwa wstyd. Nagle brakuje mu tchu, tym samym niejako potwierdza, że powinniśmy drzeć z przerażenia. Po takich słowach zwykle zapada niezręczna cisza i wtedy trzeba przekonywać słuchacza, że się nie jest okropnym człowiekiem – żeby choć trochę poprawić mu humor.

3. *Zawiodłaś mnie* • rozczarowanie

Tak reaguje ktoś, kto widzi w tobie uosobienie poczucia własnej wartości i autentyczności. Ktoś taki nam nie pomoże, ponieważ nasza niedoskonałość jest dla niego nie do zaakceptowania – czuje się nią zawiedziony.



4. *Ależ to okropna rzecz! Czyja to właściwie wina? Twoja?* • rozładowywanie dyskomfortu poprzez przypisanie winy

Wstyd dotyka nas do żywego i jest bardzo zaraźliwy. To sprawia, że łatwo jest go poczuć w imieniu drugiego człowieka. Taka reakcja świadczy o potrzebie natychmiastowego uwolnienia się od dyskomfortu i zażenowania z powodu zaistniałej sytuacji poprzez wytypowanie kogoś, na kogo można rzucić winę i kogo można skrytykować. Tym kimś możemy stać się my: „Co też ci strzeliło do głowy?”, ale pretensje mogą zostać skierowane również pod innym adresem: „A co to za koleś? Już my mu pokażemy!”. Tu słowo przestrogi dla rodziców, oni bowiem często wpisują się w ten schemat, gdy dziecko przychodzi do nich z opowieścią o wstydzie: „Jak mogłeś do czegoś takiego dopuścić?”.

5. *Zapomnijmy o tym* • marginalizowanie, unikanie tematu

Gdy chcemy uwolnić się od trudnych uczuć, staramy się marginalizować ich znaczenie lub w ogóle je od siebie odpychać. Taka reakcja świadczy o dyskomforcie, który uniemożliwia słuchaczowi uznanie naszego bólu czy krzywdy: „Ależ przesadzasz! Przecież aż tak źle nie było. Świetnie sobie radzisz. Nie masz sobie nic do zarzucenia. Wszyscy cię kochają”.

6. *Tobie się wydaje, że to było takie straszne?!*

• porównywanie, rywalizacja

Tak reaguje ktoś, kto zamiast budować więź na fundamencie wspólnych doświadczeń, postanowił wykorzystać okazję, żeby nas przebić. Powie: „To przecież nic takiego! Lepiej posłuchaj, co mnie się przydarzyło”.

7. *Nie należy wyprowadzać ludzi z równowagi*

***ani narażać ich na dyskomfort* • szczera rozmowa z autorytetem**

Ktoś odczuwa dyskomfort lub zмага się ze sprzecznymi uczuciami, ponieważ zarzuciliśmy drugiej osobie postępowanie bądź wyrażanie się w sposób uwłaczający lub poniżający dla innych. Zaobserwowawszy taką sytuację, względnie po wysłuchaniu naszej opowieści, taki odbiorca powie: „Aż mi się wierzyć nie chce, że tak się odezwałaś do swojego szefa!” albo „Na twoim miejscu w ogóle bym tam nie poszedł”, ewentualnie: „Przecież o takich rzeczach się nie rozmawia”. Nie możemy natomiast liczyć na empatyczną reakcję w stylu: „To musiało być trudne. Wykazałaś się nie lada odwagą” ani na: „Wiem, że nie jest łatwo bronić tego, w co się wierzy. Dziękuję ci”.



8. *Mogę to naprawić. Mogę naprawić siebie* • udzielanie rad, rozwiązywanie problemów

Zdarza się, że gdy patrzymy na krzywdę drugiego człowieka, instynkt każe nam czym prędzej coś na to zaradzić. Dotyczy to w szczególności osób przyzwyczajonych do tego, że gdy pojawia się problem, zawsze jest też ktoś, kto próbuje go za nas rozwiązać. Zamiast słuchać i przeżywać z kimś emocje, takie osoby czym prędzej przystępują do działań naprawczych.

Oczywiście, tego typu reakcje mogą się uruchomić w każdym z nas, jeśli historia drugiego człowieka poruszy w naszej duszy najdelikatniejsze struny wstydu. Wszyscy jesteśmy ludźmi, niedoskonałymi i wrażliwymi. Trudno się zdobyć na współczucie, jeśli chwilowo nie czujemy się do końca autentyczni lub jeśli coś wstrząsnęło naszym poczuciem własnej wartości.

Po współczuciu powinniśmy zwracać się więc do kogoś, kto ma głębokie korzenie i wytrzyma napór silnego wiatru – a przede wszystkim zechce otulić nas wraz z naszymi atutami i porażkami. Stosownie uczymy nasze zmagania z rzeczywistością tylko wtedy, gdy opowiemy o nich komuś, kto zasłużył sobie na to, aby o nich słuchać. Jeśli więc zależy nam na zrozumieniu, powinniśmy zwrócić się po nie do odpowiedniej osoby w odpowiedniej sprawie, a do tego jeszcze we właściwym momencie.

Ja zadzwoniłam do siostry. Zwyczaj zwracania się do jednej z moich sióstr albo do brata po pomoc w razie

ataku huraganu wstydu wyrobiłam sobie dopiero po duchowym przebudzeniu z 2007 roku. Od brata jestem cztery lata starsza, a różnica wieku między mną a młodszymi siostrami (bliźniaczkami) wynosi aż osiem lat. Przed 2007 rokiem kurczowo trzymałam się roli starszej i mądrzejszej siostry (wiecznie spiętej, wiecznie będącej „ponad to”, wiecznie krytycznej).

Ashley bardzo mi pomogła. Wysłuchiła mnie i okazała zrozumienie. Zdobyła się na odwagę i przywołała własne życiowe trudności. Ani na chwilę nie straciła przez to wiary w siebie, ale udało jej się w autentyczny sposób nawiązać do moich doświadczeń. Była taka cudownie szczerą, mówiła różne empatyczne rzeczy typu: „O, rany! To takie trudne. Dobrze wiem, jak to jest. To okropne uczucie”. Być może nie każdy chciałby usłyszeć coś takiego w mojej sytuacji, ale ja właśnie tego potrzebowałam.

Ashley okazała się na tyle mocna, że mój huragan nie zdołał wstrząsnąć jej światem, a przy tym na tyle wyrozumiała, że oszczędziła mi krytyki czy wyrzutów. Nie próbowała mnie naprawiać, nie starała się poprawić mi humoru. Po prostu słuchała, od czasu do czasu opowiadając mi o swoich przeżyciach (co dla mnie stanowi dowód odwagi i wrażliwości).

Całkowicie się przed nią otworzyłam, co trochę mnie przerażało, ale jednocześnie pozwoliło mi poczuć się kochaną i akceptowaną (tak definiuję współczucie). Zapewniam, że tak potężna więź między ludźmi działa zabójczo na wstyd i lęk. Właśnie dlatego w podróży pod znakiem życia całym sercem potrzebujemy odwagi,



współczucia i więzi. A co ciekawe, moja relacja z siostrą dodatkowo się wzmocniła dzięki temu, że zdecydowałam się pokazać jej jako istota niedoskonała – i w tej wzmocnionej postaci trwa do dziś. Dlatego właśnie mówię, że odwaga, zrozumienie i więź to dary niedoskonałości. Jeśli tylko zechcemy być prawdziwi i niedoskonali, będą owocować w naszym życiu przez cały czas.

Krótko tylko napiszę, jak się skończyła ta cała historia. Mniej więcej tydzień po tym trudnym spotkaniu z rodzicami dowiedziałam się, na czym polegał problem, z którym zmagala się ta szkoła. Okazało się, że rodzice przebywali całymi dniami w salach lekcyjnych i ingerowali zarówno w procesy edukacyjne, jak i wychowawcze. Dyrektorka i przewodnicząca rady rodziców nakazały im udział w spotkaniu ze mną (o czym mnie nie poinformowano). Rodzicom powiedziano, że wyjaśnię im, dlaczego powinni przestać się wtrącać. Innymi słowy, zaangażowano mnie w charakterze najemnej rakiety do zestrzeliwania rodziców helikopterów. Kiepsko to wyszło, bo choć nie popieram nadmiernego ingerowania rodziców w funkcjonowanie szkoły, to nie odpowiadała mi rola płatnego mordercy. Co najzabawniejsze, ponieważ nie zdawałam sobie sprawy, na czym polega problem w tej szkole, nie wspomniałam o nim ani słowem.

Mając ten przykład w pamięci, przyjrzyjmy się teraz uważniej poszczególnym składowym koncepcji życia całym sercem – każdej z osobna i w zestawieniu ze sobą.

JAK WYZWOLIĆ SIĘ OD PERFEKCJONIZMU I ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA

NOWE WYDANIE NAJBARDZIEJ ZNANEJ KSIĄŻKI BRENÉ BROWN I BESTSELLERA „NEW YORK TIMESA” Z DODATKOWYMI NARZĘDZIAMI

Od wielu lat Brené Brown zajmuje szczególne miejsce w naszych sercach. Służy nam swoją wiedzą w kwestiach społecznych, jak i zwykłymi życiowymi radami przydatnymi na co dzień. Zawsze można liczyć na to, że szczerze powie, jak jest. Potrafi nas rozbawić, ale nie zawaha się też z nami popłakać.

**WSZYSTKO ZACZEŁO SIĘ OD PIERWSZEGO WYDANIA DARÓW
NIEDOSKONAŁOŚCI, KSIĄŻKI SPRZEDANEJ W PONAD
2 MILIONACH EGZEMPLARZY I PRZETŁUMACZONEJ NA 35 JĘZYKÓW.**

Media i ludzie wokół nas wciąż mówią, jacy powinniśmy być. Wmawiają nam, że wystarczy idealnie wyglądać i wieść idealne życie, żeby czuć się dobrze we własnej skórze. Większość z nas stara się więc dostosować i spełnić oczekiwania otoczenia. Lecz jednocześnie trudno nam się uwolnić od dręczącej myśli: „A co się stanie, jeśli z czymś sobie nie poradzę?”. W *Darach niedoskonałości* doktor Brené Brown, czołowa specjalistka w dziedzinie badań nad wstydem, autentycznością i poczuciem przynależności, pochyla się nad mocą życia całym sercem, które opiera się głównie na budowaniu poczucia własnej wartości. Ta książka to coś więcej niż tylko słowa. To dziesięć drogowskazów, które podpowiadają nam, jak żyć na co dzień, aby żyć całym sercem. Dzięki nim lepiej zrozumiemy istotę praktyk, które mogą zmienić rzeczywistość naszą i naszych rodzin, nauczymy się zdobywać niezdobyte szczyty i pokonywać trudności.

**AKCEPTACJA WŁASNYCH NIEDOSKONAŁOŚCI PROWADZI DO ODKRYCIA
PRAWDZIWYCH DARÓW: ODWAGI, WSPÓŁCZUCIA I WIĘZI**

PATRONI WYDANIA:

JOANNA CHMURA wysokieobcasy.pl

Książka dostępna również jako e-book i audiobook.

LAURUM.PL

ISBN 978-83-8231-241-6



9 788382 312416

L24000

Cena 54,90 zł