



Brené Brown

DAROV I
nepopolnosti

VODIČ DO ŽIVLJENJA
Z VSEM SRCEM

Brené Brown
DAROVÍ NEPOPOLNOSTI

SPREJMITE TO, KAR STE!

Darovi nepopolnosti



VODIČ DO ŽIVLJENJA
Z VSEM SRCEM

Brené Brown

DRUŽINA
2018



Stevu, Ellen in Charlieju.
Ljubim vas z vsem svojim srcem.

Vsebina



Predgovor / 9

Zahvale / 17

Uvod: Življenje z vsem srcem / 19

Pogum, sočutje in povezanost: darovi nepopolnosti / 27

Raziskovanje moči ljubezni, pripadnosti in zadostnosti / 43

Stvari, ki nas ovirajo / 53

PRVA SMERNICA:

KREPITI PRISTNOST

Opuščati misel na to, kaj si ljudje mislijo / 73

DRUGA SMERNICA:

KREPITI SOČUTJE DO SEBE

Opuščati perfekcionizem / 79

TRETJA SMERNICA:

KREPITI PROŽNEGA DUHA

Opuščati otopelost in nemoč / 87

ČETRТА SMERNICA:

KREPITI HVALEŽNOST IN VESELJE

Opuščati občutek pomanjkanja in strah pred temo / 101

PETA SMERNICA:
KREPITI INTUICIJO IN ZAUPATI V VERI
Opuščati potrebo po gotovosti / 111

ŠESTA SMERNICA:
KREPITI USTVARJALNOST
Opuščati primerjanje / 117

SEDMA SMERNICA:
PRIVOŠČITI SI IGRO IN POČITEK
Opuščati izčrpanost kot statusni simbol
in produktivnost za občutek lastne vrednosti / 123

OSMA SMERNICA:
GOJITI TIŠINO IN MIRNOST
Opuščanje tesnobe kot načina življenja / 129

DEVETA SMERNICA:
GOJITI SMISELNO DELO
Opuščati dvom vase in miselnost »moral bi« / 137

DESETA SMERNICA:
GOJITI SMEH, PESEM IN PLES
Opuščati stalen nadzor in potrebo po biti kul / 143

Zaključek / 153

O PROCESU RAZISKOVANJA:
Za iskalce razburljivosti in metodološke norce / 155

Opombe / 159

O avtorici / 167



Predgovor

Posvojiti svojo zgodbo in v tem procesu vzljubiti sebe
je najbolj pogumno dejanje,
ki ga bomo kdaj storili v svojem življenju.

Pomlad je, kmetija spomladi. Močni vetrovi preko zoranih polj nosijo peščene vrtince in visoko v krošnji cvetoče jablane v sadovnjaku sedi osamljena vrana, obris črnih odtenkov v oblaku nežne beline. Grlica sedi na leglu modrih jajc pod listjem akacije ob verandi. Z vrvi snamem kup opranega, na soncu posušenega perila.

S košaro svežih brisač na enem boku skozi zadnja vrata stopim v vežo, naravnost v majavi kup kavbojk, umazanih od pobiranja kamenja po poljih, med razmetane čevlje, raztresene Lego kocke, proti na pol pečenemu poskusu v umivalniku, ki vsebuje zeleno barvilo in preveč peska, proti vedno natrpanemu kuhinjskemu koritu, vedno prazni shrambi, ob tem pa opazim – le kdo bi jo lahko spregledal – množico prašnih stopinj, ki za seboj puščajo blato po vsej kuhinji. Pralni stroj zaropota. Opozorilna ura na pečici podivjano piska. Pojma nimam, kje je pol ducata mojih otrok.

Prestopim kupa razvrščenega temnega in svetlega perila. Zakaj bi dvomila v izziv, da živim polno? Tukaj in zdaj. Zakaj ne bi vsega mojega življenja prežemale milost, hvaležnost, radost? To je edini način, da sprejmemo Božje kraljestvo.

Ko enkrat zagledaš vzorec, ga ne moreš več ne videti. Verjemite mi, poskusila sem. Kadar se neka resnica neprestano ponavlja, se ne moreš pretvarjati, da je le naključje. Na primer, ne glede na to, kako močno se skušam prepričati, da lahko delujem le s šestimi urami spanca, me vsaka noč z manj kot osmimi urami pušča nepotrpežljivo, tesnobno in lačno ogljikovih hidratov. To je vzorec. Imam tudi grozen vzorec odlašanja: vedno odlašam s pisanjem, tako da grem preurejat celotno hišo in zapravim veliko preveč časa in denarja za nakup pisarniških potrebščin in sistemov za organizacijo. Čisto vsakič.

Eden od razlogov, zakaj je nemogoče ne videti trendov, se skriva v delovanju našega uma, ki išče vzorce in jim pripisuje pomen. Ljudje smo vrsta, ki si vse osmišlja. In, naj bo to dobro ali slabo, naš um je izurjen za to. O tem sem študirala leta, sedaj pa se s tem preživljam.

Kot raziskovalka opazujem človeško vedenje, da lahko opredeljujem in imenujem komaj opazne povezave, odnose in vzorce, ki nam lahko pomagajo osmisliti naše misli, vedenja in občutja.

Svoje delo imam zelo rada. Lov na vzorce je čudovito delo in pravzaprav so bili moji poskusi, da jih ne bi videla, skozi celotno kariero strogo omejeni na moje osebno življenje in na tiste ponižujoče slabosti, ki jih tako rada zanikam. Vse to se je spremenilo v novembru 2006, ko me je raziskovalno gradivo, ki napolnjuje strani te knjige, treščilo po glavi. Prvič v svoji karieri sem si obupno želela, da ne bi videla svojih raziskav.

Dotlej sem svojo poklicno pot posvetila raziskovanju težkih čustev, kot so sram, strah in ranljivost. Pisala sem akademske članke, razvila učni načrt o odpornosti na sram za strokovnjake na področju duševnega zdravja in zasvojenosti ter napisala knjigo o odpornosti na strah z naslovom *I thought it was just me* (Mislila sem, da sem samo jaz takšna, op. prev.).¹

V procesu zbiranja tisoč zgodb različnih moških in žensk po vsej državi – v starostnem razponu od osemnajst do sedeminoosemdeset let – sem videla nove vzorce, o katerih sem si želela

izvedeti več. Da, vsi se borimo s sramom in strahom, da nismo dovolj dobri. In da, mnoge od nas je strah, da bi se pokazali taki, kot resnično smo. Vendar pa so si v tej ogromni kopici podatkov sledile tudi zgodbe o moških in ženskah, ki so živeli čudovito in navdihujoče življenje.

Slišala sem zgodbe o moči, ko sprejmemo svojo nepopolnost in ranljivost. Učila sem se o neločljivi povezavi med veseljem in hvaležnostjo in o tem, kako so stvari, ki jih jemljem za samozemne, na primer počitek in igro, ravno tako pomembne za naše zdravje kot prehrana in gibanje. Ti udeleženci raziskav so zaupali vase in o pristnosti, ljubezni in pripadnosti govorili na način, ki je bil zame povsem nov.

Hotela sem na te zgodbe pogledati kot na celoto, zato sem zgrabila list papirja in kemični svinčnik ter na list zapisala prve besede, ki so mi prišle na pamet: življenje z vsem srcem. Nisem bila še prepričana, kaj pomenijo, vendar sem vedela, da so te zgodbe govorile o ljudeh, ki so živeli in ljubili z vsem srcem.

Imela sem veliko vprašanj o življenju z vsem srcem. Kaj so ti ljudje cenili? Kako so prišli do odpornosti na vse slabo v svojem življenju? Kaj so bile njihove glavne težave in kako so jih reševali ter se jih lotevali? Ali lahko poustvarimo življenje z vsem srcem? Kako lahko gojimo, kar potrebujemo? Kaj nas pri tem ovira?

Ko sem začela analizirati zgodbe in iskati ponavljajoče se teme, sem spoznala, da vzorci v splošnem padejo v eno od dveh skupin; da sem poenostavila, sem prvo imenovala: »Počni!«, drugo pa: »Ne počni!« Prvi stolpec je prekipeval od besed, kot so vrednost, počitek, igra, zaupanje, vera, intuicija, upanje, pristnost, ljubezen, pripadnost, veselje, hvaležnost, ustvarjalnost. Drugi pa je bil poln besed, kot so popolnost, otopelost, gotovost, izčrpanost, samozadostnost, biti kul, pretirano prilagajanje, obsojanje, skopost.

Ko sem stopila korak nazaj in plakat zaobjela s pogledom, sem zazijala. Šok je bil podoben tistemu, ko v trgovini odlepiš

nalepko z etikete in odkriješ prvotno ceno nekega izdelka. Spomnim se, da sem mrmrala: »Ne. Ne. Ne. Kako je to mogoče?«

Čeprav sem oba seznama napisala sama, sem bila šokirana, ko sem ju prebrala. Kadar kodiram podatke, se globoko zatopim v vlogo raziskovalke. Moj edini fokus je pravilno tolmačenje zgodb. Ne razmišljam, kako bi to povedala sama, ampak samo, kako so to povedali udeleženci raziskave. Ne razmišljam, kaj bi izkušnja pomenila meni, temveč le to, kaj je pomenila osebi, ki mi je o njej pripovedovala.

Sedela sem na rdečem stolu za jedilno mizo in zelo dolgo strmela v tista seznama. Oči so mi poplesovale gor in dol in povprek. Spominjam se, da sem imela v nekem trenutku solzne oči in roko na ustih, kot nekdo, ki so mu pravkar povedali slabo novico.

Pravzaprav to je bila slaba novica. Mislila sem, da bom izvedela, da so ljudje, ki živijo in ljubijo z vsem srcem, taki kot jaz in da počnejo vse tako kot jaz: trdo delajo, sledijo pravilom, nekaj počnejo, dokler ne pridejo do pravilne rešitve, se vedno bolj spoznavajo, vzgajajo otroke v skladu s tem, kar piše v knjigah ...

Potem ko sem desetletje študirala težke teme, kot je sram, sem resnično verjela, da si zaslužim potrditev, da »živim prav«.

Vendar pa je težka lekcija, ki sem se je naučila tistega dne (in vsak dan od tlej) naslednja:

Koliko se poznamo in razumemo, je zelo pomembno, vendar je v življenju z vsem srcem nekaj še bolj bistveno: da se ljubimo.

Vedenje je pomembno, vendar le, če smo prijazni in nežni do sebe, ko se trudimo odkriti, kdo smo. Življenje z vsem srcem je ravno toliko sprejemanje svoje krhkosti in ranljivosti kot spoznavanje in opolnomočenje.

Morda najbolj boleča lekcija tistega dne pa me je zadela tako močno, da sem izgubila sapo: iz podatkov je bilo jasno, da svojim otrokom ne moremo dati tistega, česar sami nimamo. Kje na

poti življenja in ljubezni z vsem srcem smo, pove veliko več o tem, kako uspešni starši smo, kot karkoli od tistega, česar se lahko naučimo iz priročnikov.

To potovanje je v enaki meri sestavljeno tako iz »dela na glavi« kot »dela na srcu«. Ko sem tistega mrkega novembrskega dne tako sedela, mi je postalo jasno, da meni primanjkuje »dela na srcu«.

Končno sem vstala, pograbila flomaster z mize, pod seznam »Ne počni!« potegnila črto in pod njo napisala besedo »jaz«. Mojo stisko bi perfektno opisali z vsoto vseh stvari na seznamu.

Prekrižala sem roke, se globoko spustila v svoj sedež in pomislila: »To je res krasno. Živim naravnost po najslabšem seznamu.«

Dvajset minut sem hodila po hiši in poskušala ne videti in preklicati vse, kar se mi je pravkar razkrilo, vendar besed nisem mogla odgnati. Nisem mogla več nazaj, zato sem naredila naslednjo najboljšo stvar: plakat, sestavljen iz več listov, sem lepo zložila in ga stlačila v plastično škatlo, ki gre lepo pod mojo posteljo, poleg zavitka z božičnimi darili. Nisem je več odprla do marca 2008.

Potem sem si priskrbela res dobro terapevtko in začela leto dni trajajoče resno delo na sebi, ki je za vedno spremenilo moje življenje. Z Diano, mojo terapevtko, se še vedno smejiva, ko se spomniva na moj prvi obisk. Diana, ki terapevtsko spremlja mnogo terapevtov, je začela s klasičnim vprašanjem: »Torej, kaj se dogaja?« Na plano sem potegnila seznam z napisom »Počni!« in brez olepševanja povedala: »Potrebujem več tega, kar je na tem seznamu. Kakšen praktičen nasvet ali orodje bi mi zelo pomagalo. Nič globokega. Nobenih travm iz otroštva ali česa podobnega.«

Bilo je dolgo leto. Na svojem blogu sem ga ljubeče poimenovala kot *živčni zlom duhovno prebujenje 2007*. Meni se je zdelo kot šolski primer živčnega zloma, a Diana ga je imenovala duhovno

prebujenje. Mislim, da imava obe prav. Pravzaprav se sprašujem, ali lahko doživiš eno brez drugega.

Seveda ni naključje, da se je vse to odvijalo novembra 2006. Zvezde so bile perfektno poravnane za živčni zlom: bila sem občutljiva zaradi svoje sveže odpovedi sladkorju in beli moki, čez nekaj dni sem imela rojstni dan (to je zame vedno čas, ko več razmišljam), bila sem izgorela od dela in tik pred razreševanjem srednjih let.

Ljudje to večkrat imenujejo »kriza« srednjih let, vendar ni. Je razreševanje – čas, ko začutiš obupno težnjo, da bi živel, tako kot želiš, in ne tako, kot »naj bi« živel. Razreševanje je čas, ko te vesolje izzove, da opustiš to, kar misliš, da bi moral biti, in sprejmeš, kdo si.

Srednja leta so gotovo ena od večjih priložnosti za razreševanje, vendar so še druge, ki se nam zgodijo v življenju:

- zakon,
- ločitev,
- starševstvo,
- okrevanje,
- selitev,
- prazno gnezdo,
- upokojitev,
- izguba ali travma,
- delo v izčrpavajoči službi.

Vesolje ne varčuje s klici, da se prebudimo. Le mi smo hitri pri tem, da pritisnemo gumb za dremanje.

Izkazalo se je, da je bilo delo, ki sem ga morala opraviti, umazano in globoko. Prebijala sem se skozenj do nekega dne, ko sem izmučena in z blatom, ki je še vedno curljalo z mojih pohodnih čevljev, spoznala: »O, moj Bog. Drugače se počutim. Počutim se veselo in resnično. Še vedno me je strah, a počutim se res pogumno. Nekaj se je spremenilo – to čutim v kosteh.«

Bila sem bolj zdrava, bolj vesela, bolj hvaležna kot kdajkoli. Bila sem mirnejša in bolj prizemljena ter veliko manj tesnobra. Znova sem oživila svojo ustvarjalnost, se na nov način ponovno povezala z družino in prijatelji ter najpomembnejše, prvič v življenju sem se v svoji koži počutila resnično dobro.

Naučila sem se, kako bolj skrbeti za to, kako se počutim, kot za to, »kaj si bodo ljudje mislili«. Postavljala sem nove meje in začela opuščati svojo potrebo po ugajanju, izvrševanju in popolnosti. Začela sem govoriti »ne« namesto »seveda« (in biti kasneje zamerljiva in jezna). Začela sem govoriti »Ja, z največjim veseljem!« namesto »Sliši se zabavno, vendar imam veliko dela« ali »To bom počela, ko bom _____ (shujšala, imela manj dela, bolje pripravljena)«.

Ko sem z Diano predelovala svojo pot skozi življenje z vsem srcem, sem prebrala skoraj štirideset knjig, med katerimi so bile vse avtobiografije o duhovnem prebujenju, do katerih sem se lahko dokopala. Bile so neverjetno koristni vodiči, vendar sem še vedno hrepenela po vodniku, ki bi mi nudil navdih, pripomočke in mi v osnovi služil kot nekakšen sopotnik na dušnem potovanju.

Nekega dne, ko sem strmela v visok kup knjig, majavo zložen na moji nočni omarici, me je zadelo! Želim povedati svojo zgodbo v avtobiografiji. Povedala bom zgodbo o tem, kako se je cinična, sarkastična akademičarka spremenila v ravno tak stereotip, iz kakršnega se je vse svoje odraslo življenje norčevala. Priznala bom, kako sem začela okrevati, se zavedati pomena zdravja in v srednjih letih postala čustveno odprta duhovna iskalka, ki vse dneve razmišlja o stvareh, kot so milost, ljubezen, hvaležnost, ustvarjalnost, pristnost ter je srečnejša, kot je kadarkoli mislila, da je mogoče. Poimenovala jo bom »Življenje z vsem srcem«.

Spomnim se tudi, da sem razmišljala: »Preden napišem avtobiografijo, moram zbrati te raziskave in jih uporabiti za pisanje vodnika za življenje z vsem srcem!« Do sredine leta 2008 sem z zvezki, dnevniki in kupi podatkov napolnila že tri velike plastične škatle. V novih raziskavah sem opravila nešteto ur. Imela sem

vse, kar sem potrebovala, tudi strastno željo, da napišem knjigo, ki jo držite v rokah.

Tistega usodnega novembrskega dne, ko se je pojavil seznam in sem se poglobila v spoznanje, da nisem živela in ljubila z vsem srcem, še nisem bila popolnoma prepričana. Videti seznam še ni bilo dovolj, da bi vanj tudi verjela. Morala sem zelo globoko zakopati in se *zavestno odločiti* verjeti ... verjeti vase in v možnost drugega življenja. Šele po veliko dvomih, nešteti solzah in veliki zbirki veselih trenutkov kasneje mi je vera pomagala videti.

Sedaj vidim, da je sprejeti in v tem procesu vzljubiti samega sebe najbolj pogumno dejanje, kar jih bomo kdaj storili.

Sedaj vidim, da gojiti življenje z vsem srcem ne pomeni poskušati doseči nekega končnega cilja. Pomeni hoditi proti zvezdi na nebu. Nikoli ne bomo zares prispeli, vendar bomo zagotovo vedeli, da gremo v pravo smer.

Sedaj vidim, kako darovi, kot so pogum, sočutje in povezanost, delujejo le, če jih krepimo. Vsak dan.

Sedaj vidim, kako *krepitev* in *opuščanje* tistega, kar se pojavlja v desetih smernicah, ni nekaj, kar bi lahko dali na seznam opravil. Ni nekaj, kar bi lahko dosegli ali pridobili in potem obkljukali s seznama. To je življenjsko delo. Je delo duše.

Zame je verjeti pomenilo videti. Najprej sem verjela in šele potem sem lahko videla, kako lahko resnično spremenimo sebe, svoje družine in svoje skupnosti. Najti moramo le pogum, da živimo in ljubimo z vsem srcem. V čast mi je, da se lahko na to pot podam z vami!



Zahvale

Najgloblje se zahvaljujem:

Patricii Broat, Karen Casey, Karen Chernyaev, Kate Croteau, April Dahl, Rondi Dearing, Sidu Farraru, Margariti Flores, Karen Holmes, Charlesu Kileyu, Polly Koch, Shawnu Ostrowske-mu, Coleu Schweikhardt, Joanie Shoemaker, Daveu Spohnu, Diani Storms, Ashley Thill, Sue Thill, Alison Vandenberg, Yolandi Villarreal, Jo-Lynne Worley, svojim prijateljem s telovadbe, svoji družini in svoji ustvarjalni skupini Lovebombers.



Življenje z vsem srcem

Živeti z vsem srcem pomeni vstopati v svoje življenje z občutkom lastne vrednosti. Pomeni krepiti pogum, sočutje in povezanost in se zjutraj zbuditi z mislijo: »Ne glede na to, kaj bo danes naredeno in koliko bo ostalo nepostorjenega, sem naredila dovolj.« Pomeni iti zvečer v posteljo z mislijo: »Da, sem nepopoln in ranljiv in včasih me je strah, vendar to ne spremeni resnice, da sem tudi pogumen in vreden ljubezni in pripadnosti.«

Pot skozi življenje z vsem srcem ni enkratna življenjska odločitev. Je proces. Pravzaprav menim, da je to vseživljenjsko potovanje. Moj cilj je ozaveščati in razjasniti izbire, ki vodijo v življenje z vsem srcem, ter podeliti, kar sem se naučila od mnogih, mnogih ljudi, ki so se namenili živeti in ljubiti z vsem srcem.

Preden se podamo na kakršnokoli potovanje, tudi to, je pomembno, da se pogovorimo, kaj moramo vzeti na pot. Kaj potrebujemo za življenje in ljubezen z občutkom lastne vrednosti? Kako sprejmemo nepopolnost? Kako krepimo tisto, kar potrebujemo, in opuščamo, kar nas zadržuje? Odgovori na vsa ta vprašanja so pogum, sočutje in povezanost – orodja, s katerimi si bomo na svojem potovanju utirali pot.

Če si mislite: »Super! Samo superjunak moram biti, pa se bom lahko boril s perfekcionizmom,« vas razumem. Pogum, sočutje in povezanost se zdijo veliki, vzvišeni ideali. Toda v resnici so vsakdanje prakse in če jih dovolj krepimo, postanejo neverjetni darovi. In dobra novica je, da je naša ranljivost tista, ki nas prisili, da posežemo po teh čudovitih orodjih. Ker smo ljudje in tako čudovito nepopolni, moramo rabo teh orodij vaditi vsak