

DARY NEDOKONALOSTI

Brené Brownová

Vzdajte sa ilúzie
toho, kto si myslíte,
že ste. Prijmite svoje
skutočné Ja.



Váš sprievodca plnohodnotným,
bezvýhradným životom

DARY NEDOKONALOSTI

Brené **Brownová**



DARY NEDOKONALOSTI
THE GIFTS OF IMPERFECTION

Brené Brownová

First published in the United States by Hazelden Foundation

© Citadella, Bratislava 2013

Preklad: © Barbora Daxner

Jazyková úprava a redakcia: Zora Szomolányiová

Grafická úprava a obálka: Marek Kacvinský

Vydalo vydavateľstvo Citadella
v roku 2013

Distribúciu zabezpečuje:

PARTNER TECHNIC spol. s r. o.
Nám. slobody 17
811 06 Bratislava
tel.: 00421 2 624 109 04
email: info@partnertechnic.sk

ISBN 978-80-89628-28-5

DARY NEDOKONALOSTI

Brené **Brownová**

Vzdajte sa ilúzie toho, kto si myslíte, že ste. Prijmite svoje skutočné Ja.

Váš sprievodca plnohodnotným,
bezvýhradným životom



Citadella

Predslov	06
Podakovanie	15
Úvod: Žiť celým srdcom	17
1. kapitola: Odvaľa, súcit a spojenie: dary nedokonalosti	27
2. kapitola: Objavte moc lásky, spolupatričnosti a sebahodnoty	51
3. kapitola: Prekážky, ktoré vám stoja v ceste	65
4. kapitola: Prvý ukazovateľ: Pestovanie autenticity: Neriešte, čo si myslia druhí ľudia	93
5. kapitola: Druhý ukazovateľ: Pestovanie sebasúcitú: Zrieknite sa perfekcionizmu	103
6. kapitola: Tretí ukazovateľ: Pestovanie nezlomného ducha: Zrieknite sa ochromenia a bezmocnosti	117
7. kapitola: Štvrtý ukazovateľ: Pestovanie vďačnosti a radosti: Zrieknite sa strachu z nedostatku a temnoty	137
8. kapitola: Piaty ukazovateľ: Pestovanie intuície a nepochybnej viery: Zrieknite sa istoty	151

9. kapitola:	161
Šiesty ukazovateľ: Pestovanie tvorivosti:	
Prestaňte sa porovnávať	
10. kapitola:	171
Siedmy ukazovateľ: Pestovanie hry a odpočinku:	
Zrieknite sa vyčerpania ako symbolu spoločenského postavenia a produktivity ako prejavu vlastnej hodnoty	
11. kapitola:	181
Ôsmy ukazovateľ: Pestovanie pokoja a ticha:	
Zrieknite sa úzkosti ako životného štýlu	
12. kapitola:	191
Deviaty ukazovateľ: Pestovanie zmysluplnej práce:	
Zrieknite sa pochybností o sebe a pocitu, že niečo musíte	
13. kapitola:	201
Desiaty ukazovateľ: Pestovanie smiechu, spevu a tanca:	
Zrieknite sa prílišnej rozvážnosti a tendencií mať vždy všetko pod kontrolou	
14. kapitola:	215
Záverečné myšlienky	
15. kapitola:	221
O výskumnom procese:	
Pre hľadačov vzrušenia a metodologických maniakov	
Poznámky	228
O autorke	230

Priznať si pravdu o našich životoch a prostredníctvom tohto procesu milovať sami seba, je tá najstatočnejšia vec, akú kedy vykonáme.

Keď raz uvidíte ten stereotyp, už ho nemôžete nevidieť.

Verte mi, skúšala som to. Keď sa však tá istá pravda neustále opakuje, je ťažké predstierať, že ide len o náhodu. Nezáleží napríklad na tom, ako urputne sa snažím samu seba presvedčiť, že mi denne naozaj stačí len šesť hodín spánku. Ak spím menej ako osem hodín, vždy som na druhý deň netrpezlivá, nervózna a moje telo zúfalo túži po sacharidoch. Je to jednoducho vzorec. Takisto mám tendencie k prokrastinácii, teda odkladať veci na poslednú chvíľu. Akonáhle sa mám pustiť do písania, vychytím sa, že najprv vyupratujem celý dom, nakúpim si rozličné pracovné pomôcky (a miniem na to priveľa peňazí a času) a robím všetko pre to, aby som písanie ešte na chvíľu odložila. Zakaždým.

Jeden z dôvodov, prečo je nemožné nevidieť tieto tendencie je ten, že naše mysle sú skonštruované tak, aby tieto vzorce vyhľadávali a priradľovali im význam. Ľudské bytosti sú živočíšny druh, ktorý všetkému priradľuje nejaký zmysel. Tak či onak, moja myseľ túto činnosť priviedla k majstrovstvu. Roky som ju v tom trénovala a dnes je práve to zdrojom mojej obživy.

Ako vedkyňa a výskumná pracovníčka pozorujem ľudské správanie, takže dokážem nájsť a pomenovať jemné súvislosti, vzťahy a vzorce, ktoré nám pomáhajú priradiť význam našim myšlienkam, správaniu a pocitom. Honba za týmito vzorcami je úžasná práca, milujem ju. Keď však išlo o môj súkromný život a vlastné slabosti, tam som sa usilovala tieto vzorce nevidieť. Zmenilo sa to v novembri roku 2006, keď ma výskum vyplňajúci strany tejto knihy doslova ovalil po hlave. Po prvýkrát za celé obdobie mojej kariéry som zúfalo zatúžila nevidieť výsledky svojho vlastného výskumu.

Dovtedy som zasvätila svoju prácu štúdiu náročných emócií ako je hanba, strach a zraniteľnosť. Napísala som akademické články o hanbe, vytvorila som učebné osnovy pojednávajúce o odolnosti voči pocitom potupy pre odborníkov z oblasti duševného zdravia a vydala som knihu o odolnosti voči zahanbeniu s názvom *I Thought It Was Just Me⁽¹⁾* (Myslela som si, že je to len mnou). No počas toho, ako som zbierala tisíce výpovedí od rôznych mužov a žien vo veku od osemnásť do osemdesiat rokov naprieč celými Spojenými Štátmi, objavila som nové vzorce, o ktorých som sa chcela dozvedieť viac. Áno, všetci bojujeme s hanbou a strachom, že nie sme dostatočne dobrí. A áno, mnohí z nás sa boja odhaliť svoje skutočné Ja. No v tejto obrovskej výskumnej zbierke dát sa nachádzalo množstvo príbehov mužov a žien, ktorí žili úžasnými a inšpirujúcimi životmi. Vypočula som si od nich príbehy o sile, ktorá pramení z prijímania vlastnej nedokonalosti a zraniteľností. Objavila som úzke spojenie medzi radosťou a vďačnosťou a zistila, že také samozrejme veci ako odpočinok a hra sú rovnako potrebné pre naše zdravie ako zdravá výživa a pohyb. Účastníci môj-

ho výskumu verili vo svoju hodnotu a rozprávali o autenticite, láske a spolupatričnosti spôsobom, ktorý bol pre mňa absolútne nový. Chcela som sa na tieto jednotlivé príbehy pozrieť ako na jeden celok, a tak som chytila do ruky zápisník a pero a bezmyšlienkovite napísala prvé slovo, ktoré ma napadlo: BEZVÝHRADNÝ.¹ Nebola som si celkom istá, čo to vlastne znamená, ale vedela som, že ľudia, ktorých sa tieto príbehy týkali, žili a milovali celým svojim srdcom. Mala som v súvislosti s týmto bezvýhradným, plnohodnotným spôsobom života množstvo otázok. Aké majú títo ľudia hodnoty? Čo si vážia? Ako získali takú nezlomnosť ducha? Čo ich v živote najviac znepokojovalo a ako to riešili? Dokáže si každý z nás vytvoriť takýto plnohodnotný život? Čo musíme urobiť, aby sme mohli rozvíjať to, čo potrebujeme? Aké prekážky nám stoja v ceste? Keď som príbehy týchto ľudí začala analyzovať a pátrala som po opakujúcich sa témach, zistila som, že tieto vzorce vo všeobecnosti spadajú do dvoch kategórií. Kvôli zjednodušeniu som ich najprv onálepkovala ako Robiť a Nerobiť. Kolónka „robiť“ obsahovala pojmy ako: hodnota, odpočinok, hra, dôvera, viera, intuícia, nádej, autenticita, láska, príslušnosť, radosť, vďačnosť a kreativita. Kolónka „nerobiť“ prekvitala slovami ako: dokonalosť, otupenosť, istota, vyčerpanosť, sebestačnosť, držanie si odstupu, prispôsobivosť, vynášanie súdov, núdza. Keď som po prvýkrát odstúpila od veľkého plagátu, kam som tieto slová pod seba napísala a naplno si uvedomila čo na ňom stojí, zalapala som po dychu. Bol to ten najhorší druh ľadovej sprchy. Pamätám si, ako som si pre seba mrmlala: „Nie, nie,

1 pozn. prekl. wholehearted - z celého srdca, bezvýhradne, používam tu aj termín celistvý, plnohodnotný

nie. Ako je to možné?“ Hoci ja sama som tieto zoznamy termínov vytvorila, ostala som v šoku, keď som ich po sebe čítala.

Keď totiž analyzujem nazbierané informácie, zvyčajne sa dostanem do hlbokého rozpoloženia zanietenej vedkyne. Všetka moja pozornosť sa upriami na zachytenie toho, čo počujem v príbehoch na nahrávkach. Nepremýšľam nad tým, ako by som niečo sformulovala ja, ale nad tým, ako to povedali účastníci výskumu. Nezaoberám sa tým, čo nejaká skúsenosť evokuje vo mne, ale len tým, čo znamenala pre osobu, ktorá mi o nej povedala.

Posadila som sa na červenú stoličku pri kuchynskom stole a veľmi dlho som zízala na tieto dva zoznamy. Moje oči skákali hore-dole po jednotlivých slovách. Spomínam si, že v istom okamihu som tam sedela so slzami v očiach a s rukou na ústach ako niekto, kto sa práve dozvedel zlé správy. A v skutočnosti to boli zlé správy. Domnievala som sa, že ľudia žijúci plnohodnotne, celistvo a bezvýhradne sú presne takí istí ako ja a robia presne to, čo ja: tvrdo pracujú, riadia sa pravidlami, robia veci dovtedy, dokým ich neurobia správne, snažia sa lepšie spoznať sami seba, vychovávajú svoje deti presne podľa príručiek... Tiež som sa považovala za takého človeka.

Po tom, čo som desaťročie študovala náročné témy ako hanba, som úprimne verila, že si zaslúžim potvrdenie, že som „žila správne“. V ten deň som však utržila poriadne tvrdú lekciu, ktorá mi ukázala, v akej ilúzii som žila. (A odvtedy sa túto lekciu znovu a znovu učím každý deň.)

To, do akej miery sa poznáme a rozumieme sami sebe, je veľmi dôležité. Ale existuje niečo ešte dôležitejšie ak chceme žiť celým srdcom: milovať sami seba.

Poznanie je dôležité, ale len vtedy, ak sme v rámci snahy spoznať kto vlastne sme, k sebe láskavi a nežní.

Žiť bezvýhradne nie je len o tom, že nadobudneme poznanie a potvrdíme si svoju silu, ale aj o tom, že prijmeme svoju citlivosť a zraniteľnosť. Asi najbolestivejšia príručka v ten deň ma zasiahla tak tvrdo, že mi vyrazila dych: Z nazbieraných výskumných dát mi bolo jasné, že nemôžeme svojim deťom odovzdať niečo, čo sami nemáme. To, do akej miery žijeme a milujeme celým srdcom, je oveľa silnejší indikátor úspechu rodičovstva než čokoľvek, čo sa naučíme z príručiek. Je to cesta, ktorá je rovnakým dielom prácou rozumu i srdca.

Keď som v ten bezútešný novembrový deň sedela pri kuchynskom stole, bolo mi jasné, že som prácu svojho srdca zanedbávala. Nakoniec som vstala, schmatla pero a pod zoznam termínov v kolónke „Nerobiť“ som nakreslila čiaru a dopísala slovo „Ja“. Celý ten zoznam dokonale charakterizoval moje vlastné problémy. Objala som si rukami telo, ponorila sa naspäť hlboko do stoličky a uvažovala som: „Toto je jednoducho úžasné. Žijem presne podľa bodov v tomto idiotskom zozname“. Nasledujúcich dvadsať minút som sa bezprizorne ponevierala po dome, v úsilí nevidieť a vrátiť naspäť všetko, čo sa mi práve odhalilo, ale nedokázala som sa tých slov vo svojej mysli zbaviť. Nemohla som sa jednoducho vrátiť naspäť v čase, a tak som urobila to najlepšie, čo som v danom okamihu mohla: poskladala som plagát na malé štvorce a napchala ho do plastovej škatule, ktorá sa zmestila pod posteľ vedľa vianočného baliaceho papiera. Neotvorila som ju až do marca 2008. Druhý krok bol ten, že som si našla naozaj dobrú terapeutku a pustila som sa do rok trvajúcej duševnej práce, ktorá zmenila môj život. Moja

terapeutka Diana, ktorá je terapeutkou mnohých terapeutov, stále s úsmevom spomína na moju prvú návštevu.

Naše prvé sedenie začala otázkou: „Takže, čo sa deje?“ Vytiahla som zoznam s položkami „Robiť“ a vecne som jej oznámila: „Potrebujem niečo urobiť s týmto zoznamom. Hodilo by sa viac konkrétnych tipov a nástrojov, ako tieto položky použiť v praxi. Nič hlboké. Nestojím o žiadne pitvanie detstva alebo niečo podobné.“

Bol to naozaj dlhý rok. Vo svojom blogu ho nazývam duchovným prebudením roku 2007. Mne to pripadalo ako učebnicové zrútenie, ale Diana ho nazýva duchovným prebudením. Myslím, že sme mali pravdu obe. V skutočnosti sa zamýšľam nad tým, či môžete prežiť duchovné prebudenie bez toho, aby ste sa zrútili. Vlastne nie je náhoda, že sa mi to nečakané odhalenie môjho života prihodilo v novembri 2006. Hviezdy môjmu zrúteniu priali: nevedela som sa zmestiť do kože, lebo som nejedla cukor a múku, blížili sa moje narodeniny (vždy je to pre mňa obdobie bilancovania), v práci som prežívala pocity vyhorenia a nachádzala som sa na vrchole krízy stredného veku. Ľudia toto obdobie nazývajú krízou stredného veku, ale v skutočnosti to nie je žiadna kríza. Je to akési rozuzlenie - obdobie, keď pociťujete zúfalú túžbu začať žiť život tak, ako chcete a nie tak, ako „sa patrí“. Je to obdobie, kedy vás vesmír vyzýva, aby ste sa vzdali falošnej predstavy o sebe samých a konečne prijali to, kto naozaj ste. Stredný vek je istotne jednou z kritických, rozhodujúcich križovatiek, ale sú aj ďalšie, ktoré udávajú smer našim životom:

- manželstvo
- rozvod

- rodičovstvo
- vyzdravenie z ťažkej choroby
- sťahovanie
- prázdne hniezdo
- dôchodok
- prežitie straty alebo traumy
- práca v dušu vysávajúcom zamestnaní.

Vesmír do našich životov prináša množstvo príležitostí na prebudenie. My však tieto budičky zakaždým rýchlo umlčíme. Ako sa ukázalo, práca, na ktorú som sa podujala, bola hlboká a plná zmätku. Mordovala som sa s ňou, až kým som si jedného dňa, vyčerpaná, s mokrým blatom odpadávajúcim z cestovných topánok, neuvedomila: „Och, môj Bože. Cítim sa inak. Cítim sa radostne a skutočne. Stále mám strach, ale zároveň sa cítim naozaj statočná. Niečo sa zmenilo - cítim to v kostiach.“

Cítila som sa zdravšie, veselšie a vďačnejšie, než kedykoľvek predtým. Bola som pokojnejšia, uzemnenejšia a o poznanie menej napätá a nervózna. Znovu som oživila svoj tvorivý život, obnovila som vzťahy s rodinou a priateľmi novým spôsobom, a čo je najdôležitejšie, po prvý raz v živote som sa cítila príjemne a pohodlne vo vlastnej koži. Začalo mi viac záležať na tom, ako sa cítim a menej na tom, čo si „pomyslia druhí ľudia“. Vymedzila som si nové hranice a začala som prekonávať potrebu neustále niekoho uspokojiť, niečo predstierať a zdokonaľovať. Začala som hovoriť slovo „Nie“ namiesto „Ale iste“ (a neskôr to ľutovať a hnevať sa pre to). Začala som hovoriť: „Dopekla, určite áno!“ namiesto „Znie to zaujímavo, ale mám veľa práce“ či „Urobím to až keď...“ (budem šťihlejšia, menej zaneprázdnená, lepšie pripravená).

Keď som kráčala s Dianinou pomocou po ceste k bezvýhradnému životu, prečítala som takmer 40 kníh, vrátane všetkých dostupných titulov o duchovnom prebudení. Boli neuveriteľne užitočnými sprievodcami, no stále som prahla po príručke, ktorá by mi poskytla inšpiráciu, zdroje a poslúžila ako základný spoločník duše na mojej ceste.

A jedného dňa, keď som hľadela na vysokú hromadu kníh, starostlivo navršenú na nočnom stolíku, mi to napadlo! *Chcem sa o tento príbeh podeliť v knihe spomienok!* Vyrozmprávam príbeh o tom, ako sa cynická, bystrá vedkyňa zmenila na chodiaci stereotyp a celý jej dospelý život bol jeden veľký výsmech. Podelím sa s druhými ľuďmi o to, ako sa zo mňa stala znovuzrodená, zdravo uvedomelá, tvorivá, citlivá, empatická duchovne hľadajúca žena v strednom veku, ktorá dni trávi úvahami o témach ako dôstojnosť, milosrdenstvo, láska, vďačnosť, tvorivosť, autenticita a je šťastnejšia, než kedykoľvek predtým. Svoj príbeh nazvem Bezvýhradná. Spomínam si, že som vtedy premýšľala: *No predtým, než sa pustím do autobiografie, potrebujem tento výskum zužitkovať na tvorbu príručky o tom, ako žiť naplno!* V polovici roku 2008 som zaplnila tri veľké plastové škatule poznámkovými blokmi, zošitmi a hromadou informácií. Neespočetné množstvo hodín som strávila ponorená do nového výskumu. Mala som všetko, čo som potrebovala, vráť sa túžby napísať knihu, ktorú práve držíte v rukách.

V ten osudný novembrový deň, keď sa zrodil onen sprvu nenávidený zoznam a ja som si uvedomila, že som nežila a nemilovala celým svojim srdcom, som ešte nebola absolútne presvedčená. Fakt, že som ten zoznam uvidela, nestačil na to, aby som mu naplno uverila. Musela som sa ponoriť veľmi hlboko do svojho vnútra a vedome sa roz-

hodnúť. Uveriť... uveriť v samu seba a v možnosť, že môžem žiť aj inak. Množstvo otázok, sĺz a neskôr aj radostných chvíľ, mi pomohlo uvidieť pravdu. Teraz už viem, že priznať si pravdu o našich životoch a prostredníctvom toho milovať samých seba, je tá najstatočnejšia vec, akú kedy vykonáme. Už rozumiem, že rozvíjať plnohodnotný, bezvýhradný život nie je rovnaké ako snažiť sa dôjsť na nejaké vzdialené miesto. Je to skôr podobné tomu, ako keď kráčame v ústrety hviezde na oblohe. V skutočnosti k nej nikdy nedorazíme, ale vieme, že ideme správnym smerom. Dnes jasne vidím, že dary odvahy, súcitu a spojenia fungujú len vtedy, keď ich precvičujeme. Každý deň. Práca na vlastnom rozvíjaní a nelipnutí, ktoré nájdete v desiatich ukazovateľoch, nie je „povinný zoznam položiek“. Nie je to súbor činností, ktoré splníme, a potom ich vyčiarkneme.. Je to celoživotná úloha. Je to práca duše. Uveriť pre mňa znamenalo vidieť. Najprv som uverila, a až potom som bola schopná vidieť, ako naozaj dokážeme zmeniť nielen sami seba, ale aj naše rodiny a okolie. Musíme však v sebe nájsť odvahu žiť a milovať celým svojim srdcom. Je mi cťou, že sa na túto cestu môžem vydať s vami!

Najhlbšia vďaka patrí:

Patrícii Broatovej, Karen Caseyovej, Karen Chernayaevovej, Kate Croteauovej, April Dahlovej, Ronde Dearingovej, Sidovi Farrarovi, Margarite Floresovej, Karen Holmesovej, Charlesovi Kileymu, Polly Kochovej, Shawnovi Ostrowskemu, Cole Schweikhardt, Joanie Shoemakerovej, Davovi Spohnovi, Diane Stormsovej, Ashley Thillovej, Sue Thillovej, Alison Vanderbergovej, Yolande Villarrealovej, Jo-Lynne Worleyovej, mojím Pohni-Telom- priateľom, mojej rodine a Bombardérom lásky (v origináli Lovebombers).

Poznámka autora:

Mená, detaily a okolnosti boli zmenené na ochranu súkromia tých, ktorí sú v tejto knihe spomenutí. Táto kniha nie je zamýšľaná ako náhrada odbornej zdravotnej starostlivosti.

ÚVOD

Žiť celým srdcom

Žiť celým srdcom

Žiť celým srdcom znamená žiť ako hodnotná bytosť. Znamená to pestovať odvahu, súcť a medziľudské spojenie aby ste sa ráno zobudili s myšlienkou: „Nezáleží na tom, čo dnes urobím a neurobím, aj tak som dostatočne dobrý človek.“ Znamená to, že v noci zaspávate s myšlienkou: „Áno, som nedokonalý a občas pociťujem strach, ale nič to nemení na skutočnosti, že som aj odvážny a zaslúžim si lásku a prijatie.“

CESTA

Žiť bezvýhradne a celistvo, teda celým svojim srdcom, nie je jednorazová voľba. Je to proces. Vlastne sa domnievam, že je to celoživotná cesta. Mojim cieľom je priniesť uvedomenosť a porozumenie do rozhodnutí vedúcich k plnohodnotné-

mu a bezvýhradnému prežívaniu. Chcem sa podeliť o to, čo som sa naučila od mnohých ľudí, ktorí sa oddali myšlienke žiť a milovať bezvýhradne. Pred každou cestou, vrátane tejto, je dôležité vedieť, čo si vziať so sebou. Čo vyžaduje žiť a milovať v stave sebauznania? Ako sa vyrovnáť s vlastnou nedokonalosťou? Ako môžeme pestovať a rozvíjať to, čo je pre nás užitočné a zbaviť sa toho, čo nás v rozvoji brzdí? Odpoveďami na všetky tieto otázky sú odvaha, súciti a spojenie. Sú to nástroje, ktoré potrebujeme na uskutočnenie tejto cesty. Chápem, ak si práve vravíte: *Výborne, potrebujem sa stať hrdinom v boji proti perfekcionizmu*. Odvaha, súciti a spojenie pôsobia ako príliš vznešené, nedosiahnuteľné a vysoké ideály. V skutočnosti vyžadujú len každodenné cvičenie, a ak ich primerane trénujeme, stanú sa výnimočnými darmi v našich životoch. Dobrou správou je, že naše slabosti a nedokonalosti sú tým, čo nás núti siahnuť po týchto úžasných nástrojoch. Keďže sme ľudia, a preto nádherne nedokonalí, cvičíme sa v používaní týchto nástrojov každý deň. Takto sa odvaha, súciti a spojenie stanú darmi, darmi nedokonalosti.

Čo nájdete na nasledujúcich stranách tejto knihy: V prvej kapitole vysvetľujem, čo som zistila o odvahe, súciti a spojení a o ich schopnosti rozvinúť to, ako vnímame a hodnotíme sami seba. Keď si objasníme ako tieto nástroje fungujú, v druhej kapitole prejdeme k jadru problému: k láske, spolupatričnosti a vlastnej hodnote. V tejto kapitole odpoviem na najťažšie otázky, s ktorými som sa v priebehu svojej kariéry vedeckej pracovníčky stretla: Čo je láska? Môžeme zradiť toho, koho milujeme? Prečo potreba neustále sa niekomu alebo niečomu prispôsobovať v skutočnosti sabotuje našu pravú identitu? Môžeme milovať blízkych, teda partnerov či deti, viac ako samých seba? Ako definujeme svoju