

DAROVÍ
Nesavršenosti



DAROVI

Nesavršenosti



Oslobodite se onoga što mislite
da bi trebalo da budete, i
prigrlite ono što jeste

Dr Brene Braun



VERBA

The gifts of imperfection : *Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*

© 2010 by Brené Brown

All rights reserved. Published 2010

First published in the United States by Hazelden Betty Ford Foundation

Prvi put objavljena u SAD od strane Hazelden Betty Ford Foundation

Nijedan deo ove knjige ne može biti reprodukovan bilo mehaničkim, fotografskim ili elektronskim putem, ili u obliku fonografskog zapisa; on takode ne može biti čuvan u sistemu preuzimanja, prenet ili na drugi način kopiran radi javne ili privatne upotrebe, osim u vidu kratkih citata sadržanih u člancima i prikazima, bez prethodne pismene dozvole izdavača.

Copyright © VERBA d.o.o., za Srbiju

Glavni i odgovorni urednik

Dragana Pavlović

Prevod

Todorović Stanislav

Lektura i korektura

Jasna Kalauzović

Dizajn korica: David Spohn

Ilustracije na koricama: Nicholas Wilton

Unutrašnji dizajn: Kinne Design

Beleška izdavača

Imena, detalji i okolnosti mogu biti izmenjeni radi zaštite privatnosti onih koji su pomenuti u ovoj publikaciji.

Ova publikacija nije namenjena kao zamena za stručne savete zdravstvenih radnika.

ISBN: 978-86-445-0032-2

Beograd, 2015



Stivu, Elen i Čarliju
Volim vas svim srcem.



sadržaj

Predgovor	9
Reči zahvalnosti	19
Uvod: Življenje punim srcem	21
Hrabrost, saosećajnost i povezanost: Darovi nesavršenosti	29
Istraživanje moći ljubavi, pripadanja i osećaja da smo dovoljno dobri	49
Stvari koje mogu da postanu prepreka	59
Orijentir br. 1	83
Kultivisanje autentičnosti: <i>Oslobađanje od onoga šta ljudi misle</i>	
Orijentir br. 2	91
Kultivisanje samosamilosti: <i>Oslobađanje od perfekcionizma</i>	
Orijentir br. 3	101
Kultivisanje otpornog duha: <i>Oslobađanje od umrtvljenosti i nemoći</i>	
Orijentir br. 4	117
Kultivisanje zahvalnosti i radosti: <i>Oslobodite se oskudice i straha od mraka</i>	

Orijentir br. 5	129
Kultivisanje intuicije i poverenja u veru: <i>Oslobodite se potrebe za sigurnošću</i>	
Orijentir br. 6	137
Kultivisanje kreativnosti <i>Oslobađanje od upoređivanja</i>	
Orijentir br. 7	145
Kultivisanje igre i odmora: <i>Klonite se iscrpljenosti kao statusnog simbola i produktivnosti kao samovrednosti</i>	
Orijentir br. 8	153
Negovanje smirenosti i spokojstva: <i>Oslobodite se napetosti, kao stila života</i>	
Orijentir br. 9	161
Kultivisanje smislenog rada: <i>Oslobodite se sumnji u sebe i „treba da“</i>	
Orijentir br. 10	169
Kultivišite smeh, pesmu i ples: <i>Oslobodite se potrebe da budete kul i da držite sve pod kontrolom</i>	
Završne misli	179
O procesu istraživanja: Za tragaoce za uzbuđenjima i zaludenike za metodologiju	183
Beleške	189
O autoru	197



Predgovor

*Prihvatanje naše priče i voljenje sebe dok
prolazimo kroz taj proces, najhrabrija
je stvar koju ćemo ikada učiniti.*

Jednom kada uočite obrazac, ne možete više da ga *ne* vidite. Verujte mi, pokušavala sam. Ali, kada se identična istina stalno ponavlja, teško je pretvarati se da je u pitanju samo slučajnost. Na primer, bez obzira koliko se trudila da ubedim sebe da mogu da funkcionišem sa šest sati sna, sve manje od osam sati čini me nestrpljivom, anksioznom i pojačava mi potrebu za ugljenim hidratima. To je obrazac. Ja takođe imam i užasan obrazac odugovlačenja: uvek odlažem pisanje tako što menjam raspored po kući i trošim previše vremena i novca na kupovinu kancelarijskog materijala i sistematizaciju. Baš svaki put.

Jedan od razloga, zbog kojih je nemoguće da ne vidimo trendove, jeste taj što su naši umovi projekovani tako da tragaju za obrascima i dodeljuju im značenja. Ljudi su vrsta koja pravi značenja. Bilo kako bilo, moj um je zapravo dobro podešen da to radi. Provela sam godine obučavajući se za to i sada na taj način zarađujem za život.

Kao istraživač, posmatram ljudsko ponašanje tako da bih mogla da prepoznam i imenujem suptilne veze, odnose i obrasce koji nam pomažu da dodelimo značenje našim mislima, ponašanjima i osećanjima.

Volim ono što radim. Traganje za obrascima je divan posao, i u stvari, tokom čitave moje karijere, moji pokušaji da ne vidim, bili su strogo rezervisani za moj lični život i one ponizne ranjivosti, koje sam volela da poričem. Sve se to promenilo u novembru 2006. godine kada me je istraživanje, koje ispunjava ove stranice, tresnulo po glavi. Po prvi put u svojoj karijeri, imala sam očajničku potrebu da ne vidim svoj istraživački rad.

Do tog trenutka, svoju karijeru bila sam posvetila izučavanju teških emocija kao što su sram, strah i ranjivost. Napisala sam akademske radove o sramu, razradila nastavni plan i program namenjen stručnjacima iz oblasti mentalnog zdravlja i bolesti zavisnosti, i napisala knjigu o otpornosti na sram „*Mislila sam da je problem u meni*“.¹

U procesu prikupljanja hiljade priča različitih muškaraca i žena iz cele zemlje, starosne dobi od 18 do 87 godina – zapazila sam nove obrasce o kojima sam želela da saznam više. Da, svi se mi borimo sa sramom i strahom da nismo dovoljno dobri. I da, mnogi od nas se plaše da će ono, što zaista jesmo, izaći na videlo. Ali, u ovoj ogromnoj gomili podataka, takođe su se ponavljale priče muškaraca i žena koji su živeli te neverovatne i inspirativne živote.

Čula sam priče o moći prihvatanja nesavršenosti i ranjivosti. Spoznala sam neraskidivu vezu između radosti i zahvalnosti, i kako su stvari, koje uzimamo zdravo za gotovo, kao što su npr. odmor i igra, isto tako vitalne za naše zdravlje, kao što su pravilna ishrana i fizička aktivnost. Učesnici u ovim istraživanjima su verovali sebi, i govorili su o autentičnosti, ljubavi i pripadanju na način koji je bio potpuno nov za mene.

Htela sam da ove priče gledam kao celinu, pa sam zgrabila fasciklu s predmetom, i flomasterom napisala prvo što mi je

palo na pamet: *življenje punim srcem*. Još uvek nisam bila sigurna šta to znači, ali sam znala da su to priče o ljudima koji žive i vole celim srcem.

Imala sam mnogo pitanja o življenju punim srcem. Šta su ti ljudi vrednovali? Kako su stvorili svu tu otpornost u svojim životima? Šta su bile njihove glavne brige, i kako su se postavljali i rešavali ih? Može li svako da stvori življenje punim srcem? Šta je potrebno da bismo negovali ono što nam treba? Šta stoji na tom putu?

Kada sam počela da analiziram te priče i tražila teme koje se ponavljaju, shvatila sam da se obrasci uglavnom svrstavaju u jednu od dve kolone: radi pojednostavlјivanja, prvo sam ih označila sa *Činiti* i *Ne činiti*. Kolona *Činiti* je bila ispunjena rečima kao što su: dostojnost, odmor, igra, poverenje, vera, intuicija, nada, autentičnost, ljubav, pripadanje, radost, zahvalnost i kreativnost. U koloni *Ne činiti* slivale su se reči: savršenstvo, otupelost, izvesnost, iscrpljenost, samodovolјnost, biti cool, uklapanje, osuđivanje i oskudica.

Zastao mi je dah kada sam se prvi put odmakla od plakata i shvatila šta vidim. Bila sam šokirana. Sećam se da sam mrmljala: „Ne. Ne. Ne. Kako je to moguće?“

Iako sam ja pisala liste, bila sam šokirana čitajući ih. Kada kodiram podatke, ulazim u dubok istraživački režim rada. Moj jedini fokus je da precizno uhvatim ono što sam čula u tim pričama. Ne razmišlјam o tome kako bih ja nešto rekla, već samo o tome kako su učesnici u istraživanju to rekli. Ne razmišlјam šta bi neko iskustvo značilo za mene, već, šta je ono značilo za osobu koja mi je to ispričala.

Sela sam u crvenu stolicu u svojoj kuhinji i veoma dugo zurela u ta dva spiska. Očima sam šetala uzduž i popreko. Sećam se

da sam u jednom trenutku sedela suznih očiju sa rukom preko usta, kao neko kome su upravo uručene loše vesti.

Zapravo, to i jesu bile loše vesti. Mislila sam da ću pronaći da su ljudi koji žive punim srcem isti kao ja, da rade iste stvari koje ja radim: radim naporno, poštujem pravila, radim sve dok ne dostignem najbolje, uvek pokušavam da bolje spoznam sebe, podižem svoju decu po knjiškim pravilima...

Nakon decenijskog proučavanja teških tema kao što je npr. sram, istinski sam verovala da sam zasluživala potvrdu da „živim ispravno“.

Ali, evo te teške lekcije koju sam naučila toga dana (i svakog dana od tada):

Koliko znamo o sebi i koliko razumemo sebe jeste od suštinske važnosti, ali postoji nešto što je još važnije za življenje punim srcem: voleti sebe.

Znanje je važno, ali samo ukoliko smo ljubazni i nežni prema sebi dok radimo na otkrivanju onoga što mi jesmo. Onoliko koliko se življenje punim srcem odnosi na prigrlljavanje naših osetljivosti i ranjivosti, toliko se odnosi i na razvijanje naših znanja i zadobijanje moći.

Ali, možda me je najbolnija lekcija tog dana toliko prodrimala, da sam ostala bez daha: iz tih podataka je bilo jasno da svojoj deci ne možemo dati ono što nemamo. To, gde se nalazimo na našem putu življenja i voljenja celim srcem, mnogo je jači pokazatelj roditeljskog uspeha od bilo čega što možemo da naučimo iz priručnika.

Ovo putovanje predstavlja podjednako rad srca i rad uma, i dok sam tako sedela tog sumornog novembarskog dana, bilo mi je jasno da mi je nedostajao rad srca.

Napokon sam ustala, zgrabila marker sa stola, podvukla liniju ispod liste *Ne činiti*, a onda ispod nje napisala reč *ja*. Moje borbe su bile savršeno okarakterisane ukupnim zbirom na toj listi.

Prekrstila sam ruke čvrsto na grudima, zavalila se u stolicu i pomislila: Ovo je *baš sjajno. Živim baš onako kao što je navedeno u „Šit“ listi*.

Hodala sam po kući 20-ak minuta pokušavajući da *ne vidim* i poništim sve što se upravo razotkrilo, ali nisam mogla da učinim da reči nestanu. Nisam mogla da se vratim, pa sam uradila sledeću najbolju stvar: uredno sam ispresavijala i poslagala sve plakate u plastičnu kutiju, koja je lepo mogla da se smesti ispod mog kreveta, pored Božićnih ukrasnih papira. Nisam je otvarala sve do marta 2008. godine.

Zatim sam pronašla veoma dobrog terapeuta i započela ozbiljan rad na duši, koji je trajao godinu dana, i koji će zauvek promeniti moj život. Diana, moj terapeut, i ja se još uvek smejemo mojoj prvoj poseti. Diana, koja je terapeuta mnogim terapeutima, započela je obaveznom: „Šta se dešava?“ Izvukla sam spisak Činiti i ozbiljno rekla: „Trebam mi više ovih stvari koje se nalaze na ovoj listi“. Neki konkretni saveti i oruđa bili bi od pomoći. Ništa suviše duboko. Bez gluposti o detinjstvu i tome slično“.

Bila je to duga godina. S ljubavlju sam opisala 2007. godinu na svom blogu, kao godinu ~~Sloma~~ Duhovnog buđenja. Meni se činila kao knjiški primer sloma, ali Diana ju je nazivala duhovnim buđenjem. Mislim da smo obe bile u pravu. U stvari, počinjem da se pitam da li je moguće imati jedno bez drugog.

Naravno, nije slučajnost da se ovaj rasplet desio u novembru 2006. godine. Zvezde su bile savršeno usklađene za rasplet:

bila sam ranjiva, jer sam nedavno prestala da konzumiram šećer i brašno, i ostalo je još samo nekoliko dana do mog rođendana (to je za mene uvek vreme preispitivanja), sagorela sam od rada, i upravo sam bila na pragu *raspleta svog srednjeg doba*.

Ono što se dešava u srednjem dobu, ljudi mogu nazvati „krizom“, ali to nije tako. To je rasplet – vreme kada osećate očajničku potrebu da živite život koji hoćete da živite, a ne onaj koji bi „trebalo“ da živite. Rasplet je vreme kada vas univerzum izaziva da pustite ono što mislite da bi trebalo da budete i prigrillite ono što jeste.

Srednje doba je svakako jedno od većih putovanja raspleta, ali postoje i drugi raspleti, koji nam se dešavaju tokom života:

- brak
- razvod
- roditeljstvo
- oporavak
- preseljenje
- odlazak dece iz roditeljskog gnezda
- odlazak u penziju
- gubitak ili trauma
- posao koji isisava dušu

U univerzumu ne nedostaju pozivi na buđenje. Mi samo brzo pritiskamo dugme za odlaganje alarma.

Kako se ispostavilo, posao koji sam morala da uradim, bio je zaglibljen i dubok. Tromo sam se kretala kroz njega. Naporno sam radila, sve dok jednoga dana, iscrpljena i sa blatom koje je još uvek klizilo sa moje obuće, nisam shvatila: „O, moj Bože. Ose-

ćam se drugačije“. Osećam se radosno i stvarno“. I dalje se bojim, ali se zaista istovremeno osećam i hrabro. Nešto se promenilo – jednostavno to osećam u srži.“

Bila sam zdravija, radosnija, i zahvalnija više nego što sam to ikada ranije osetila. Osećala sam se mirnijom i prizemljenijom, znatno manje anksioznom. Ponovo sam rasplamsala svoj kreativni život, povezala se sa svojom porodicom i prijateljima na nov način i što je najvažnije, osećala se istinski udobno u sopstvenoj koži po prvi put u svom životu.

Naučila sam kako da više brinem o tome kako se osećam, a manje o tome „šta će ljudi misliti“. Postavljala sam nove granice i počinjala da se oslobađam potrebe da udovoljavam, glumim i budem savršena. Počela sam da govorim *ne* umesto *naravno* (mrzeći sebe zbog toga kasnije). Počela sam da govorim „Oh, naravno, da da!“, umesto „Zvuči zabavno, ali imam puno posla“ ili „Uradiću to kada budem _____ (smršala, manje zauzeta, bolje pripremljena)“.

Kako sam sa Dianom napredovala na svom putovanju življenja punim srcem, pročitala sam oko četrdesetak knjiga, uključujući svaki memoar o duhovnom buđenju kojeg sam se mogla dokopati. Bili su to neverovatno korisni vodiči, ali sam ja i dalje žudela za priručnikom koji bi mogao da ponudi inspiraciju, resurse i u osnovi da služi kao neka vrsta saputnika na putovanju.

Jednog dana, dok sam zurila u visoku nestabilno naslaganu gomilu knjiga na mom noćnom stočiću, sinulo mi je! *Želim da ispričam ovu priču u memoarima*. Ispričaću priču o tome kako je cinični akademik-pametnjaković postao u potpunosti stereotip kojem se čitavog života podsmevao. Priznaću kako sam postala sredovečni preobraćenik koji vodi brigu o svom zdravlju, kreativan, dirljivo osećajan tragalac za duhovnošću

koji provodi dane razmišljajući o stvarima kao što su milost, ljubav, zahvalnost, kreativnost, autentičnost, i srećniji je, nego što sam mislila da je moguće biti. Memoarima ću dati naziv *Življenje punim srcem*.

Takođe se sećam da sam razmišljala da bi, *pre nego što napišem memoare, trebalo da iskoristim ovo istraživanje da napišem vodič za Življenje punim srcem!* Do sredine 2008. godine napunila sam tri ogromne kutije sveskama, dnevnicima i gomilom podataka. Takođe sam provela nebrojano sati u novim istraživanjima. Imala sam sve što mi je bilo potrebno, uključujući i strastvenu želju da napišem knjigu koju sada držite u rukama.

Tog sudbonosnog novembarskog dana, kada se lista pojavila, i kada sam utonula u razmišljanje o sebi da ne živim i ne volim punim srcem, ipak nisam bila potpuno uverena u to. To, što sam videla listu, nije bilo dovoljno da bih potpuno poverovala u nju. Morala sam da kopam veoma duboko i da *svesno izaberem* da verujem... da verujem u sebe i u mogućnost da živim drugačiji život. Nakon mnogo pitanja, bezbroj suza i ogromnog broja radosnih trenutaka kasnije, vera mi je pomogla da vidim.

Sada shvatam da je prihvatanje naše priče i voljenja sebe dok prolazimo kroz taj proces, najhrabrija stvar koju ćemo ikada uraditi.

Sada shvatam da kultivisanje življenja punim srcem nije pokušaj da se stigne do odredišta. To je kao hodanje ka zvezdi na nebu. Nikada nećemo zaista tamo stići, ali svakako znamo da idemo u dobrom pravcu.

Sada shvatam da darovi, poput hrabrosti, saosećajnosti i povezanosti, deluju jedino kada se vežbaju. Svakog dana.

Sada shvatam da rad na *kultivisanju* i *oslobađanju* koji je sadržan u deset smernica, nije materijal sa „treba da“ liste. To

nije nešto što mi postignemo ili nabavimo i onda samo štikliramo na našoj listi. To je posao života. To je posao duše.

Za mene, verovati je značilo videti. Prvo sam stekla veru, a tek onda sam mogla da vidim kako mi zaista možemo da menjamo sebe, svoje porodice i svoju sredinu. Samo treba da pronađemo hrabrost da živimo i volimo celim srcem. Čast mi je da sam na ovom putovanju sa vama!

