

**RIDICĂ-TE
DIN PROPRIA
TA CENUȘĂ,
*mai puternic
ca oricând***

Brené Brown

Traducerea din limba engleză:

Cristian HANU

Strada Ștefan cel Mare nr. 84, etaj 1, Cluj-Napoca, România

Strada Ștefan cel Mare nr. 84, etaj 1, Cluj-Napoca, România

Telefon: 0772 18 88 10 sau 0769 88 1277

Această este o copie de rezervă.

Cu toate acestea, nu este o copie de rezervă personală. În cazul în care este necesară o copie de rezervă personală, aceasta trebuie să fie realizată în conformitate cu prevederile Legii nr. 177/2010 privind drepturile de autor și drepturile conexe.

Cu toate acestea, nu este o copie de rezervă personală. În cazul în care este necesară o copie de rezervă personală, aceasta trebuie să fie realizată în conformitate cu prevederile Legii nr. 177/2010 privind drepturile de autor și drepturile conexe.

Cu toate acestea, nu este o copie de rezervă personală. În cazul în care este necesară o copie de rezervă personală, aceasta trebuie să fie realizată în conformitate cu prevederile Legii nr. 177/2010 privind drepturile de autor și drepturile conexe.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BACMAN, BRUCE

Titlul de din propria sa copiere, nu este o copie de rezervă personală. În cazul în care este necesară o copie de rezervă personală, aceasta trebuie să fie realizată în conformitate cu prevederile Legii nr. 177/2010 privind drepturile de autor și drepturile conexe.

Parlance, Catalin (ed.)

H. Ham, Cristian (trad.)

159 923.2

Editor: Cartea PARFENI

Telemarketing și copierie: Florin DRUTU

Corectură: Elena MĂLĂN

Cuprins

O notă despre cercetarea calitativă și relatarea poveștilor de viață ca metodologie	ix
Adevăr sau îndrăzneală? Introducere	xvii
Capitolul 1	
Fizica vulnerabilității	1
Capitolul 2	
Civilizația încetează la granița cu apa	13
Capitolul 3	
Asumarea poveștii noastre de viață	43
Capitolul 4	
Recunoașterea	49
Capitolul 5	
Analiza	87

Capitolul 6

Șobolanii din canalizare și cei
care încălcă în mod deliberat legea.....111

Capitolul 7

Cei curajoși și cu inima frântă149

Capitolul 8

Ținte ușoare 181

Capitolul 9

Fermentarea eșecului.....211

Capitolul 10

Trebuie să dansezi cu cel care te-a adus la bal.....247

Capitolul 11

Revoluția 287

Anexe

Note referitoare la traume
și la durerea sufletească complicată..... 307

Darurile imperfecțiunii: Sinteza principalelor învățături.... 310

Îndrăznește masiv: Sinteza principalelor învățături 313

O inimă recunoscătoare317

Despre autoare 321

O notă despre cercetarea calitativă

ȘI RELATAREA POVEȘTILOR DE VIAȚĂ CA METODOLOGIE

În anii 90, când am început să studiez munca socială, această profesie se afla în centrul unei dezbateri polarizate referitoare la natura cunoașterii și a adevărului. *Este înțelepciunea derivată din experiență mai importantă sau mai puțin importantă decât datele obținute prin studii controlate? Ce cercetări trebuie să fie publicate în jurnalele științifice și care trebuie evitate?* În acei ani, dezbaterea era foarte aprinsă, creând fricțiuni între profesori.

Ca doctoranzi, eram forțați adeseori să ne integrăm într-o tabără sau alta. Profesorii-cercetători ne învățau să alegem dovezile în defavoarea experienței, rațiunea în defavoarea credinței, știința în defavoarea artei și datele în defavoarea poveștilor de viață. Ironia a făcut ca exact în același timp profesorii care nu erau implicați în activitatea de cercetare să ne învețe că cei care studiază munca socială trebuie să se ferească de falsele dihotomii, adică de formulările de gen „fie ești așa, fie ești altfel”. De fapt, ne-au învățat că atunci când ne confruntăm cu o dilemă de tip „sau-sau”, prima întrebare pe care trebuie să ne-o

NOI SUNTEM CREATORI ÎNNĂSCUȚI!

Ceea ce am învățat

trece din

MINTEA

în

INIMA

noastră, prin intermediul

MĂINILOR

noastre.

Capitolul 1

FIZICA VULNERABILITĂȚII

Când vine vorba de comportamentul uman, de emoții și de procesul gândirii, dictonul „Cu cât învăț mai multe, cu atât mai puține știu” este foarte adevărat. Personal, am renunțat de mult să mai caut certitudinea pentru a o prinde cu un ac pe perete. De bună seamă, sunt zile în care îmi este dor de convingerea că certitudinea ne stă la dispoziție. Soțul meu Steve știe că ori de câte ori ascult la infinit cântecul lui David Gray, „My Oh My”, eu deplâng de fapt pierderea convingerilor mele din tinerețe. Versurile mele favorite din cântec sunt:

Ce – Doamne iartă-mă – se petrece în mintea mea?

Cândva mă simțeam atât de sigur.

Cândva totul mi se părea clar.

Și nu este vorba doar de versuri, ci și de modul în care Gray cântă cuvântul *clar*. Uneori mi se pare că el ia peste picior aroganța celor care cred că vom putea ști vreodată

totul, iar altelei că este deranjat că nu vom putea face niciodată acest lucru. În ambele cazuri, ascultarea acestui cântec mă face să mă simt mai bine. Muzica mă face întotdeauna să mă simt mai puțin singură în această lume haotică.

Deși în domeniul meu de activitate nu există soluții absolute și rapide, există totuși adevăruri legate de experiențele împărtășite care rezonază puternic cu ceea ce cred și ce știu eu. Spre exemplu, citatul din Roosevelt care a devenit motto-ul studiului meu referitor la vulnerabilitate și la îndrăzneală m-a ajutat să ajung la trei concluzii pe care le consider adevărate:

Îmi doresc să mă aflu în arenă. Îmi doresc să fiu curajoasă în viața mea. Sunt conștientă însă că atunci când optăm pentru a îndrăzni masiv, noi avem garanția că mai devreme sau mai târziu vom fi trântiți la pământ. Putem opta pentru curaj sau pentru confort, dar în niciun caz pentru amândouă simultan.

Vulnerabilitatea nu înseamnă să câștigi sau să pierzi, ci să ai curajul de a-ți afirma principiile și de a fi văzut în condițiile în care ești conștient că nu ai niciun control asupra rezultatelor finale. Vulnerabilitatea nu este o slăbiciune, ci dimpotrivă, este măsura supremă a curajului.

Foarte multe locuri ieftine din arenă sunt ocupate de oameni care nu se aventurează niciodată să coboare în ea. Ei nu fac altceva decât să critice și să insulte, dar întotdeauna de la o distanță sigură. Problema este că dacă nu ne mai pasă ce gândesc oamenii și refuzăm să fim răniți de cruzimea lor, noi ne pierdem capacitatea de a ne conecta. Pe de altă parte, dacă ne definim exclusiv prin ceea ce cred ceilalți despre noi, noi ne pierdem curajul de a fi vulnerabili. Prin urmare, trebuie să fim selectivi în privința feedbackului pe care îl acceptăm în viața noastră.

În ceea ce mă privește, dacă nu te aflu în arenă și nu ești trântit la pământ, nu sunt interesată de niciun feedback din partea ta.

Deși nu consider aceste teme „reguli”, ele au devenit pentru mine principii directoare. Mai cred de asemenea că există o serie de afirmații de bază referitoare la curaj, la asumarea riscului de a fi vulnerabil și la depășirea adversității, pe care merită să le înțelegem înainte de a porni la drum. Personal, îmi place să mă gândesc la ele ca la niște legi fundamentale ale fizicii emoționale, ca la niște adevăruri simple, dar profunde, care ne ajută să înțelegem de ce este atât de rar curajul și de ce are el o putere transformatoare atât de mare. Acestea sunt regulile jocului pentru ridicarea din propria cenușă, mai puternic ca oricând.

1. Dacă suntem suficient de curajoși suficient de frecvent, vom cădea cu siguranță; aceasta este o lege fizică a vulnerabilității. Atunci când ne angajăm să ne afirmăm principiile în care credem și ne asumăm *riscul* de a cădea, noi ne angajăm practic să cădem efectiv. Îndrăzneala nu înseamnă să îți spui: „Doresc să îmi asum riscul de a da greș”, ci „Știu că voi da greș, dar acest lucru nu mă împiedică să continui.” Nu numai norocul îi favorizează pe cei îndrăzneți, ci și eșecul.

2. Odată angajați să fim curajoși, noi nu mai putem da vreodată înapoi. Ne putem ridica de jos atunci când cădem, când dăm greș și când ratăm, dar nu ne mai putem întoarce vreodată în punctul de plecare de dinainte de a ne asuma curajul și de a cădea. Curajul transformă însăși structura noastră emoțională. Această schimbare este similară de multe ori cu un sentiment profund de pierdere. În timpul procesului de ridicare din propria

cenușă, nouă ni se face uneori dor de casă, dar această casă nu mai există. Ne dorim să ne întoarcem la momentul de dinainte de intrarea în arenă, dar nu mai putem face acest lucru. Problema este îngreunată de faptul că acum avem un nivel de conștiință nou, care integrează conceptul de curaj. De aceea, nu mai putem mima acest lucru. Acum știm ce înseamnă să îți afirmi principiile și să trăiești la înălțimea lor, dar și ce înseamnă să nu o faci. Din fericire, noua noastră conștiință poate fi foarte revigorantă, reamintindu-ne de menirea noastră și de angajamentul nostru față de o viață trăită plener, din toată inima. Gestionarea tensiunii generate de oscilația între dorința de a ne întoarce la momentul de dinaintea asumării de riscuri și de căzătură, pe de o parte, și dorința de a merge mai departe, cu un curaj încă și mai mare, pe de altă parte, face parte integrantă din procesul ridicării din propria cenușă, mai puternic ca oricând.

3. Această călătorie nu poate fi făcută decât de tine; pe de altă parte, nimeni nu o poate face de unul singur. Încă de la începuturile istoriei, oamenii au găsit modalități de a se ridica de jos după ce cad, dar asta nu înseamnă că există o cale bătătorită pentru a face acest lucru. Cu toții trebuie să ne găsim propria cale, explorând experiențele cele mai universale, dar și navigând într-o solitudine care ne face să credem că suntem primii care au pus piciorul în această regiune necartografiată. Ca și cum situația nu ar fi suficient de complexă în sine, în locul siguranței de pe o cale bătătorită sau generată de un tovarăș constant de călătorie, noi trebuie să învățăm să depindem doar pentru câteva momente scurte de tovarășii noștri, care fie ne oferă un adăpost sau un sprijin, fie ne însoțesc câțiva pași, dar nu mai mult. Pentru cei care se tem să fie singuri, solitudinea specifică acestui proces reprezintă o

provocare căreia îi fac cu greu față. Pentru cei care preferă să se rupă complet de lume și să se vindece singuri, provocarea constă în cerința de a se conecta, adică de a cere și de a accepta ajutorul altora.

4. Noi suntem setați să ne asumăm poveștile. În această cultură a rarității și perfecționismului, noi dorim să ne asumăm, să ne integrăm și să ne împărtășim poveștile legate de dificultățile prin care am trecut, dintr-un motiv cât se poate de simplu: deoarece niciodată nu ne simțim mai vii decât atunci când ne conectăm cu ceilalți și când dăm dovadă de curaj în poveștile noastre. Acest lucru este codificat în ADN-ul nostru. Ideea de a spune povești a devenit universală. Ea este platforma multor activități moderne, de la mișcările creatoare la strategiile de marketing. Ideea că suntem „setați pentru povești” nu reprezintă o simplă exprimare sofisticată. Neuro-economistul Paul Zak a descoperit că ascultarea unei povești, adică a unei narațiuni care are un început, o parte de mijloc și un sfârșit, determină creierul uman să secrete cortizol și oxitocină. Aceste substanțe chimice declanșează capacitățile specific umane de conectare, empatie și conferire de semnificații. După cum vezi, poveștile chiar sunt setate în ADN-ul nostru.

5. Creativitatea se bazează pe cunoaștere, pe care o transformă în practică. Ceea ce am învățat trece din mintea în inima noastră prin intermediul mâinilor noastre. Noi suntem creatori înnăscuți, iar creativitatea este actul suprem de integrare, este maniera prin care ne integrăm experiențele în ființa noastră. De-a lungul carierei mele, întrebarea care mi s-a pus cel mai des este: „Cum pot să mă folosesc de ceea ce am învățat în legătură cu mine pentru a-mi transforma efectiv viața?” După ce am predat 18 ani absolvenților de sociologie după ce am

dezvoltat și am implementat două programe pentru studenți în ultimii opt ani, după ce am călăuzit peste 70.000 de studenți de-a lungul cursurilor online, și după ce am intervievat sute de persoane creative, am ajuns la concluzia că mecanismul care permite procesului de învățare să se integreze în ființa noastră și să se transforme în practică este creativitatea. Tribul Asaro din Indonezia și din Papua Noua Guinee are un proverb minunat, care spune: „Cunoașterea este doar un zvon până când ajunge să trăiască în mușchi.” Ei bine, ceea ce înțelegem și învățăm noi în legătură cu ridicarea din propria cenușă, mai puternici ca oricând, nu este decât un zvon până când reușim să integrăm această cunoaștere în viața noastră printr-o formă de creativitate, astfel încât să devină parte integrantă din noi.

6. Ridicarea din propria cenușă, mai puternic ca oricând, este un proces identic, indiferent dacă ai probleme personale sau profesionale. Am petrecut perioade de timp egale cercetând viața personală și profesională a oamenilor, și deși unii cred că procesul de ridicare din propria cenușă este diferit în plan personal de cel în plan profesional, lucrurile nu stau așa. Indiferent dacă este vorba de un tânăr cu probleme în dragoste, de un cuplu de pensionari care se luptă cu dezamăgirea sau de un manager care încearcă să se recupereze după un proiect eșuat, practica este aceeași. Nu există niciun remediu financiar steril pentru un eșec. Vrem nu vrem, noi trebuie să ne vindecăm emoții precum resentimentele și durerea sufletească prin intermediul iertării. După cum ne reamintește neurologul Antonio Damasio, oamenii nu sunt simple mașinării gânditoare sau simțitoare, ci mai degrabă niște mașinării simțitoare care gândesc. Faptul că te afli într-un birou, în sala de clasă sau într-un studio nu înseamnă că

poți exclude emoția din acest proces. Îți mai amintești de durii despre care am vorbit în introducere? Un alt lucru pe care îl au aceștia în comun este faptul că nu încearcă să își evite emoțiile. Ei sunt mașinării simțitoare care gândesc și își conștientizează propriile emoții, dar și emoțiile celor pe care îi iubesc sau pe care îi conduc. Liderii cei mai transformatori și mai rezistenți cu care am lucrat de-a lungul carierei mele au trei lucruri în comun: Pe de o parte, ei recunosc rolul central pe care îl joacă relațiile și poveștile în cultura și în strategia noastră și sunt curioși în legătură cu emoțiile, gândurile și comportamentele lor. Pe de altă parte, ei înțeleg și sunt curioși să descopere cum sunt conectate emoțiile, gândurile și comportamentele celor pe care îi conduc și cum afectează acești factori relațiile și percepția lor. În sfârșit, ei au capacitatea și dorința de a se baza pe disconfort și pe vulnerabilitate.

7. Suferința comparativă este o funcție a fricii și a sentimentului de lipsă. Căderea, ratarea și durerea care urmează ne fac adeseori să ne îndoim de propria noastră judecată, să ne pierdem încrederea în sine și chiar să ne punem la îndoială prețuirea de sine. „Sunt eu oare suficient de...?” se transformă încetul cu încetul în „Chiar sunt suficient de...?” Dacă am învățat ceva în ultimul deceniu, acest lucru este că teama și sentimentul de lipsă declanșează imediat comparațiile, și nici chiar durerea fizică sau sufletească nu este imună la evaluare și clasificare. „Soțul meu a murit, iar durerea mea este mai mare decât a ta din cauză că ți-au plecat copiii de acasă.” „Nu am dreptul să mă simt dezamăgit pentru că nu am fost promovată la locul de muncă în condițiile în care prietenul meu tocmai a aflat că soția lui are cancer.” „Ești rușinat că ai uitat de piesa de teatru a copilului tău la școală? Chiar crezi că este o problemă la scara universului? Există oameni care *mor de*

foame în fiecare minut.” Opusul lipsei nu este abundența, ci suficiența. Empatia nu este finită, iar compasiunea nu este o pizza cu opt felii. Atunci când îți oferi compasiunea și empatia cuiva, aceste calități nu scad. Dimpotrivă, se amplifică. Iubirea este ultimul lucru din această lume care are nevoie de raționalizare. Un refugiat din Siria nu beneficiază cu nimic mai mult dacă îți rezervi bunătatea numai pentru el, refuzându-i-o vecinului tău care trece printr-un divorț. Ce-i drept, perspectiva este critică, dar eu cred cu toată convingerea că lamentările sunt ok atât timp cât sunt integrate într-o anumită perspectivă. Ori de câte ori ne onorăm propriile răni sufletești și cele ale altor oameni reacționând cu empatie și compasiune, vindecarea care urmează ne afectează pe toți.

8. Un proces emoțional, vulnerabil și curajos nu poate fi redus la o singură formulă ușoară pentru toată lumea. Dimpotrivă, eu cred că încercarea de a le vinde oamenilor un remediu facil pentru durere este cel mai rău tip de șarlatanie. *Ridicarea din propria ta cenușă, mai puternic ca oricând*, nu oferă o soluție, o rețetă sau linii directoare pas cu pas, ci reprezintă o teorie bazată pe date științifice care explică procesul social elementar pe care îl experimentează oamenii atunci când încearcă să se ridice de jos și să își continue viața. Acest proces este o hartă creată cu scopul de a te ajuta să te orientezi către cele mai semnificative tipare și teme rezultate din cercetarea mea. În interviurile pe care le-am luat altor persoane și în experiențele mele personale, am văzut acest proces durând 20 de minute, dar și 20 de ani. Am văzut oameni care s-au blocat și au rămas în același loc timp de un deceniu. Deși procesul pare să respecte anumite tipare, el nu urmează nicio formulă și nicio abordare strict liniară, ci reprezintă o acțiune înainte și înapoi, un proces iterativ și intuitiv

care ia forme diferite pentru oameni diferiți. Rezultatele la care conduce acest proces nu sunt direct proporționale cu eforturile depuse. El nu poate fi perfecționat astfel încât să devină rapid și ușor. Fiecare om trebuie să și-l definească singur, în cea mai mare parte a lui. Ceea ce sper eu să fac este să creez un limbaj pentru acest proces, să atrag atenția asupra unor chestiuni care nu pot fi evitate dacă dorim să ne recuperăm și să le spun oamenilor că nu sunt singuri.

9. Curajul este contagios. Ridicarea din propria ta cenușă, mai puternic ca oricând, nu te schimbă numai pe tine, ci și pe cei din jurul tău. Atunci când vedem exemple ale potențialului uman de transformare prin intermediul vulnerabilității, curajului și tenacității, noi fie suntem invitați să îndrăznim la rândul nostru mai mult, fie ne vedem în oglindă propriul blocaj, dacă am suferit o cădere și dacă suntem incapabili să ne asumăm propria poveste. Experiențele fiecăruia dintre noi îi pot afecta profund pe cei din jur, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de acest lucru. Călugărul franciscan Richard Rohr scrie: „După orice experiență de inițiere autentică îți dai seama că faci parte integrantă dintr-un tot unitar mai mare. Începând din acel moment, nu mai aștepti ca viața să se modeleze după tine, ci tu ești cel care se modelează după ea.”

10. Ridicarea din propria ta cenușă, mai puternic ca oricând, este o practică spirituală. Revenirea pe propriile picioare nu necesită o religie, o teologie sau o doctrină. Cu toate acestea, din toate datele (fără nicio excepție) a reieșit că spiritualitatea reprezintă o componentă critică a rezistenței și a luptei pentru depășirea unei dificultăți. Iată definiția pe care o dau eu spiritualității, ținând cont de datele pe care le-am adunat în ultimul deceniu:

spiritualitatea este recunoașterea și celebrarea faptului că suntem inextricabil conectați unii cu ceilalți de o putere mai mare decât noi; conexiunea noastră cu această putere și unii cu ceilalți este bazată pe iubire și pe integrare. Practicarea spiritualității conferă vieții noastre semnificație, perspectivă și menire. Unii oameni numesc această putere mai mare decât noi Dumnezeu. Alții nu. Unii își celebrează spiritualitatea în biserici, sinagogi, moschei sau în alte case de adorație, în timp ce alții o regăsesc în solitudine, în meditație sau în natură. Spre exemplu, eu provin dintr-o familie în care foarte multe generații au crezut că pescuitul este o biserică, iar unul din prietenii mei cei mai apropiați crede că scufundările în ocean sunt o experiență sacră. După toate aparențele, expresiile spiritualității sunt la fel de diverse ca și noi. Atunci când intențiile și acțiunile noastre sunt călăuzite de spiritualitate, adică de credința în interconexiune și în iubire, chiar și experiențele de zi cu zi devin practici spirituale. Predarea, managementul și creșterea copiilor pot fi transformate în practici spirituale. Poveștile și actele creative pot fi practici spirituale, întrucât cultivă luciditatea. În timp ce aceste activități doar pot fi practici spirituale, ridicarea din propria ta cenușă, mai puternic ca oricând, trebuie să fie o practică spirituală, căci se bazează direct pe credința în conexiune și necesită schimbarea perspectivei, semnificațiilor și menirii. Am găsit recent următorul citat pe Instagram-ul lui Liz Gilbert, și consider că el sintetizează perfect ce vreau să spun: „Grația te va conduce în locuri în care efortul personal nu poate ajunge.”

CIVILIZAȚIA ÎNCETEAZĂ

Partea de mijloc
este
HAOTICĂ,
dar aici se petrece
MAGIA.