

instant classic

BRENÉ BROWN

CURAJUL

în

SĂLBĂTICIE

*în căutarea apartenenței adevărate,  
dar și a curajului de a rezista singur*



# CUPRINS

CAPITOLUL 1	
Pretutindeni și nicăieri .....	7
CAPITOLUL 2	
În căutarea apartenenței adevărate.....	31
CAPITOLUL 3	
Acuta însingurare: o criză spirituală .....	41
CAPITOLUL 4	
E greu să urăști oamenii față în față. Apropie-te .....	57
CAPITOLUL 5	
Combate vorbăria goală cu adevărul. Fii civilizată .....	79
CAPITOLUL 6	
Dă mâna cu oameni necunoscuți.....	103
CAPITOLUL 7	
Spate puternic. Piept vulnerabil. Inimă sălbatică .....	129
Mulțumiri .....	145
Note .....	147
Indice.....	155

# CAPITOLUL 1

## Pretutindeni și nicăieri

DE CÂTE ORI ÎNCEP SĂ SCRUI, mă cuprinde inevitabil frica. Mai ales atunci când îmi dau seama că anumite concluzii ale cercetării mele vor pune sub semnul întrebării credințe sau idei împământenite. Și nu durează mult până ce încep să gândesc: *Cine sunt eu ca să spun asta?* Sau: *Chiar îi voi scoate pe toți din sărite dacă le voi pune la îndoială ideile.*

În aceste momente de vulnerabilitate, dominate de incertitudine și risc, îmi caut inspirația la bravii inovatori și revoluționari, și la curajul lor molipsitor. Citesc și urmăresc tot ce au publicat ori ce s-a scris despre ei – fiecare interviu, fiecare eseu, orice discurs sau carte. Astfel că, atunci când am nevoie de ei, în momentele când îmi este teamă, îi simt alături de mine, susținându-mă. Prezența lor e importantă în special fiindcă ei nu prea acceptă să bat câmpii.

Am dezvoltat acest proces în timp. În primii ani de carieră, am încercat strategia opusă – îmi umpleam mintea cu tot felul de personaje critice și sceptice. Stăteam la birou și îmi imaginam fețele celor mai antipatici profesori, ale celor mai duri și cinici colegi, ale celor mai neiertători critici din sfera online. Mă gândeam: *Dacă reușesc să-i mulțumesc sau măcar să nu le dau prilej să comenteze, îmi va fi bine și mie.* Rezultatul a fost cât se poate de nefast

pentru un cercetător sau pentru un sociolog: descoperiri învăluite delicat într-o viziune deja existentă asupra lumii; descoperiri care provocau discret idei cunoscute, dar fără să supere pe nimeni; descoperiri inofensive, filtrate, confortabile. Dar deloc autentice. Totul era un tribut.

Așa că am decis să-i concediez pe toți acești pesimiști și alarmiști. În locul lor, am început să convoc oameni care au modelat lumea prin curajul și creativitatea lor. Și care, cel puțin o dată, i-au scos pe toți din sărite. Sunt o gașcă pestriță. J. K. Rowling, autoarea mult iubitelor romane *Harry Potter*, este cea la care apelez atunci când nu știu cum să propun o nouă lume de idei, care abia a prins contur din cercetarea mea. Mi-o imaginez spunându-mi: *Lumile noi sunt importante, dar nu e suficient să le descrii. Spune-ne poveștile care compun acel univers. Indiferent cât de sălbatic sau de ciudat ar fi, ne vom recunoaște în poveștile respective.*

Autoarea și activista Bell Hooks îmi vine în minte atunci când ajung la o discuție dificilă despre rasă, sex sau clasă. Ea m-a învățat despre rolul sacru al profesorului și despre importanța disconfortului în procesul de învățare. Iar Ed Catmull, Shonda Rhimes și Ken Burns sunt cei care mă susțin, șoptindu-mi la ureche, atunci când spun o poveste. Mă trag de mânecă atunci când îmi pierd răbdarea și încep să sar peste detalii și dialoguri care dau mai mult sens povestirii. „Ia-ne cu tine în poveste“, insistă aceștia. Nenumărați muzicieni și artiști își fac apariția, precum și Oprah. Sfatul ei stă lipit pe perete în biroul meu: „Să nu crezi că poți învinge în viață și în muncă fără să dezamăgești pe nimeni. Lucrurile nu merg așa.“

Dar cel mai vechi și consecvent sfetnic al meu este Maya Angelou. I-am descoperit opera acum 32 de ani, când studiam poezie la facultate. După ce i-am citit poemul „Still I Rise“<sup>1</sup>, totul s-a schimbat pentru mine. Avea extrem de

multă putere și frumusețe. Am citit toate cărțile, poeziile și interviurile cu Angelou pe care le-am găsit, iar cuvintele ei m-au învățat, m-au impulsionat și m-au vindecat. Este în același timp plină de bucurie și neiertătoare.

A existat însă un citat din Maya Angelou cu care nu am fost deloc de acord. Vorbea despre apartenență și am dat peste el pe vremea când predam un curs despre rasă și clasă socială la Universitatea din Houston. Într-un interviu cu Bill Moyers<sup>2</sup>, difuzat la televiziunea publică în 1973, dr. Angelou spunea:

---

Ești liber doar atunci când îți dai seama că nu aparții niciunui loc anume, ci tuturor – locul tău este pretutindeni. Prețul e mare. Recompensa e uriașă.

---

Îmi amintesc exact ce am gândit când am citit acele cuvinte. *E pur și simplu greșit. În ce lume am trăi dacă nu am aparține nimănui, niciunui loc? Am fi doar niște oameni singuri care coexistă. Nu cred că înțelege puterea apartenenței.*

Timp de mai bine de 20 de ani, oricând mă întâlneam cu acest citat, mă umpleam de furie. *De ce spune așa ceva? Nu e adevărat. Sentimentul de apartenență este esențial. Trebuie să aparținem de ceva, cuiva, undeva.* Apoi mi-am dat seama că furia mea provenea din două surse. În primul rând, dr. Angelou ajunsese să însemne atât de mult pentru mine, încât nu suportam gândul că nu suntem de acord asupra unui concept atât de important. În al doilea rând, nevoia de a mă integra și suferința neapartenenței au reprezentat unul dintre cele mai chinuitoare fire roșii ale vieții mele. Nu puteam accepta ideea de „a nu aparține niciunui loc” ca libertate. Sentimentul că nu am aparținut, de fapt, de

nimic era cea mai mare durere a mea, o suferință personală care mi-a străbătut aproape întreaga existență dinainte de a deveni adult.

Pentru mine nu a fost sub nicio formă eliberarea.

Experiența neapartenenței trasează reperele temporale ale vieții mele și a început devreme. Am fost la creșă și la grădiniță la Paul Habans Elementary, pe malul de vest al orașului New Orleans. În 1969, pe cât de frumos era (și încă este) orașul, pe atât era de sufocat de rasism. În acel an școlile fuseseră desegregate oficial. Nu știam și nu înțelegeam mare lucru din ce se întâmpla, eram prea mică; dar știam că mama spunea deschis ceea ce gândește și nu se dădea bătută prea ușor. Își susținea mereu punctul de vedere și chiar a trimis o scrisoare ziarului *Times-Picayune*, punând în discuție legalitatea a ceea ce azi am numi discriminare rasială. Simțeam energia pe care o degaja în jurul ei, dar, pentru mine, mama era pe-atunci doar unul dintre părinții ce participau voluntar la orele de dirigenție și persoana care cosea rochițe galbene în carouri pentru mine, pentru ea și pentru păpușa mea Barbie, ca să fim toate asortate.

Ne mutaserăm acolo din Texas și nu mi-a fost ușor. Îmi era teribil de dor de bunica, însă de-abia așteptam să îmi fac prieteni noi la școală și în cartier. S-a dovedit a fi destul de complicat. Listele de la școală erau folosite pentru a stabili *orice* – de la prezența la cursuri, la invitațiile la petreceri. Într-o zi, colega de dirigenție a mamei i-a fluturat în față lista cu elevi și i-a spus: „Uită-te la toți copiii ăștia negri! Uită-te la numele lor! *Pe toate fetele le cheamă Casandra!*”

*Aha*, a gândit mama. Poate așa se explica faptul că nu eram invitată la multe dintre petrecerile prietenilor mei albi. Mama folosește al doilea prenume, dar primul ei prenume e Casandra. Așadar, care era numele meu complet pe acea

listă? Casandra Brené Brown. Cei care sunt afro-americieni înțeleg exact de ce nu mă invitau familiile de albi. Același motiv pentru care niște studenți afro-americieni mi-au oferit la finalul unui semestru o felicitare pe care scria: „OK. Chiar sunteți Brené Brown.“ Se înscrieseră la cursul meu despre problemele femeilor și erau aproape să pice de pe scaune când m-am prezentat la catedră, în prima zi de școală. Unul dintre ei m-a întrebat: „Nu sunteți Casandra Brené Brown?“ *Ba da, să trăiți!* Este de asemenea motivul pentru care, atunci când m-am dus la un interviu de angajare ca recepționeră cu jumătate de normă la un cabinet medical din San Antonio, femeia a exclamat: „Ah, *dumnevoastră* sunteți Brené Brown! Ce surpriză plăcută!“ Și da, am plecat de la interviu înainte de a mai lua loc.

Familiile de negri m-au primit bine – dar era vizibil șocul atunci când intram pe ușă. O prietenă mi-a spus că sunt prima persoană albă care le-a intrat vreodată în casă. E greu de priceput când ai patru ani și tot ce te interesează e să te joci de-a „prinde-coada-măgarului“ și să mănânci tort cu prietenii. Chiar dacă apartenența ar trebui să fie ceva foarte simplu când ești la grădiniță, eu deja mă chinuiam să înțeleg de ce mă simțeam în afara oricărui grup.

Anul următor ne-am mutat în Garden District, pentru ca tata să fie mai aproape de Universitatea Loyola, iar eu m-am transferat la școala Holy Name of Jesus. Noi aparțineam de Biserica Episcopaliană, astfel că eu eram printre puținii elevi necatolici din școală. Se pare că nu eram de confesiunea potrivită – încă o piedică în calea sentimentului de apartenență. După un an sau doi de stat pe tușă, provocări și, uneori, excludere, am fost trimisă în cancelarie, unde mă aștepta Dumnezeu. Sau așa am crezut că eu, că el va fi. S-a dovedit a fi un episcop. Mi-a dat o copie a *Crezului de la Niceea*<sup>3</sup> și l-am citit împreună, verset cu verset. Când

am terminat, mi-a dat un bilet pentru părinții mei. Biletul spunea: „Brené e acum catolică.“

Totuși, lucrurile au mers cât de cât bine în următorii ani, pe măsură ce mi-am intrat în ritmul noii vieți în New Orleans, în special fiindcă o aveam pe Eleanor – cea mai bună prietenă din lume. Dar apoi au urmat câteva mutări. Când eram în clasa a IV-a, am plecat din New Orleans la Houston. Apoi, când eram într-a VI-a, am plecat din Houston la Washington, D.C. Iar când eram în clasa a VIII-a, am plecat din Washington și ne-am mutat înapoi la Houston. Stânjeneala și turbulențele firești din etapa de gimnaziu erau amplificate de statutul constant de „fata-cea-nouă“. În timpul tuturor acestor tranziții, singura binecuvântare a fost faptul că părinții mei erau într-o perioadă bună și se înțelegeau. Asta însemna că, în ciuda iureșului de noi școli, noi prieteni și noi adulți cu care interacționez, acasă mă simțeam în siguranță. Era chiar ca într-un refugiu față de disconfortul de a nu aparține vreunui loc. Când nimic altceva nu funcționa, eram totuși la locul meu acasă, în familie.

Dar lucrurile au început să se strice. Ultima mutare, când am revenit la Houston, a marcat începutul lungului și sfâșietorului final al căsniciei părinților mei. Iar peste tot acel haos a apărut trupa Bearkadettes.

Când ne-am mutat înapoi la Houston, chiar la finalul clasei a VIII-a, am ajuns la timp ca să dau o probă pentru trupa de majorete a liceului, Bearkadettes. Aceasta avea să însemne totul pentru mine. Într-o casă asaltată de certurile înăbușite ale părinților, care răzbăteau prin pereții camerei mele, trupa aceea părea salvarea mea. Imaginați-vă: șiruri de fete îmbrăcate în veste albastre din satin cu franjuri albi și fuste scurte, toate cu aceeași pieptănătură, cizme de cowboy albe, mici pălării de cowboy și ruj roșu-aprins, mărșăluind pe stadioanele liceelor; spectatorii rămâneau



lipiți de scaune la pauză, ca nu cumva să rateze ridicările de picior ale fetelor și coregrafia perfectă. Asta îmi era scăparea – un nou refugiu, amuzant și perfect ordonat.

Opt ani de balet au fost mai mult decât suficienți ca să învăț cu brio mișcărilor, iar o dietă de două săptămâni cu lichide m-a ajutat să trec de necruțătoarea probă a cântarului. Toate fetele apelau la dieta cu supă de varză și apă. E greu de conceput să lași un copil de 12 ani să țină o astfel de dietă, dar se pare că pe-atunci era ceva normal.

Până în ziua de azi, nu sunt sigură că mi-am dorit ceva în viață mai mult decât să intru în acea trupă de majorete. Perfecțiunea, precizia și frumusețea ei aveau să compenseze tulburarea din ce în ce mai mare de acasă și, în plus, urmau să mă conducă spre Sfântul Graal al sentimentului de apartenență. Urma să am o „soră mai mare“, care avea să-mi decoreze dulăpiorul. Urma să facem petreceri în pijamale și să ieșim cu fotbaliști. Pentru un copil care a văzut filmul *Grease* de 45 de ori, știam că era începutul unei vieți de liceu plină de cântări spontane și celebrele dansuri în șosete, versiunea optzecistă.

Și, cel mai important, urma să fiu parte din ceva în care toate activitățile se desfășurau literalmente în sincron. O dansatoare Bearkadette era întruchiparea apartenenței.

Încă nu aveam prieteni, așa că m-am dus singură la probe. Coregrafia era ușor de învățat – un dans pe o piesă de inspirație jazz, o versiune *big band* a cântecului „Swanee“ (il știți, cel cu „how I love ya, how I love ya“). Ridicam piciorul mai sus decât toate fetele, cu excepția unei singure dansatoare, pe nume LeeAnne. M-am antrenat atât de mult, încât puteam să dansez numărul ăla și-n somn. Îmi amintesc părți din el și azi.

Ziua probelor a fost înspăimântătoare; nu știu dacă din cauza emoțiilor sau a dietei prin înfometare, dar dimineața

m-am trezit amețită și așa am rămas până când m-a lăsat mama la școală. Acum, ca mamă a unui adolescent și a unui preadolescent, îmi vine greu să mă gândesc cum a trebuit să intru singură, în timp ce în jurul meu roiau grupuri de fete care se revărsau din mașini și fugeau înăuntru împreună, ținându-se de mână. Dar în curând mi-am dat seama că aveam o problemă mult mai mare decât faptul că am intrat singură.

Toate fetele – vreau să zic *toate* fetele – erau aranjate din cap până-n picioare. Unele purtau pantaloni scurți albaștri din satin și cămăși aurii, altele aveau maiouri albastre cu aurii și fustițe albe. Puteai vedea acolo toate versiunile de funde albastre și aurii imaginabile. Și toate erau complet machiate. Eu nu eram machiată și purtam pantaloni scurți din bumbac gri, peste un costum mulat negru. Nimeni nu-mi spusese că trebuia să ne gătim în culorile școlii. Toate erau strălucitoare. Eu arătam ca fata cea tristă ai cărei părinți se ceartă întruna.

Am trecut de cântar cu un avantaj de 2,7 kilograme. Chiar și așa, m-a marcat să le văd pe unele fete dându-se jos de pe cântar și fugind în vestiar plângând.

Pe bluze purtam numere prinse cu ace de siguranță și am dansat în grupuri de cinci sau șase fete. Indiferent cât de amețită eram, dansul mi-a ieșit. Mă simțeam destul de încrezătoare când m-a luat mama și m-am dus acasă, unde aveam să aștept. Rezultatele urmau să se afișeze mai târziu, în aceeași seară. Orele următoare au trecut cu încetinitorul.

Într-un final, la șase și cinci minute, am ajuns în parcare viitorului meu liceu. Toată familia – mama, tata, frate și surori – era în mașină. Urma să-mi caut numărul pe listă și apoi să mergem în San Antonio, în vizită la bunici. M-am dus la avizierul de la intrarea în sala de sport. Lângă

mine era una dintre fetele din grupa mea de la probe. Era cea mai strălucitoare dintre toate. Mai mult, o chema Kris. Da, avea până și unul dintre mult râvnitele nume atât de fată, cât și de băiat, pe care ni le doream toți.

Lista era în ordine numerică. Dacă îți regăseai numărul acolo, înseamnă că erai acceptată în trupă. Dacă numărul tău nu era acolo, erai eliminată. Eu aveam 62. Privirea mi s-a dus țintă la 60: 59, 61, 64, 65. M-am uitat din nou. Pur și simplu nu puteam să procesez informația. Credeam că dacă mă uit destul de insistent și dacă universul știe cât de multe erau în joc, numărul avea să apară ca prin minune. Am fost smulsă din negocierea cu universul de țipetele lui Kris. Sărea de colo-colo și, până să apuc să înțeleg ce se întâmplă, tatăl ei a țâșnit din mașină, a fugit spre ea, a luat-o în brațe și a învârtit-o pe sus, exact ca în filme. Prin rețeaua de zvonuri, aveam să aflu mai târziu că fusesem considerată o bună dansatoare, dar nu tocmai potrivită pentru Bearkadettes. Fără funde. Fără strălucire. Fără grup. Fără prieteni. Fără nici o apartenență.

*Eram singură. Și era devastator.*

M-am întors la mașină, m-am urcat în spate, tata a pornit și am plecat. Părinții mei n-au rostit niciun cuvânt. Nici măcar un cuvânt. Tăcerea m-a sfârtecat, a fost ca un cuțit în inimă. Le era rușine cu mine și pentru mine. Tata a fost căpitanul echipei de fotbal. Mama a fost prima din trupa ei de majorete. Eu eram un nimic. Părinții mei, în special tata, prețuiau mai mult decât orice să fii popular și să te integrezi. Eu nu eram așa. Nu mă integram.

Iar acum, pentru prima oară, nu aparțineam nici familiei mele.

Povestea mea cu trupa de dans ar putea fi ușor clasată ca lipsită de importanță în marea schemă a evenimentelor globale curente. (Deja văd eticheta *#problemedinlumeadezvoltată.*)

Dar iată ce a însemnat pentru mine. Nu știu dacă acesta era adevărul sau a fost doar povestea pe care mi-am spus-o eu în acea tăcere, însă din acea zi nu am mai aparținut propriei familii – primul și cel mai important dintre toate grupurile noastre sociale. Dacă părinții m-ar fi consolată, dacă mi-ar fi spus că am fost curajoasă pentru că am încercat – sau, și mai bine, ceea ce-mi doream de fapt în acel moment, dacă mi-ar fi luat apărarea și mi-ar fi spus că e oribil ce s-a întâmplat și că așa fi meritat să fiu aleasă –, povestea asta n-ar fi fost una care să-mi definească și să-mi modeleze traiectoria vieții. Dar a fost.

Mi-a fost mult mai greu decât mă așteptam să împărtășesc această poveste. Când am căutat pe iTunes cântecul de la probe și am ascultat un fragment din el, am început să plâng. Nu am clacat amintindu-mi că n-am fost acceptată în trupă – am plâns pentru fetița care eram atunci, pe care nu am putut să o consolez întorcându-mă în timp. Fata care nu înțelegea ce se întâmplă și de ce. Am plâns pentru părinții mei atât de nepregătiți să-mi gestioneze durerea și vulnerabilitatea. Părinți care efectiv nu știau să se exprime și să mă consoleze, sau, cel puțin, să împiedice povestea în care eu simțeam că nu le mai aparțin. Acestea sunt momentele care, dacă sunt lăsate nediscutate și nerezolvate, ne transformă în niște adulți ce caută cu disperare sentimentul de apartenență și își doresc să se integreze. Din fericire, ai mei nu au trăit niciodată cu iluzia că rolul de părinte se încheie atunci când copiii pleacă de acasă. Am învățat împreună ce înseamnă curajul, vulnerabilitatea și apartenența adevărată. A fost un mic miracol.

Chiar și în contextul suferinței – sărăcie, violență, încălcarea drepturilor omului –, a nu aparține propriei familii este una dintre cele mai periculoase afecțiuni. Fiindcă are puterea

de a frânge inima, spiritul și încrederea în propria valoare. Mie mi le-a frânt pe toate trei. Odată frânte, rămâi doar cu trei opțiuni, pe care le-am putut observa în propria viață și muncă:

1. Trăiești într-o suferință continuă și îți cauți alinarea încercând s-o amuțești și/sau s-o provocai altora;
2. Negi durerea, iar negarea înseamnă că dai durerea mai departe celor din jurul tău și, mai apoi, o transmiți copiilor; sau
3. Îți faci curaj să-ți asumi durerea și să dezvolti un grad de empatie față de tine însuși și față de ceilalți, care îți permite să identifici durerea din lume într-un mod unic.

Pe primele două sigur le-am încercat. Și doar providența m-a ajutat să-mi găsesc calea spre a treia.

După coșmarul cu Bearkadettes, certurile de acasă s-au întetit. Deseori erau „lupte“ fără arbitru sau regulament. Părinți mei pur și simplu nu știau să procedeze altfel. Convinsă că ei sunt singurii oameni de pe lume care se zbat să-și salveze căsnicia, simțeam o rușine teribilă. Toți prietenii fratelui și surorilor mele le spuneau alor mei „domnul și doamna B“ cu un aer foarte degajat, de parcă ar fi fost cei mai tari. Dar eu știam de certurile din culise și mi se părea că n-am ce să caut lângă acei prieteni ai căror părinți erau la fel de grozavi ca cei de la televizor. Astfel a apărut și rușinea secretului pe care îl tănuiam.

Desigur, perspectiva depinde și de experiență. Eu nu aveam experiența necesară pentru a pune într-un context ceea ce se întâmpla în jurul meu, iar părinții mei erau preocupați să supraviețuiască fără să provoace daune catastrofale, așa că nu cred că le-a trecut prin minte să-și împărtășească cu noi perspectivele. Eram *sigură* că sunt singura din oraș, din lume chiar, care trăiește într-un astfel

de film prost, deși liceul meu ajunsese la știrile naționale din cauza numărului alarmant de elevi care se sinucisese-ră. Abia mai târziu, când lumea s-a schimbat și oamenii au început să vorbească despre frământările lor, am aflat că mulți dintre acei părinți perfecți au divorțat, au murit din cauza traiului necugetat, sau au ajuns la recuperare, dacă fuseseră mai norocoși.

Uneori, cea mai periculoasă pentru copii e liniștea care le permite să-și construiască propriile povești – istorii care, aproape întotdeauna, îi înfățișează singuri și nedemni de dragoste și apartenență. Asta fost narațiunea mea, așa că, în loc să fac exerciții de majorete în pauzele meciurilor, am ajuns să fiu fata care ascundea „iarbă“ în fotoliul din camera ei și se însoțea cu adolescenți rebeli, căutând să mă apropie de oameni în orice chip. N-am mai dat niciodată probă pentru nimic. În schimb, am ajuns să mă integrez tot mai bine, făcând orice era necesar ca să mă simt dorită și să am impresia că fac parte din ceva.

În timpul certurilor nesfârșite și din ce în ce mai urâte ale părinților, fratele și cele două surori ale mele veneau de obicei în camera mea, pentru a aștepta să se termine. Fiind cea mai mare, am început să-mi folosesc nou-dobânditele superputeri de integrare ca să înțeleg cauzele certurilor, pentru ca apoi să regizez intervenții elaborate, astfel încât „totul să fie bine“. Puteam să fiu salvatoarea fraților mei, a familiei mele. Când funcționa, mă consideram o eroină. Când nu funcționa, mă învinovățeam și mă îngropam în colectarea de date. Abia acum, când scriu toate acestea, îmi dau seama: atunci am început să aleg cercetarea și culegerea de date în schimbul vulnerabilității.

Privind în urmă, îmi dau seama că probabil sentimentului de neapartență i se datorează cariera mea. Mai întâi în copilărie, apoi în adolescență, mi-am găsit

mecanismul principal de adaptare la absența sentimentului de apartenență în studierea oamenilor. Eram o căutătoare de tipare și conexiuni. Știam că-mi voi găsi calea dacă reușeam să recunosc tipare în comportamentul oamenilor și apoi să asociez acele tipare cu ceea ce simțeau și făceau. Mi-am folosit capacitățile de recunoaștere a tiparelor ca să anticipez ce-și doreau, ce gândeau sau ce făceau. Am învățat să spun ce trebuie și să fiu ce trebuie. Am ajuns expertă în integrare, un adevăratameleon. Iar față de mine, un străin însingurat.

Cu trecerea timpului, am ajuns să-i cunosc pe oamenii din jurul meu mai bine decât se cunoșteau ei înșiși, dar m-am pierdut pe mine în acest proces. Până la 21 de ani, mă lăsasem și mă reapucasem de facultate, supraviețuisem divorțului părinților, străbătusem vreo șase luni Europa făcând autostopul și trecusem prin toate comportamentele autodistructive sau imbecile care vă vin în minte, la un pas de drogurile grele. Dar eram tot mai sleită. Alergam în gol. Anne Lamott a citat observația unei prietene trecute prin dezintoxicare, care surprinde perfect genul ăsta de fugă: „Ajunsesem să mă deteriorez mai repede decât reușeam să-mi cobor standardele.”<sup>4</sup>

În 1987, l-am cunoscut pe Steve. Nu știu de ce, dar cu el am fost eu însămi mai mult decât fusesem cu oricine altcineva, după prietena mea cea mai bună, Eleanor. El m-a văzut. Și deși a prins finalul perioadei mele de autodistrugere, m-a văzut pe mine cea reală și m-a plăcut. Ducea în spate o traumă familială similară, așa că a recunoscut durerea și, în premieră pentru amândoi, am vorbit despre experiențele noastre. Ne-am deschis. Vorbeam la telefon chiar și câte zece ore. Am vorbit despre fiecare ceartă la care am asistat, despre singurătatea cu care ne-am luptat și despre insuportabila durere de a nu aparține nicăieri.

Noua carte a lui Brené Brown este cum nu se poate mai actuală, prin provocarea pe care o adresează – cultivarea sentimentului de apartenență adevărată în comunitățile în care trăim, în organizații și în cultura noastră.

Deși sentimentul de apartenență este dorința înnăscută a oamenilor de a face parte din ceva mai amplu decât propria persoană, ne vedem puși în fața redefinirii acestui concept într-o eră a polarizării crescânde, în care omenirea trece printr-o criză spirituală a lipsei de conexiune. Cu toții avem nevoie să simțim că facem parte din ceva, însă trebuie să fie ceva real – nu condiționat sau fals, ori supus constant negocierii.

Cartea vorbește despre modul în care putem restabili conexiunea umană și apartenența adevărată, în ciuda divizării și a retragerii. Brené Brown ne oferă claritatea și curajul de care avem nevoie pentru a găsi calea înapoi către noi înșine, dar și către ceilalți, iar această cale trece prin mijlocul sălbăticiei.

