

Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є
Брене Браун

Брене Браун – американська письменниця та психолог, професор Г'юстонського університету, вивчає проблеми, які люди сприймають своєю недосконалістю. Аналізуючи тисячі історій чоловіків та жінок у віці від 18 до 87, Брене відкрила власного ідеалу, а визнання своєї недосконалості! Уміння відвертої і дотепної оповідачки та незмінного лідера, Брене зробило «Дари недосконалості» бестселером № 1 за версією The New York Times та забезпечило продаж 1,5 мільйона копій. Брене уклали угоду, за якою вона зобов'язана була написати ще 10 книг, але вона не змогла. Брене хотіла, щоб ми усвідомили, що щастя існує лише для досконалих людей, а ми недостатньо стрункі, розумні, привабливі, умілі, коли не можемо довести іншим власну неперевершеність, зрікаємося своїх принципів та нехтуємо талантами. Брене просить нас осердно прийняти свої недоліки і вразливість. Сміливість, співчуття та душевна близькість – дари недосконалості. Це 10 головних дороговказів до щирого життя.

Брене Браун

Дари недосконалості

Як полюбити себе таким, який ти є

© Brene Brown, 2010

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2017

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

Стіву, Еллен і Чарлі.

Я люблю вас усім серцем

Передмова

Осмислення власного досвіду і вміння полюбити себе під час цього процесу – це найхоробріший учинок, який ти можеш зробити.

Хоч раз зауваживши закономірність, ти вже не зможеш її не бачити. Повірте мені, я намагалася. А коли те саме сталося знову, я не прагнула переконати себе, що шести годин сну мені вистачає, поспавши менше восьми годин, я стаю втомленою і схильною жадливо зволікати: завжди відтягую початок праці над книжкою, беручись за генеральне прибирання, щоб не втрачати час на зберігання. Щоразу.

Ми не можемо ігнорувати тенденції, бо наші мізки влаштовані так, щоби знаходити закономірності і наділяти їх значенням. Тим часом, тут мій мозок вдало налаштований. Упродовж багатьох років я тренувалася це робити, і тепер саме цим займаюся.

Я спостерігаю за людською поведінкою очима дослідниці, отож можу ідентифікувати і назвати найтонші зв'язки між діями і почуттями.

Я люблю те, що роблю. Полювання на закономірності – це чудова робота, й упродовж усієї моєї кар'єри спробувала багато різних речей.

зливими слабкостями, які я люблю заперечувати. Усе змінилося в листопаді 2006 року, коли дослідження, виконавці якого я відчайдушно не хотіла бачити результатів власного дослідження.

Раніше я вивчала такі складні емоції, як сором, страх і вразливість. Я написала наукове дослідження про сором і здоров'я і спеціалістів із лікування залежностей та написала про опірність до сорому книжку під назвою «Я ду...», Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brenne Brown, About Perfectionism, Inadequacy, and Power (New York: Penguin / Gotham Books, 2007); Brenne Brown, «Shame Resilience Curriculum for Social Work, rev. ed., ed. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, and Edward R. Canda (Boston: Allyn and Bacon, 2008); «A Longitudinal Study on Women and Shame», Families in Society 87, no. 1 (2006): 43–52. (Тут і далі примітки автора, якщо не зазначається інакше).

Зібравши тисячі історій чоловіків і жінок з усієї країни – віком від вісімнадцяти до вісімдесяти семи років, – я зрозуміла, що всі ми змагаємося з почуттям сорому і боїмося власної недосконалості. І, авжеж, багато хто з нас боїться покласти свою історію в цій величезній купі інформації опинилося чимало історій чоловіків та жінок, які живуть чудовим і натхненним життям.

Я почула історії про силу сприйняття власної недосконалості і вразливості. Я дізналася про нерозривний зв'язок між емоціями і для нашого здоров'я, так само, як правильне харчування і фізичні вправи. Учасники дослідження прислухалися до своїх і душевну близькість, що стало абсолютно новим для мене. Отож мені захотілося розглянути ці історії як єдину історію людства, – «Щиросердні». Я ще не знала напевне, що це означає, але розуміла, що в тій папці – історії людей, які живуть щирим життям.

У мене виникло безліч запитань про щиросердність. Що ці люди цінують? Як вони долали життєві незгоди? Що їм дає щирість? Як до розв'язання? Чи можемо всі ми жити щиросердним життям? Які риси для цього потрібно розвинути? Що перешкоджає?

Почавши аналізувати ці історії і намагаючись знайти закономірності, я зрозуміла, що їх можна розділити на дві категорії: «Добре» аж рясніло від слів на штиб гідність, відпочинок, гра, довіра, віра, інтуїція, надія, унікальність, мріяти, і «Погано» потрапили такі слова, як перфекціонізм, безпорадність, потреба у визначеності, перевтома, самовпевненість, сором.

Закінчивши писати й обміркувавши написане, я охнула. Це було схоже на шок від величезної суми на ціннику.

Незважаючи на те, що я складала ці переліки самотійно, перечитувала їх у сум'ятті. Коли я класифікую інформацію, я роблю її більш точній фіксації того, що почула в цих історіях. Я не думаю про те, як сама би щось висловила, а лише про те, що почула, для мене, а думаю тільки про те, що це означало для людини, яка мені про нього розповідала.

Я сиділа на червоному стільці за кухонним столом і витріщалася на ці два аркуші. Мої очі блукали вгору, вниз, вліво, вправо, наче людина, якій щойно повідомили погану новину.

І справді, це були погані новини. Я сподівалася виявити, що щиросердні люди подібні до мене і роблять те саме, що і я, і не досягну бажаного результату, намагаюся краще пізнати себе, виховую дітей за книжками...

Понад десять років, вивчаючи таку непросту тему, як сором, я щиро вірила, що заслужила підтвердження того, що я не одна.

Але того дня я отримала кілька суворих уроків (і відтоді одержую їх щодня):

Знати і розуміти себе життєво важливо, але для того, щоб жити щиросердним життям, потрібно дещо важливіше.

Знання важливі, але тільки тоді, коли ми в процесі самопізнання ставимося до себе з добротою і лагідністю. Щирість, але також пізнання і проголошення власної сили.

Один із уроків того дня став, мабуть, найболючішим і вразив так, що мені перехопило подих: із даних стало зрозуміло, що щирість і віддана любові, – це вагомий доказ наших успіхів у вихованні, яких не досягнути методами, які ми використовуємо.

Того похмурого листопадового дня я усвідомила, що в життєвій подорожі варто прислухатися і до голови, і до серця.

Нарешті я підвелася, схопила зі столу маркер, накреслила лінію під колонкою «Погано» і написала під нею «Я живу щирим життям».

Я схрестила руки на грудях, вмостила в кріслі й подумала: «Просто чудово. Я живу прямісінько у перерахованих вами речах».

Близько двадцяти хвилин я безтямно вешталася будинком, намагаючись не бачити очевидного і не робити нічого. Я повернулася туди, звідки прийшла, отож зробила те, що спало мені на гадку як найкращий вихід: я склала аркуші паперу охайними кучками і покластила під ліжком поряд із рулоном різдвяного обгорткового паперу. І не відкривала цієї коробки до березня 2008 року.

Я знайшла по-справжньому хорошого психотерапевта і розпочала рік серйозної внутрішньої роботи над собою, згадуючи той перший сеанс. Діана, яка проводить психотерапевтичні сеанси своїм колегам по фаху, попросила «Добре» і, не змигнувши оком, сказала: «Мені потрібно якомога більше якостей із цього переліку. Знадобилися прищеплені розмови про дитинство або щось подібне».

Це був довгий рік. У своєму блозі я ніжно називаю його «духовним пробудженням – 2007». Мені такий стан здався новим. Гадаю, ми обидві мали рацію. Насправді я починаю сумніватися, що одне можливе без іншого.

Звісно, те, що перелом стався у листопаді 2006 року, – це не збіг обставин. Так зійшлися планети: я тільки-но в день народження (то в мене завжди час для роздумів), я «вигоріла» на роботі і була на піку осмислення середнього віку.

Люди говорять про «кризу середнього віку», але це не так. Це переломний період – пора, коли відчуваєш нездоволення – це пора, коли Всесвіт кидає тобі виклик: або продовжувати жити, як від тебе очікують, або прийняти себе.

Середній вік – це, безумовно, пора подорожей, які відкривають істину, але упродовж життя з нами трапляється багато важливих подій.

- одруження;
- розлучення;
- народження дітей;
- одужання після хвороб;
- переїзд;
- «спорожніле гніздо»;
- вихід на пенсію;
- досвід втрати або емоційної травми;
- праця, що висмоктує всі душевні сили.

Будильник Всесвіту частенько дзеленчить, намагаючись нас «розбудити», але ми квапливо його вимикаємо і йдемо спати.

Як виявилось, я мусила подолати заплутаний і довгий шлях. Я помалу шкандибала вперед, аж поки одного дня не відчуваю себе інакше. Я відчуваю себе щасливою і справжньою. Я все ще боюся, але разом з тим почуваюся впевненою.

Я стала здоровішою, радіснішою і вдячнішою життю, ніж будь-коли раніше. Я почувалася врівноваженішою, в силі, я заново налагодила стосунки з родиною та друзями і, що найважливіше, уперше в житті почувалася щасливою.

Я навчилася звертати більше уваги на те, що відчуваю я, а не на те, «що подумують інші». Я встановлювала нові межі і бути ідеальною. Я почала частіше говорити «ні» замість «авжеж» (а потім почуватися скривдженою і розчарованою). Я навчилася говорити «так» і «ні» з повагою, але у мене дуже багато роботи» або: «Я зроблю це, коли _____ (схудну, буду вільною)».

Крокуючи разом із Діаною шляхом до щиросердного життя, я прочитала близько сорока книжок, включно з усіма надзвичайно корисними, але я все ж таки мріяла про книгу, яка б водночас надихала, відкривала джерела натхнення.

Одного дня, коли я розглядала високий і хиткий стіс книжок у себе на тумбочці, мене осінило! Я хочу розповісти про те, чому вона стала втіленням стереотипу, який висміювала все своє доросле життя. Я зізнаюся у тому, як у середньому віці шукати духовність, цілими днями розмірковуючи над такими речами, як добродійність, кохання, вдячність і просердність.

Пригадую також, як подумала: «Перш ніж писати мемуари, потрібно використати це дослідження і написати інформативні коробки записниками, щоденниками і стосами даних. Я присвятила новому дослідженню незліченну кількість часу, яку ви тримаєте в руках».

Того фатального листопадового дня, склавши перелік закономірностей і усвідомивши, що досі не жила і не любила себе, я відчула, що це був той рік, коли я почала жити.

. Цих аркушів було замало, щоб переконатися. Я мусила глибоко зазирнути у себе й усвідомлено обрати віру...
тім безліч радісних моментів – ця віра допомогла мені розгледіти істину.

Тепер я бачу, що сприйняття свого життя і любов до себе – найсміливіший учинок, на який ми наважуємося.

Тепер я бачу, що прагнення до щиросердного життя аж ніяк не нагадує спроби дістатися певного пункту призначення до неї впритул, але знатимемо напевне, що рухаємося у правильному напрямі.

Тепер я бачу, що такі дари, як сміливість, співчуття і взаємини з людьми приносять результат лише тоді, коли

Тепер я бачу, що формування одних якостей і відмова від інших, котрі з'являються серед десяти орієнтирів, – не викреслити з переліку. Це праця всього життя. Це праця душі.

Якщо йдеться про мене, повірити – означало прозріти. Спочатку я повірила, і тільки потім змогла побачити, що потрібно лише знайти сміливість жити і кохати всім серцем. Для мене честь вирушити в цю подорож із вами!

Подяки

Найглибша вдячність:

Патриції Броат, Карен Кейзі, Карен Черняев, Кейт Крото, Ейпріл Даль, Ронді Дірінг, Сіду Фаррар, Маргариті Флардту, Джоані Шумейкер, Дейву Спону, Діані Стормс, Ешлі Тілл, Сью Тілл, Елісон Ванденберг, Йоланді Вільямс.

Дари недосконалості

Як полюбити себе таким, який ти є

Ваш путівник до повнокровного життя

Вступ

Щиросердне життя

Щиросердним я називаю підхід до життя з точки зору власної цінності. Жити так – означає виховувати в собі сміливість зранку і думати: «Неважливо, що зроблено, а що ні, я самодостатня людина». І лягати в ліжку вночі з думкою: «Не шкодую мені бути також сміливою і гідною кохання та душевної близькості».

Подорож

Щиросердне життя – це не одноразове рішення. Це процес. Насправді я вірю, що ця подорож триває все життя, і, а також поділитися тим, чого я навчилася в багатьох людей, що намагаються жити й кохати всім серцем.

Перш ніж вирушити в будь-яку подорож, зокрема і в цю, важливо поговорити про те, що варто взяти із собою з власною недосконалістю? Як розвинути потрібні якості і позбутися тих, що не дозволяють нам крокувати вперед? Як зв'язувати з іншими людьми – ось те знаряддя, яке допоможе нам у мандрівці.

Якщо ви думаєте зараз: «Авжеж, щоб перемогти перфекціонізм, потрібно лише бути супергероем», – я вас розумію. Ми ідеалами. Але насправді, якщо практикуватися в них щодня, вони стануть неймовірними дарами у нашому житті. Ми маємо цю дивовижну здатність. Саме тому, що ми, люди, такі прекрасні у своїй недосконалості, набуваємо досвід, мудрість і гармонійні стосунки стають дарами – дарами недосконалості.

Ось про що ви прочитаєте далі. У першому розділі я поясню, що я довідалася про сміливість, співчуття і гармонію. Це про те, що робить нас особливими.

Довідавшись, якими інструментами ми послуговуватимемося в нашій подорожі, у наступному розділі ми перейдемо до деяких найскладніших питань зі своєї професійної діяльності: що таке кохання? чи можна любити когось? чи справжній душевний близький? чи можемо ми любити інших людей, як-от наших партнерів і дітей, більше, ніж себе? чи переконати в її існуванні інших, замість того, щоб самим просто повірити в неї?

Ми стикаємося з перешкодами у кожній мандрівці, і подорож до щиросердного життя не виняток. У наступному розділі ми поговоримо про те, як жити й любити всім серцем, і знайдемо ефективні стратегії їхнього подолання і формування життєвої стійкості.

Після цього ми дослідимо десять дороговказів до щиросердного життя, щоденне слідування за якими вкаже нам шлях до щастя. Ми ділимося історіями, визначеннями, цитатами й ідеями, що допоможуть зробити вільний і натхненний вибір.

Визначальні моменти

Ця книга сповнена концептуальних понять, як-от кохання, єдність і автентичність. Мені здається, що критично важливо їх чітко пояснюють. Я вважаю, що хороше визначення повинно бути доступним і ужитковим. Я намагалася дати їм прості й зрозумілі визначення. Коли ми замислюємося над позитивними словами і докопуємося до їхньої суті – вчинків і досвіду, які вони несуть, ми бачимо, як ці поняття, які скеровують їхні вчинки, переконання й емоції.

Наприклад, коли учасники дослідження розмовляли про концепцію кохання, я намагалася визначити це поняття своїми словами (як я зробила з «коханням» і багатьма іншими словами). Переглядаючи вже видану літературу, я знайшла багато різних визначень, але найбільше мене привабило визначення «гра». Гра – це невід'ємна складова життя у злагоді з собою, і, вивчаючи цю тему, я відкрила для себе Christopher Vaughan, Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul (New York: Perigee, 2007). У своїй книжці, присвяченій грі, я посилаюся на його працю, оскільки вона віддзеркалює результати мого дослідження.

Я розумію, що визначення розпалюють контроверсійні суперечки і незгоду, але мене це не турбує. Я за те, щоб ми могли говорити про це спільно. Нам потрібно знайти спільну мову, яка допоможе досягнути усвідомлення й розуміння, необхідних для цього.

Активізація

На початку 2008 року, коли я лише починала вести блог, я написала про те, як зламалася моя кнопка «активізації». Я була занадто виснажена, коли надто виснажені, аби вкотре прокинутися посеред ночі, витримати ще один переліт, ще раз довести власну неперевершеність, тоді як вам насправді хочеться визвиритися на когось або заховатися під ковдру.

Кнопка «активізації» – це таємний стимулятор до діяльності, коли ми виснажені і перевантажені, а нам ще стільки роботи.

У блозі я пояснила, чому вирішила не ремонтувати свою кнопку «активізації». Я пообіцяла собі: щоразу, коли відчувала втому, я сповільнювала темп, замість того, щоб вдаватися до своїх старих прийомів – спонукати себе, наказувати собі і т.д.

Якийсь час у мене це виходило, хоча не вистачало моєї кнопки. Мені бракувало підтримки, до якої можна було звернутися у своє дослідження, шукаючи способу підштовхнути себе вперед, але разом з тим щоби цей спосіб краще узгоджувався з моїми цінностями.

ж зціплювати зуби і терпіти.

І ось що я виявила: чоловіки та жінки, які живуть усім серцем, насправді також АКТИВують себе. Лише роблять

Аналізують свої думки і вчинки у молитві, медитації або просто обмірковуючи свої наміри;

Керуються натхненним бажанням чинити по-новому та по-іншому;

Творять і діють.

Зробивши це відкриття, я також АКТИВую себе по-іншому, і результати просто дивовижні. Наведу приклад того, як я заколисувала себе, бездумно граючи в ігри у Facebook і копирсаючись у Мережі. Це не було ані відпочинком, а яка засмоктувала мій час та енергію.

Я випробувала свою нову АКТИваційну кнопку і сказала собі: «Якщо тобі потрібно підзарядитися, а блукання в Мережі – це не спосіб відпочити. Знайди те, що радше надихає, а не висмоктує душу. А потім (останнє, але не менш важливе!) подумай про важливість бути поблажливою до себе, і переглянула фільм, який отримала поштою ще місяць тому».

Це не був старий метод активації – пересилювати себе. Я не змушувала себе братися до праці або робити щось заради відновлення.

Кожен розділ-дороговказ містить підрозділ про АКТИвацію, аби допомогти нам почати розмірковувати, надихатися новими стратегіями і заохочувати вас створювати власні. Ці нові стратегії набагато ефективніші, ніж старе «примусити».

Який внесок я сподіваюся зробити

Ця книга наповнена такими важливими поняттями, як співчуття до себе, прийняття себе і вдячність. Я не перестала бути найталановитішим письменником. Однак я першою спробую пояснити, як ці якості, окремо або разом, сприяють досягненню першого, хто взявся за вивчення цих тем з погляду ученого, який упродовж багатьох років досліджував сором.

Не можу сказати, скільки разів я хотіла залишити своє дослідження сорому. Надзвичайно важко присвячувати час дослідженню. Кілька разів я буквально піднімала руки вгору і говорила: «Я здаюся. Це надто складно. Існує стільки крутих тем, які варто досліджувати для дослідження; це дослідження само обрало мене».

Тепер я розумію чому. Це була тема, яку я мусила опрацювати – професійно й особисто, – аби підготуватися до написання цієї книги. Співчуття, аж поки не звучатимемо, як збірка текстів для вітальних листівок, але доки ми не прагнемо чесно поглянути на щоденного життя, ми ніколи не змінимося. Ніколи.

Сміливість – це звучить чудово. Але ми повинні говорити про те, чого нам коштує позбутися залежності від душі. Ми не маємо жадати. Але чи готові ми прийняти те, що встановлення особистих кордонів і вміння говорити «ні» – це невід'язковий розрив? Душевна близькість із людьми – необхідна складова щирого життя. Але насамперед ми повинні бути сміливими.

Перш ніж почати писати, я завжди запитую себе: «Чому варто написати цю книгу? Який внесок я сподіваюся зробити? Як це вплине на життя? Як це вплине на дискусію про кохання, душевну близькість і цінність особистості, впливає з мого досвіду до сьогодні?»

Я взялася за це дослідження, добре розуміючи, як сором сковує нас, а наші потаємні страхи змушують почувати сором. Але й поділитися стратегіями, здатними змінити наше життя. Якщо ви хочете дізнатися, чому ми всі так боїмося сорому і страху. Якщо ми не зуміємо протистояти страху «Ніколи не стати таким, як потрібно», ми не зможемо змінити своє життя.

У миті відчаю і поразок у минулому, коли я застрягала в дослідженнях сорому, я би дуже хотіла знати те, що знаєте ви, то сказала б тоді те, що скажу вам зараз, перед початком нашої подорожі:

«Визнання свого досвіду може бути непростим, але незрівнянно легшим, аніж провести все життя, втікаючи від нього. Це не означає, що це безпечно, як відмовитися від кохання, душевної близькості і радості – досвіду, який робить нас найуразливішими. Це означає, що ми можемо подолати силу світла».

Сміливість, співчуття і душевна близькість – дари недосконалості

Щодня практикуючи сміливість, співчуття і взаєморозуміння у стосунках, ми усвідомлюємо власну цінність. Клясе, звичка, чеснота: ти набуваєш її, здійснюючи сміливі вчинки. Це наче вчитися плавати, пірнаючи у воду. Сміливість – це близькість. Ми запрошуємо у своє життя співчуття, коли співчуваємо собі й іншим, і нав'язуємо стосунки з лю

Перш ніж дати визначення цим концепціям і розповісти про те, як вони діють, я хочу показати вам, як усі вони ритися, про співчуття, яке виникає завдяки власному досвіду, і про душевну близькість, які дарують нам відчу-

Найманий убивця і буря сорому

Не так давно директор великої державної початкової школи і президент шкільної батьківсько-вчительської організації і наявності власних правил. Я саме збирала інформацію про гармонійне виховання і шкільну освіту,

Щойно увійшовши до актового залу, я відчула дивну атмосферу. Батьки виглядали схвильованими. Я спробувала батьківсько-вчительської організації також не міг сказати нічого суттєвого. Я списала все на власні нерви і сп

Я ще сиділа в першому ряду, коли директорка почала представляти мене. Для мене це завжди дуже незручна ня втекти. Що ж, так мене ще не відрекомендовували ніколи в житті.

Директорка сказала щось на штиб: «Вам може не сподобатися те, що ви почуєте сьогодні, але нам потрібно п
ше життя! Вона змінить нас, подобається це нам чи ні!»

Вона виголошувала це гучним агресивним голосом, і через те виглядала роздратованою. Мені здалося, що я нгл. WrestleMania) – головне змагання з театралізованої боротьби найвідомішого у світі промоутера, організатора музичного супроводу і світлових ефектів.

Озираючись назад, я розумію, що мені потрібно було вийти на сцену і сказати: «Мені дуже незручно. Я радію, би ви думали, ніби я намагаюся змінити вашу школу за одну годину. Що відбувається?»

Але я цього не зробила. Я лише почала говорити у своїй манері: «Я дослідниця, але я також мати, яка стикається з проблемами своїх дітей». І люди починали приймати мої слова. Натомість я відчувала, що люди з рядів неприязно витріщаються на мене.

Один чоловік, котрий сидів навпроти мене, схрестив руки на грудях і так зціпив зуби, що на його шиї набубнявіхав голосніше, ніж мені будь-коли доводилося чути. Так голосно, що складно навіть назвати це зітханням. Це, які сиділи поруч, лякалися. Незрозуміло чому, вони все ще не сприймали мене, але саме цей чоловік зробив

Як досвідчений викладач і керівник я знаю, як поводитися у подібних ситуаціях, і зазвичай роблю це завігаючи голосити перерву і з'ясувати з нею стосунки віч-на-віч. Але дивна поведінка чоловіка вибила мене з колії, і я з

Я почала говорити голосніше і натхненніше. Цитувала страхітливую статистику, здатну налякати навіть найсмілішіх: «Слухайтеся мене, інакше ваші діти вилетять зі школи, подорожуватимуть автостопом, вживатимуть наркотики».

Жодної реакції. Жодної.

Ніхто навіть не кивнув головою, не всміхнувся злегка і не виявив згоди якось по-іншому. Я лише налякала до строфа. Спроби співпрацювати або завоювати когось на штиб того чоловіка – це завжди помилка, тому що це інність і починаєте плазувати перед іншими. І, Боже мій, саме це я робила.

Завершивши виступати, я схопила свої речі і помчала до автомобіля. Виїжджаючи з паркувального майданчи-

ерце стугоніло. Хоч і намагалася не прокручувати в голові свою божевільну промову, але не могла припинити.

Коли мене зусібіч хльоскають вітри сорому, я втрачаю здатність аналізувати або згадувати щось позитивне. І

Найвагоміший результат роботи, яку я провела (дослідження і праці над собою), – це те, що тепер я вмію розп
оті, ефект сповільнення часу, тунельне звуження поля зору, розпашіле обличчя, посилене серцебиття. Я знаю
к.

Я також знаю, що, коли це трапляється, найкращий вихід здається абсолютно нелогічним: набратися сміливо
то заслужив про них чути, з кимось, на кого можна покластися, очікуючи співчутливого відгуку. Нам потрібні с

Сором не любить, коли ви розповідаєте іншим, що сталося. Він ненавидить, коли його обгортають словами, в
ведінка після ганебного досвіду – приховати або поховати на дні душі свою історію. Коли ми приховуємо те, ш
но з кимось порозмовляти НЕГАЙНО. Сміливіше, Брене!»

Але коли йдеться про співчуття і товариські стосунки, виникає заковика: ми не можемо звернутися до будь-ко
ка, які співчують, коли мене поглинає морок сорому.

Якщо ми ділимося своєю ганьбою з невідповідною людиною, вона може стати ще одним уламком, затягнутим
ий до дерева з міцним корінням. І ми точно повинні уникати людей, серед яких:

1. Подруга, котра вислухає вашу розповідь і зрозуміє, як вам було соромно. Вона скрушно зітхне і підтвердить
я її заспокоювати.
2. Друг, який відповідає співчутливо («Мені так тебе шкода»), замість того, щоб співпереживати («Я зрозумів, с
иклон сорому, ляпніть щось на штиб: «Ох, бідолашка». Або ж неймовірно пасивно-агресивне: «Бог тобі на пом
3. Друг, який вважає вас утіленням усіх чеснот. Він не може допомогти, бо надто розчарований вашою недоск
4. Друг, який так боїться слабкостей, що починає картати вас: «Як ти могла дозволити цьому статися? Про що
у!»
5. Друг, який понад усе хоче вірити в краще, і через власний дискомфорт відмовляється визнавати, що ви нас
ш. Це не було аж так погано. Ти надзвичайна. Ти досконала. Усі тебе люблять».
6. Друг, який плутає довіру в стосунках з нагодою перевершити вас: «Це дурниця! Послухай, що одного разу ст

Звісно, всі ми буваємо «такими друзями», особливо, якщо хтось розповідає нам про ситуацію, опинившись у я
. Важко співчувати, якщо ми самі не впевнені у власній самодостатності, або коли нам бракує почуття гідності.

Коли нам потрібне співчуття, ми шукаємо когось, хто твердо стоїть на ногах, хто може виявити гнучкість, і, на
душевне сум'яття. Ми мусимо вшанувати свою душевну боротьбу, поділившись нею з кимось, хто заробив пр
отрібний час у потрібній справі.

Я зателефонувала своїй сестрі. Уперше після свого духовного пробудження у 2007 році, опинившись у вирі со
тири роки старша за свого брата і на вісім років старша за сестер (вони близнючки). До 2007 року я грала ролі

Ешлі повелася неймовірно. Вона вислухала мене і виявила співчутливу підтримку. Їй не забракло сміливості, а
ти, що я відчувала. Вона говорила зі мною щиро і співчутливо: «О, Господи! Це так важко. Я теж відчувала те с
інший, але це саме те, що потрібно було мені.

Хоч як мене штормило, вона встояла на ногах і не піддалася моему настрою. Також вона не була суворою, не
підбадьорити; вона просто слухала і виявила достатньо сміливості, аби розповісти мені про власні слабкості.

Я відчувала себе абсолютно беззахисною і водночас розуміла, що мене беззастережно люблять і приймають
ром і страх не терплять, коли такий потужний зв'язок виникає між людьми. Саме тому сміливість, співчуття і д
сердного життя. Навіть більше, моя готовність дозволити небайдужій для мене людині дізнатися про мою нед
у я називаю сміливість, співчуття і душевну близькість дарами недосконалості. Наважившись бути недосконало

Невеличка післямова до цієї історії: приблизно через тиждень після того недолугого виступу перед батьками і

[illegible]

Пам'ятаючи цю історію, пильніше розгляньмо кожне з понять щиросердності і те, як вони взаємодіють між собою.

Сміливість

Сміливість має вагоме значення в моєму житті. Здається, я або вимолюю її, відчуваючи вдячність за те, що знає мене особливою. Усі хочуть бути хоробрими.

Розпитавши багатьох людей про їхнє життя – про слабкості та боротьбу з ними, – я зрозуміла, що сміливість – ттям. Ідеться не про будь-яку сміливість. Я виявила, що щирість вимагає пересічної сміливості. Ось що я маю

Корінь слова courage («смівливість») – cor, що в перекладі з латини означає «серце». Первинно значення слова верто говорити все, що лежить на серці». З часом значення змінилося, і сьогодні смівливість є радше синонімом, а я вважаю, ми випустили з уваги, що чесно й відкрито говорити про те, ким ми є, про те, що відчуваємо, і про вості. Герої часто ризикують власним життям. А пересічна смівливість означає ризикнути нашою вразливістю. ше з'явився термін «пересічна смівливість», але я знайшла його у статті про жінок та дівчат дослідниці Енні Род

Придивившись уважніше, ми побачимо сміливість щодня. Ми спостерігаємо її, коли люди звертаються по допомогу і говорять: «Я зовсім заплутався. Я гадки не маю, про що ви говорите». Чи свідомі ви того, яку надзвичайну силу, і, що зрозуміли всі довкола? Звісно, за дванадцять з гаком років викладацької праці я помітила, що, якщо одна людина, ринаймні десять студентів відчувають те саме. Вони, можливо, не мають відваги зізнатися, але, напевно, зрадіють, якщо ви їм допоможете.

Моя донька Еллен продемонструвала мені сміливість, коли зателефонувала з нудної вечірки о пів на одинадцять і сіла в автомобіль і промовила: «Пробач. Мені забракло сили духу. Захотілося додому. Було так важко. Усі поз

Я пригальмувала, вийшла з автомобіля і пересіла на задне сидіння поруч із Еллен. Присунулася до неї і притулюючись до неї, – це один із найсміливіших учинків у житті. Я достатньо натерпілася на кількох по-справжньому жалюючих тебе».

Наступного ранку під час сніданку Еллен сказала: «Я подумала над тим, що ти говорила. Можна я знову стану твими друзями? Завтра ми запланована чергова піжамна вечірка. Ти не могла би забрати мене увечері? Я просто не готова залишати тебе тут одну».

Я також знаходжу сміливість у собі, коли наважуюся ризикнути і розчаруватися. Упродовж багатьох років, якш зарплатні або інтерв'ю на радіостанції – я вдавала, що мене це не особливо цікавить. Коли друг або співробітник енала плечима і відповідала: «Не впевнена. Це ж нічого особливого». Звісно, насправді я молилася за те, аби

Лише кілька років тому я зрозуміла, що вдавання байдужості, коли тебе щось хвилює, не применшує болю, як і справджуються. Це також створює пустку навколо тебе. Якщо ти применшуєш важливість чогось, твої друзі не можуть бути з тобою, як ти цього прагнула».

Тепер, коли хтось запитує мене про плани на майбутнє, здійснення яких я дуже прагну, я радше відважусь сказати: «Я дуже сподіваюся, що це трапиться». Тоді, якщо не вийде, можна звернутися за підтримкою до друга і сказати: «Я розчарована».

Нещодавно я побачила ще один приклад пересічної сміливості – в дитячому садочку, до якого ходить мій син. Оме – двадцять п'ять дітлахів, що співають для п'ятдесятьох з гаком батьків, бабусь та дідусів, братиків та сестричок. Вони тримають апарати над головою і хаотично роблять знімки, проштовхуючись ближче до сцени, аби показати д

На додачу до цієї штовханини в залі одна трирічна дівчинка, новенька в класі, прорюмсала всю виставу, тому заторі і не встигла на виступ доньки. Коли вона нарешті приїхала, я саме сиділа навпочіпки біля дверей класу, і увірвалася в кімнату і почала гарячково шукати очима доньку. Я саме хотіла підвестися і показати жінці мал

хвильовану жінку, похитала головою і закотила очі.

Я підвелася, глибоко вдихнула і спробувала вгамувати ту частину себе, якій кортіло погнатися за зарозумілою ші мами підійшли до жінки, що ось-ось готова була розплакатися, і всміхнулися їй. Одна з них поклала їй на плече. Не просто запізнилася. Цілком забула». Я побачила, як обличчя тієї жінки злагідніло, і вона витерла сльози. Якби мав на собі піжами у Піжамний день[5 - Благодійний захід у школах на підтримку дітей, що хворіють на рак та інші захворювання. (Прим. перекл.)]. Він досі говорить мені, що це був найгірший день у його житті. Усе буде добре. Ми всі в безпеці.

Коли жінка підійшла до своєї доньки, яку все ще заспокоювала вихователька, вона виглядала спокійною. Це дозволило їй поділитися своїм власним досвідом помилок, виявили сміливість. Вони знайшли час, аби зупинитися і сказати, що їм потрібно поділитися своїм досвідом; а могли завигашки приєднатися до параду ідеальних батьків і промарширувати по сцені.

Як показують ці історії, сміливість спричиняє ланцюгову реакцію. Щоразу, коли ми чинимо сміливо, ми робимо крок, який не завадить стати трохи добрішим і хоробрішим.

Співчуття

Готуючись написати книгу про сором, я читала про співчуття все, що лише знаходила. І нарешті віднайшла те, що мені потрібно. Денді Пемі Чодрон. У своїй книзі «Місця, які лякають тебе» (The Places That Scare You) Чодрон пише: «Співчуття – це вміння, яке вимагає вміння розслаблятися і дозволяти собі поволі наблизитися до того, що нас лякає»[6 - Pema Chodron, The Places That Scare You (Boston: Shambhala Publications, 2001).].

У визначенні Чодрон мені найбільше подобається її чесність щодо того, якими вразливими нас робить співчуття (коли ми робили зі словом «сміливість»), то зрозуміємо, чому співчуття зазвичай не є першою реакцією на страждання. Співчуття – це наша інстинктивна реакція. Гадаю, наша перша реакція на біль – власний або чужий – це самозахист. Ми виправдовуємо себе, засуджуємо інших або прагнемо негайно виправити ситуацію.

Чодрон пише про нашу схильність до самозахисту і радить бути чесними й поблажливими до себе, навіть коли ми відчуваємо сором. Її досвід у всій його повноті – наші страждання, співпереживання, а також жорстокість і страх. Так і повинно бути. Ми не можемо уникати сорому. Лише пізнавши власний морок, ми здатні зрозуміти морок інших. Співчуття стає справжнім, коли ми визнаємо свою частину в морку інших.

У моїй історії Ешлі наважилася зануритися у морок разом зі мною. Не для того, щоб допомогти мені або виправити ситуацію, а щоб відчути, що це означає бути в морку. Вона була в морку, а не в нетрях власних почуттів.

Особисті кордони і співчуття

Один із найбільших (і найменш обговорюваних) бар'єрів на шляху до співчуття – це страх встановлювати особисті кордони. Коли ми не встановлюємо кордонів, це звучить дивно, але вважаю, що розуміння взаємозв'язку між особистими кордонами, відповідальністю та співчуттям є важливим. Коли я була приємнішою особою, проте лише зовні – засуджувала інших, обурювалася, кипіла від злості, але не могла встановити кордонів. Я не могла засуджувати інших й обурюватися і значно серйозніше ставлюся до особистих кордонів. Гадки не маю, як ця книга могла б допомогти мені встановити кордони.

До цього дослідження я чимало знала про кожну з цих властивостей, але не розуміла, як вони взаємодіють. Після цього дослідження я зрозуміла, що люди, які чітко встановлюють особисті кордони. Мене це приголомшило. Це не означає, що всі люди встановлюють кордони, але деякі роблять це дуже добре.

Ось що я дізналася: суть співчуття – це насправді прийняття. Що повніше ми приймаємо себе та інших, то співчуття стає глибшим. Коли ми не приймаємо себе, ми кривдимо себе і кривдимо інших. Коли ми не приймаємо інших, ми кривдимо їх. Це дослідження допомогло мені усвідомити, що співчуття – це вміння встановлювати власні кордони і пояснити людям, що вони відповідають за свою поведінку.

Ми живемо в культурі звинувачення – хочемо знати винних і те, як вони відповідатимуть за це. В особистих, суспільних, політичних, але зрідка вимагаємо від людей відповідальності. Бо як це зробити? Просторікування й обурення так нас зв'язують з проблемою і втілюють її в життя. Це стосується як влади у Вашингтоні і фондової біржі на Уолл-стріт, так і звичайного громадянина. Це означає, що ми повинні бути відповідальними, а потім надто втомленими і лінивими, щоб довести справу до кінця, спосіб мислення став причинно-наслідковим.

для співчуття.

Хіба не було би краще, якби ми стали добрішими, але наполегливішими? Як змінилося би наше життя, якби в і на роботі і вдома, якби ми менше звинувачували інших і мали би більше поваги до особистих кордонів?

Нещодавно мене запросили до розмови з групою корпоративних лідерів, які намагалися провести у своїй компанії виступ про небезпеку зловживання відчуттям сорому як інструментом управління, він почав непокоїтися. Це справжнє розчарування, завжди вишукує винних і критикує їхню роботу на загальних зборах персоналу.

Він пояснив: «Я такий роздратований. У мене є двоє підлеглих, які просто не слухають. Я пояснюю їм усі деталі, а вони не слухають. У мене немає вибору. Я відчуваю, що мене загнали в глухий кут, і злюся, отож починаю лаяти їх у присутності

Коли я запитала його, яку відповідальність понесли ці двоє підлеглих за те, що не дотримувалися вказівок, він

Я пояснила: «Після того як ви переконалися, що вони правильно зрозуміли ваші завдання і поставлені перед до плану або не виконують завдань?»

Він сказав: «Я не розмовляю про наслідки. Вони ж знають, що мусять виконувати вказівки».

Тоді я навела йому приклад: «Гаразд. А що би сталося, якби ви сказали, що наступного разу, коли вони ігнорують, а якщо ситуація повториться, вони втратять роботу?»

Він похитав головою і сказав: «О, ні. Це доволі серйозно. Мені б тоді довелося залучити людей із відділу управ

Установлення кордонів і відповідальність людей за вчинки – це більша праця, ніж докори і звинувачення. Але трують стосунки пар, родин, організацій або громад. По-перше, коли ми починаємо когось критикувати і звинувачувати. Щойно бос закінчує шпетити і принижувати своїх підлеглих на очах у їхніх колег, усі починають обурюватися.

Окрім того, якщо ми не пильнуємо за тим, щоб кожен вчинок мав певні наслідки, люди призвичаюються нехтувати наслідками своїх дій. Ми просимо дітей не жбурляти одяг на підлогу, а вони знають, що єдиним покаранням за непослух буде крик матері. Якщо ж ми не пильнуємо за тим, щоб діти не жбурляли одяг на підлогу, то вони звикнуть до цього, і це стане звичкою. Звичка ж не змінюється, і це може стати проблемою в майбутньому.

Нам важко зрозуміти, що можна водночас співчувати людям, приймати їх такими, які вони є, і вимагати від них кращого. Ми можемо дорікнути людині за її поведінку або звільнити когось, «завалити» студента на іспиті або погано оцінити його за його поведінкою, не за тим, якими вони є, а за тим, що вони роблять (я розповім про це більше у наступній главі). Але ми не повинні встановлювати кордонів, який пліч-о-пліч крокує зі співчуттям і встановленням особистих кордонів. Ми мусимо припинити вмовляти себе, аби нам було легше закликати її до відповідальності. Адже саме тут починаються проблеми. Коли ми переконані, що розпочинаємо нескінченне жонглювання взаємними звинуваченнями.

Якщо нам не вдається встановити особисті кордони і закликати людей до відповідальності, ми відчуваємо, що а саму людину, а це болить її значно більше, ніж критика поведінки або певних дій. Ми повинні зрозуміти заробути загрузнути в трясовині сорому і провини, або палати праведним, на нашу думку, гнівом. Неможливо спілкування, нам потрібні кордони і відповідальність.

Взаєморозуміння

Взаєморозумінням я називаю енергетику, що існує між людьми, коли вони відчують, що їх бачать, чують і мають
і стосунків життєву силу.

Ми з Ешлі відчували себе дуже близькими після цієї історії. Я зрозуміла, що мене побачили, почули і поцінували. І ми обидві відчували себе сильнішими і ціліснішими. За кілька тижнів після розмови Ешлі зізналася: «Мені бракує дізнатися, що я не єдина людина, яка потрапляє в такі халепи. І я втішена, що можу тобі допомогти і що ти можеш допомогти мені».

Річ у тім, що ми створені для стосунків з іншими. Це закладено біологічно. Ми потребуємо цього з моменту нашої появи. Ідея, що «ми створені для стосунків з іншими» могли назвати сентиментальною або новомодною. Нині ми знаємо краще. Це доведений наукою факт. Якщо бути точним, нейронаукою[8 - Нейронаука – комплекс наукових дисциплін, що вивчають нервову систему та її функції, включаючи поведінку, розум та емоції. Вона охоплює різні галузі, такі як психологія, психіатрія, фізіологія, біохімія та інші, які досліджують взаємодію між мозком і поведінкою. Нейронаука є важливою частиною сучасної науки, оскільки допомагає розуміти, як працює наш мозок і чому ми діємо певним чином. Вона також має велике значення для лікування різних захворювань нервової системи, таких як Альцгеймера, Паркінсона, епілепсії та інших. Нейронаука є динамічною галуззю, яка постійно розвивається завдяки новим технологіям та методам дослідження. Вона допомагає нам краще зрозуміти себе та інших, а також знаходити способи покращення нашого життя та здоров'я. Нейронаука є важливою частиною сучасної науки, яка допомагає нам краще зрозуміти наш мозок та нашу поведінку. Вона має велике значення для лікування різних захворювань нервової системи, таких як Альцгеймера, Паркінсона, епілепсії та інших. Нейронаука є динамічною галуззю, яка постійно розвивається завдяки новим технологіям та методам дослідження. Вона допомагає нам краще зрозуміти себе та інших, а також знаходити способи покращення нашого життя та здоров'я.

цілого організму. (Прим. перекл.).]

У книжці «Соціальний інтелект: нова наука людських взаємин» (Social Intelligence: The New Science of Human Relationships (New York: Random House / Bantam Dell, 2006).]. Дивовижним – хіт, який став моєю книгою, ми у відносинах з іншими людьми, впливає на розвиток і функціонування нашого мозку.

Через вроджену потребу у взаємозв'язках брак спілкування має відчутні і небезпечні наслідки. Інколи нам лишається тільки сприймати враження близькості, якої насправді нема, – принаймні вона не та, якої ми потребуємо. У нашому схибленому світі «на зв'язку», не означає, що вас бачать і чують. Насправді надмір комунікативності може означати, що ми не чуємо і по-справжньому важливі для нас. Заходячи до ресторану, я безліч разів бачила, як батьки розмовляють по мобільному телефону, а діти сидять біля них і нічого не роблять.

Коли ми розмірковуємо над визначенням душевної близькості у стосунках і над тим, як легко переплутати те, що нам потрібно, з тим, що ми маємо. Одна з найбільших перешкод на шляху до близькості – це велике значення, яке ми надаємо відсутності потреби в інших. Багато хто з нас готовий простягнути руку допомоги іншим, але самі ми не наважуватися на «тих, хто пропонує допомогу» і «тих, хто допомоги потребує». Правда полягає у тому, що ми належимо до тих, хто потребує допомоги.

Від чоловіків і жінок, які живуть щирим життям, я чимало дізналася про те, як давати і приймати, але не про те, як навчитися.

Поки ми не навчимося приймати від щирого серця, не зможемо навчитися давати від щирого серця. Поки ми не навчимося давати від щирого серця, не зможемо навчитися приймати від щирого серця. Поки ми не навчимося приймати від щирого серця, не зможемо навчитися давати від щирого серця. Поки ми не навчимося давати від щирого серця, не зможемо навчитися приймати від щирого серця.

Упродовж багатьох років я вважала важливою свою допомогу родині. Я допомагала у кризових ситуаціях, позичала гроші, не зателефонувала братаві або одній із сестер, аби попросити допомоги, особливо під час буревію сорому. Я не хотіла з'ясувати, чому я не зможу допомогти. Але тепер я розумію, що, ніколи не просячи допомоги і повсякчас пропонуючи її, я підвигаю себе до того, щоб допомогти.

На момент зриву я потребувала допомоги. Мені необхідна була підтримка, дружня рука і порада. На щастя, я не була самотньою. Оскільки змінило наші родинні стосунки. Я отримала дозвіл «розклеюватися» і бути недосконалою, а вони змогли поділитися зі мною своїм досвідом, відчувати біль інших і підтримувати зв'язок із ними у цьому роз'єднаному світі – це не означає, що я не можу допомогти.

Шлях до щирого життя – це не дорога найменшого опору. Це дорога свідомості й відповідального вибору. Це шлях, який веде до того, щоб бути собою, відчувати біль інших і підтримувати зв'язок із ними у цьому роз'єднаному світі – це не означає, що я не можу допомогти.

Виховувати у собі сміливість, співчуття і плекати стосунки з людьми означає дивитися на життя та людей довкола себе з любов'ю.

У пошуках сили кохання, душевної близькості й самоповаги

Кохання – це найважливіше почуття у нашому житті, це пристрасть, за яку ми готові битися або загинути, але, на жаль, ми не можемо безпосередньо говорити або думати про нього.

Діана Акерман

Кохання і душевна близькість – невід'ємна складова людського життя. Коли я проводила інтерв'ю, то зрозуміла, що кохання – це не тільки почуття, це ще й діяльність. Кохання – це те, що ми робимо, це те, що ми відчуваємо, це те, що ми думаємо. Кохання – це те, що ми робимо, це те, що ми відчуваємо, це те, що ми думаємо. Кохання – це те, що ми робимо, це те, що ми відчуваємо, це те, що ми думаємо.

Коли ми зможемо забути, що думають про нас інші люди, і прийняти своє життя, ми віднайдемо власну цінність. Кохання – це не тільки почуття, це ще й діяльність. Кохання – це те, що ми робимо, це те, що ми відчуваємо, це те, що ми думаємо. Кохання – це те, що ми робимо, це те, що ми відчуваємо, це те, що ми думаємо. Кохання – це те, що ми робимо, це те, що ми відчуваємо, це те, що ми думаємо.

Найвагоміший виклик для більшості з нас – це повірити в те, що ми гідні цього зараз, у цю мить. Гідні без жодних умов для кохання / несвідомо повірив у нього / дозволив себе переконати в його істинності:

- Я буду гідною кохання, коли схудну на десять кілограмів.
- Я стану гідною кохання, якщо завагітнію.
- Я стану гідною людиною, якщо зможу позбутися алкогольної залежності.
- Я стану гідною людиною, якщо всі вважатимуть мене хорошим батьком.
- Я стану гідною людиною, коли зможу заробляти на життя творчістю.
- Я стану гідною людиною, якщо врятую свій шлюб.
- Я стану гідною людиною, якщо знайду чоловіка чи дружину.
- Я стану гідною людиною, якщо батьки нарешті схвалять мій життєвий вибір.
- Я стану гідною кохання, якщо він зателефонує мені і запросить на побачення.
- Я стану гідною людиною, якщо зможу виконати всі поставлені завдання і виглядатиму так, ніби зробив це за

Ось що є справжньою суттю життя у злагоді з собою – ви вже гідні. Жодних «якщо». Жодних «коли». Ви гідні кохання і душевна близькість.

Окрім того, щоб викинути з голови оці всі «якщо» і «коли», ще однією важливою складовою прийняття власного життя є кохання і душевна близькість. Як не дивно, хоч ми їх відчайдушно потребуємо, але рідко говоримо про те, чим вони є.

Визначення кохання і душевної близькості

Я роками уникала у своїх дослідженнях слова «кохання», тому що не знала, яке визначення йому дати, і не була впевнена, чи могла покластися на цитати або слова з пісень, як би сильно вони мене не надихали і якими би правдивими були.

Як би сильно ми не потребували і не прагнули кохання, ми не марнуємо часу на розмови про те, що воно означає. Ми станне ви серйозно обговорювали з кимось значення цього слова? У такому сенсі кохання – це віддзеркалення нас самих. Найкращий спосіб його позбутися – поговорити про нього. Можливо, нас лякають такі теми, як кохання і сором, страх і кохання вкорінені у вразливість і ніжність.

Душевна близькість – це ще одна тема, невід’ємна від людського буття, але її рідко обговорюють.

Більшість із нас уживають терміни «влитися в товариство» і «стати близькими» як взаємозамінні. І, як і багатьом, мені подобається схвалення і сприйняття. Ми знаємо, що вдягати, про що говорити, як зробити людей щасливими, про що казати зів на день.

Один із найбільших сюрпризів цього дослідження – відкриття, що «впливання» і близькість – це різні речі. У першому випадку ми хочемо, щоб нас прийняли. Близькість натомість не вимагає, щоб ми змінювалися; вона вимагає від нас бути самими собою.

Перш ніж поділитися з вами своїми визначеннями, я би хотіла висвітлити три моменти, які я називаю істинами.

Кохання і близькість завжди залишатимуться непевними. Хоча зв’язки з людьми і близькі стосунки – це найважливіші речі в житті, їх не можна перенести на бланки із заздалегідь запропонованими відповідями. Стосунки і зв’язки між людьми завжди будуть не дослідимо і не зрозумімо. Кожен, хто наважується пояснити кохання і близькість, від усієї душі сподівається, що це буде правильно.

Кохання і близькість нерозривно пов’язані між собою. Одне з найдивовижніших відкриттів під час мого дослідження – це відкриття, що ділитися поняттями кохання і близькості, тому що коли люди розповідали про одне, вони завжди згадували інше. Емоції або переживання так тісно переплетені в розповідях людей, що оповідачі не згадують одне без іншого. Кохання і близькість пов’язані між собою.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2)

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примітки

1

Brene Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2007); Brene Brown, *The Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007); Brene Brown, «Social Perspective for Social Work, rev. ed., ed. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, and Edward R. Canda (Boston: Allyn and Bacon, 2006); Brene Brown, «The Wounded Theory Study on Women and Shame», *Families in Society* 87, no. 1 (2006): 43–52. (Тут і далі примітки авторки)

2

Stuart Brown with Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Basic Books, 2009).

3

«Рестлманія» (англ. WrestleMania) – головне змагання з театралізованої боротьби найвідомішого у світі промо-бренду WWE.

4

Я не впевнена, коли саме вперше з'явився термін «пересічна сміливість», але я знайшла його у статті про жінок у військовій справі.

5

Благодійний захід у школах на підтримку дітей, що хворіють на рак та інші важкі хвороби, які вимагають трив

6

Pema Chödrön, The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times (Boston: Shambhala Publication

7

Там само.

8

Нейронаука – комплекс наукових дисциплін, які вивчають нервову систему на різних рівнях – від молекулярн

9

Daniel Goleman, Social Intelligence: The New Science of Human Relationships (New York: Random House / Bantam D