

DE LA AUTONEMIA DESPRELEGIULUI
Tuturor celor ca mine

Brené
Brown

Curajul
de a fi
vulnerabil

*schimbă felul în care trăiești,
lucrezi, educe și conduci*





CUPRINS

Cuvânt-înainte la ediția în limba română, de Gáspár György și Otilia Mantelers	5
Recunoștința mea	11
„Curaj fără limite“	15
Introducere: Aventurile mele în arenă	17
Capitolul 1 Nemulțumirea: O analiză a culturii lui „Niciodată nu-i destul“	31
Capitolul 2 Demascarea miturilor vulnerabilității	44
Capitolul 3 Ce este rușinea și cum luști împotriva ei (sau cum luști cu spiridușii rușinii)	70
Capitolul 4 Armura împotriva vulnerabilității	128
Capitolul 5 Atenție la interval! Cum să cultivi schimbarea și să reduci sentimentul de înstrăinare creat de detașarea emoțională	192

Capitolul 6

Să ne asumăm o schimbare radicală, reumanizând
munca și educația 203

Capitolul 7

Parenting-ul, element al vieții trăite din plin:

să îndrăznim să fim așa cum am vrea

să fie copiii noștri 234

Gânduri de încheiere 269

Anexă. Ai încredere în ceea ce spun datele:

Teoria elaborării progresive și procesul meu

de cercetare. 273

Note și referințe 285

CAPITOLUL 1

Nemulțumirea: o analiză a culturii lui „Niciodată nu-i destul“

DUPĂ DOISPREZECE ANI, în care am studiat această temă și am văzut efectele dezastruoase ale culturii nemulțumirii asupra familiilor, organizațiilor și comunităților, aș spune că un lucru pe care-l avem în comun cu toții este că ne-am săturat să ne fie frică. Ne dorim să avem un curaj fără limite. Ne-am săturat de dezbaterile purtate pe întregul teritoriu al Statelor Unite, pe teme: „De ce anume trebuie să ne fie frică?“ și „Pe cine trebuie să dăm vina?“ Cu toții vrem să fim curajoși.

„Nu poți s-arunci nicăieri o mătă moartă, fără să nimerești un narcisist“

Zicerea de mai sus a fost, recunosc, momentul de elocvență maximă din toate discursurile pe care le-am susținut. Intenția mea n-a fost, în nici un caz, să jignesc pe cineva, însă atunci când sunt surescitată sau nemulțumită, am tendința să mă întorc la felul de a vorbi pe care-l moștenesc de la generațiile de texani dinaintea mea. Mi se întâmplă să „arunc în oameni cu mâțe“, câteodată am un „ghimpe în coastă“ și, de cele mai multe ori, „ce-am în gușă, am și-n căpușă“. De obicei, vorbesc așa acasă ori când sunt împreună cu familia sau prietenii, dar câteodată, când sunt prost dispusă, îmi mai scapă câte o astfel de expresie și pe scenă.

Zicerea cu aruncatul mâței am auzit-o și folosit-o de atâtea ori, că nu mi-am închipuit că o bună parte dintre spectatori vor avea dinaintea ochilor imaginea mea zvârlind un cadavru de felină înspre un grup de oameni prea plini de sine. Am primit numeroase *e-mail*-uri în care mi se atrăgea atenția că mesajul meu centrat pe vulnerabilitate și empatie nu e compatibil cu cruzimea față de animale. În apărarea mea, le-am explicat că vorba nu are nici o legătură cu animalele. La origine, este o expresie din Marina Britanică și se referea la dificultatea de a folosi, pe vas, o „mâță cu nouă cozi” — un bici cu nouă curele, pentru pedepse — fără să pocnești pe cineva din greșeală, dat fiind spațiul restrâns. Da, știu. Când te gândești de unde vine, gluma mea nu mai este așa de amuzantă.

În acest caz, imaginea cu aruncatul mâței mi-a venit în minte, atunci când o femeie din public m-a întrebat: „Copiii din ziua de astăzi se cred atât de speciali... De ce, oare, atât de mulți oameni devin narcisiști?” Răspunsul meu (nu foarte inspirat) a fost cam sarcastic: „Da, așa este. Nu poți s-arunci nicăieri o mâță moartă, fără să nimerești un narcisist.” Însă el exprima frustrarea pe care o simt de fiecare dată, când aud pe cineva folosind cuvântul *narcisism* cu atâta larghețe. „Cei care intră pe Facebook sunt niște narcisiști. De ce cred oamenii că tot ce fac este așa de important?” „Copiii din ziua de azi sunt atât de narcisiști. Cred că totul se învârte în jurul lor.” „Șefa mea e o narcisistă și jumătate. Se crede mai bună decât toți ceilalți, și-ntotdeauna îi critică pe cei din jur.”

În timp ce oamenii obișnuiți folosesc cuvântul *narcisism* ca etichetă pentru o mulțime de defecte, de la aroganță până la obrăznicie, cercetătorii și persoanele care se ocupă cu ajutorul celorlalți (medici, psihologi, profesori etc.) testează elasticitatea conceptului în toate modurile imaginabile. De curând, un grup de cercetători a făcut o analiză computerizată a pieselor muzicale de top din ultimii treizeci de ani. Cercetătorii

au arătat că există, în muzica pop, o tendință, semnificativă din punct de vedere statistic, către narcisism și agresivitate. Conform ipotezei lor, au descoperit că expresii precum *noi și pe noi* sunt folosite tot mai rar, în timp ce *eu și pe mine* apar tot mai des.

Au mai constatat și un declin în folosirea cuvintelor ce trimit la legăturile sociale și emoțiile pozitive, precum și o creștere în utilizarea cuvintelor legate de furie și comportamentele antisociale, cum ar fi *ură* sau *a ucide*. Doi dintre cercetătorii care au întreprins studiul, Jean Twenge și Keith Campbell, autorii cărții *Epidemia de narcisism*, susțin că, în ultimii zece ani, numărul celor care suferă de tulburări de personalitate de tip narcisist s-a dublat, în Statele Unite.

Ce mai, încă un semn că lumea e cu fundul în sus, cum ar fi spus bunica!

Chiar așa să fie? Să fie adevărat că suntem înconjurați de narcisiști? Trăim noi, oare, în mijlocul unei culturi pline de indivizi egocentri și infatuați, interesați doar de putere, succes, frumusețe și de cum „să iasă în evidență“? Avem dreptul să credem că le suntem superiori celorlalți chiar și atunci când nu am realizat nimic valoros? Să fie adevărat că ne lipsește empatia necesară pentru a fi oameni plini de compasiune, cu legături autentice?

Dacă ești asemenea mie, probabil că deja te-ai emoționat puțin și te gândești la ceva de genul: „Da, exact asta e problema. Nu cu mine, bineînțeles. Dar, în general, e foarte corect!“

E bine când avem la îndemână o explicație, mai ales una care ne ajută să ne simțim bine în pielea noastră și ne spune că de vină sunt *ceilalți*. În realitate, aproape de fiecare dată, când vorbește cineva despre narcisism, o face pe un ton acuzator, cu furie și dispreț. N-are rost să mă ascund după deget — am simțit aceste emoții eu însămi, scriind acest paragraf.

De regulă, prima noastră reacție este să încercăm să-i „vindecăm” pe narcisiști, demascându-i. Nu contează dacă discut cu părinți, profesori, directori de companii sau cu vecinii mei, cu toții îmi spun același lucru: „Indivizii ăștia plini de sine trebuie să-și dea seama că nu sunt speciali, că nu sunt chiar atât de grozavi, că nu e cazul să se umfle în pene și c-ar trebui să revină cu picioarele pe pământ. Nu-i pasă nimănui de aerele lor.” (Asta este versiunea cenzurată a ce mi-au auzit mie urechile!)

Numai că lucrurile sunt mult mai complicate, decât par la prima vedere. Ceea ce este frustrant. Și poate chiar dureros. Tema narcisismului a pătruns suficient de mult în conștiința colectivă, încât majoritatea oamenilor pot s-o asocieze corect cu un tipar comportamental care include ostentația, nevoia permanentă de a fi admirat și lipsa empatiei. Ceea ce nu se înțelege este că fiecare dintre aceste simptome ale narcisismului este asociat cu rușinea. Ceea ce înseamnă că nu putem „corecta” narcisismul, demascându-i pe oameni și reamintindu-le defectele și lipsurile lor. Cel mai probabil, rușinea este cauza acestor comportamente, și nu tratamentul lor.

Privind narcisismul prin prisma vulnerabilității

A-i eticheta și diagnostica pe cei ale căror dificultăți sunt rezultatul interacțiunii cu mediul sau al procesului învățării, mai degrabă decât ceva înnăscut sau moștenit, face rău deseori procesului de vindecare și schimbare. Iar atunci când ne confruntăm cu o epidemie, dacă nu e vorba despre ceva contagios din punct de vedere fizic, cauza este, mult mai probabil, un rezultat al interacțiunii cu mediul, și nu ceva înnăscut. Etichetarea unei probleme în așa fel, încât să se pună accentul pe cine anume e o persoană, și nu pe alegerile pe care aceasta le face, o scutește de responsabilitatea de a-și schimba comportamentul: „Îmi pare rău. Așa sunt eu.”

Cred cu tărie că oamenii sunt răspunzători pentru ceea ce fac, așa că nu cred în explicațiile care dau vina pe societate, pe cultura în care trăim etc. Voi discuta despre cât de important este să se înțeleagă originea unei probleme, ca să poată fi soluționată mai apoi.

Adesea, este util să recunoaștem tipare comportamentale și să înțelegem ce ne indică ele, dar asta nu înseamnă să acceptăm că oamenii pot fi definiți de un diagnostic. Diagnosticul, cred eu — iar cercetările susțin acest lucru — exacerbează rușinea și-i împiedică pe mulți oameni să caute ajutor.

Trebuie să înțelegem tendințele și consecințele acestora. Însă mi se pare mult mai util — și acest lucru poate avea un impact uriaș în multe situații — să privim aceste tipare comportamentale prin prisma vulnerabilității. De exemplu, dacă privesc narcisismul prin prisma vulnerabilității, pot să văd că, de fapt, e vorba de *frica de a fi un om obișnuit, care-și are rădăcinile în rușine*. Văd frica de a nu te simți îndeajuns de deosebit, pentru a fi observat de cei din jur, pentru a fi iubit și acceptat sau pentru a simți că viața ta este una importantă. De multe ori, simplul gest de a umaniza problemele aruncă o lumină revelatoare asupra lor, lumină care dispare imediat ce se recurge la o etichetă stigmatizatoare.

Această nouă definiție a narcisismului arată, în același timp, care sunt originea problemei și soluțiile posibile. Mi-e foarte clar de ce tot mai mulți oameni au dificultăți în a crede că sunt destul de valoroși. Întâlnim peste tot, în cultura noastră, concepția potrivit căreia o viață obișnuită este lipsită de sens. Copiii care cresc urmărind emisiuni TV de tip *reality show*, sau dedicate vedetelor, și utilizează nesupravegheați rețelele de socializare asimilează această concepție și-și construiesc o imagine deformată asupra lumii: „Valoarea mea, ca persoană, depinde de numărul de *like*-uri pe care le primesc pe Facebook sau Instagram“.