

ИЗРАЗЪТ *в порив на дълбока дързост* е взет от речта на Теодор Рузвелт *За гражданите в републиката*. Известна също и под името *Човекът на арената*, тази реч е произнесена в парижката Сорбона във Франция на 23 април 1910 г. А това е откъсът, на който дължи популярността си:

„Не е важен критикът; нито пък този, който сочи с пръст силния, що се препъва, или делата, които човекът на действието е могъл по-добре да извърши.

Истинско признание заслужава човекът, който се изправя на арената, с лице покрито с прах, пот и кръв; който се бори неустрашимо; който греша, търпи поражение след поражение,

защото, който не действа, той не греша и той не проявява недостатъците си; но този, който се стреми с всички сили към поставената цел; който е познал възвишеното чувство на възторг и отдаденост; който се жертва в името на достойна кауза;

който в най-добрия случай ще изпита триумфа на върховното достижение, а в най-лошия, ако се провали, поне ще се провали в порив на дълбока дързост....“

Когато за първи път прочетох този цитат, си помислих: „Ето какво е да бъдеш уязвим. Точно този урок научих след повече от десетилетие на изследователска работа. Да бъдеш уязвим, не означава да познаваш победата и поражението, а да разбираш необходимостта и от двете; това е да си отдаден. Да рискуваш всичко.“

Уязвимостта не е слабост, а несигурността, рискът и емоционалното разкриване, с които се сблъскваме всеки ден, не зависят от нас. Единственият ни избор е въпрос на отдаденост. Готовността да признаем и да се отдадем на уязвимостта определя дълбочината на куража и чистотата на целите ни; а степента, до която се опитваме да се предпазим от уязвимостта, е мерило за страха и отчуждението ни.

Докато живеем в очакване да станем перфектни или недосягаеми за куршумите, срещу които ще се изправим, щом излезем на арената, в крайна сметка жертваме взаимоотношения и възможности, които може да се окажат безвъзвратно изгубени, пропиляваме безценно време и обръщаме гръб на таланта си – уникалния принос, който само ние можем да дадем.

Да бъдеш *перфектен* и *недосягаем за куршумите*, са привлекателни качества, но те не съществуват в човешкия опит. От нас се иска да излезем на арената, каквато ще да е тя – нова връзка, важна среща, творчески процес или труден семеен разговор – с кураж и с желанието да покажем ангажираност. **Трябва да проявим дързостта да излезем на показ и да се разголим пред очите на всички**, вместо да седим отстрани, подхвърляйки забележки и упреци. Това е да си уязвим. Това е да проявиш *дълбока дързост*.

Нека заедно да потърсим отговорите на следните въпроси:

- Защо се страхуваме да бъдем уязвими?
- Как се предпазваме от уязвимостта?
- Каква цена плащаме, когато сме затворени в себе си и отчуждени?
- Как да приемем уязвимостта и да се борим с нея, за да променим начина, по който живеем, обичаме и се справяме като родители и лидери?

**ВЪВЕДЕНИЕ:
ПРИКЛЮЧЕНИЯТА МИ
НА АРЕНАТА**

ПОГЛЕЖДАМ я право в очите и казвам:
– Много мразя да съм уязвима.
– Допускам, че като психотерапевт, сигурно е имала и по-тежки случаи. Освен това колкото по-скоро разбере с какво си има работа, толкова по-бързо ще приключим с въпросната психотерапия. – Мразя несигурността. Мразя, когато не знам. Не понасям да се разкривам, защото тогава лесно могат да ме наранят или разочароват. Толкова е болезнено. Уязвимостта е сложно нещо. *И* толкова болезнена. Разбираш ли какво имам предвид?

Даяна кима утвърдително.

– Да, знам какво е да си уязвим. Знам много добре. Това е божествено чувство. – После тя вдига поглед и, както ми се струва, се усмихва, сякаш си представя нещо прекрасно. Със сигурност изглеждам объркана, тъй като недоумявам какво може да си представя. Изведнъж ме връхлита тревога за нейното, а и за собственото ми психическо състояние.

– Казах *болезнено*, а не *божествено* – възразявам аз. – И нека да отбележа за протокола, че изобщо нямаше да съм тук, ако изследователската ми работа не доказваше връзката между това да си уязвим и да живееш с цялото си сърце. Мразя начина, който ме кара да се чувствам така.

– И как се чувстваш?

– Сякаш излизам от кожата си. Сякаш трябва да овладеем ситуацията и да оправя нещата.

– Ами ако не можеш?

– Тогава ми идва да цапардосам някой в носа.

– Правиш ли го?

– Не. Разбира се, че не.

– А какво правиш?

– Чистия къщата. Ям фъстъчено масло. Обвинявам другите. Старая се всичко около мен да изглежда перфектно. Контролирам всичко, което мога – хаоса наоколо.

– Кога се чувстваш най-уязвима?

– Когато ме е страх. – Вдигам поглед, тъй като Даяна отвръща с една от онези дразнещи паузи и кимване на главата, които психотерапевтите използват да ни накарат да говорим. – Когато се безпокоя или съм несигурна как ще се развият нещата, когато вода тежък разговор, когато опитвам нещо ново или правя нещо, което ме кара да се чувствам неудобно или което ме превръща в мишена за чуждите упреци и неодобрение. – Още една дразнеща пауза и неизменното състрадателно кимване. – Когато се замисля колко много обичам Стив и децата и как ако нещо им се случи, с мен ще е свършено. Когато виждам близките ми да страдат, а аз не съм в състояние нито да им помогна, нито да облекча положението им. Мога само да бъда до тях.

– Разбирам.

– Чувствам се уязвима и когато се страхувам, че животът е прекалено хубав. Или прекалено страшен. Колкото и да ми се иска да е божествено, засега е само болезнено. Човек може ли да промени това положение?

– Да, убедена съм, че може.

– Ще ми дадеш ли домашно или нещо такова? Дали да не прегледам записките си?

– Никакви записки и никакво домашно. Тук няма задачи и златни звезди*. Не мисли толкова. Наблегни на чувствата.

– Има ли начин да постигна божественото, без междуременно да се налага да се чувствам уязвима?

– Не.

– По дяволите. Просто чудесно.

Ако все още не знаете нищо за мен от другите ми книги,

* Учениците в американските училища получават златни звезди за добре свършена домашна работа. – Б. пр.

от блога ми или от клиповете от конференциите TED*, които се разпространиха като вирус в мрежата, тогава нека ви разкажа. От друга страна обаче, ако ви свива стомахът при самото споменаване на думата психотерапевт, прескочете напълно тази глава и отгърнете направо на приложението, в което описвам изследователския си процес. През целия си живот съм се опитвала да избягвам уязвимостта или да я надхитря. Аз съм пето поколение тексаска и семейното ни мото е „Готови за стрелба! Огън!“, така че омразата ми към несигурността и емоционалното разкриване е напълно искрена (и генетично заложена). В прогимназията, когато повечето от нас започват да се борят с уязвимостта, се захванех да развивам и шлифовам уменията си за избягване на уязвимостта.

През годините опитах всичко от „доброто момиче“ с мотото „упорствай-усъвършенствай се-угаждай“ до поетеса, пушеща цигари с карамфил, яростна активистка, кариеристка и необузdana купонджийка. На пръв поглед тези фази могат да ви се сторят логични, макар и не съвсем предсказуеми етапи на развитие, но за мен бяха нещо повече. Всички тези етапи бяха просто различни видове броня, с които се пазех да не стана прекалено ангажирана и уязвима. Винаги използвах една и съща стратегия: *Дръж всички на безопасно разстояние и винаги разполагай с план за бягство.*

Заедно със страха от уязвимостта в наследство бях получила голямо сърце и готовност да съчувствам на другите. Така в края на двайсетте си години изоставих мениджърската си позиция в Ей Ти & Ти, намерих си работа като сервитьорка и барманка и се върнах в училище, за да стана социален работник. Никога няма да забравя какво ми каза шефът ми в Ей Ти & Ти, когато отидох при нея да си

* TED е организация с нестопанска цел, създадена да популяризира идеи, които си струва да бъдат разпространени. От 1984 г. насам TED провежда серия международни конференции, съсредоточени в три основни области: технологии, развлекателна индустрия и дизайн (Technology, Entertainment, Design). – Б. пр.

подам оставката: „Нека позная. Напускаш, защото искаш да станеш социален работник или водещ на *Headbanger's Ball* по Ем Ти Ви?“

Подобно на много други като мен, привлечени от социалната работа, харесваше ми идеята да поправам грешките в хората и в системата. Но вече бакалавър (по социални дейности) и на път да се сдобия с магистърската си степен, осъзнах, че социалната работа няма нищо общо с поправянето на грешки, а с това да намериш правилния контекст и да се „изложиш“. Да се изложиш на дискомфорта на неясните резултати и несигурността, като в същото време проявяваш достатъчно състрадание към хората и ги оставяш да открият собствения си път. С две думи – пълна каша.

Докато си блъсках главата как ще се развие кариерата ми на социален работник, вниманието ми беше приковано от думите на един от преподавателите ми, занимаващ се с изследователска дейност: „Ако нещо не може да бъде измерено, то не съществува.“ Той ни обясни, че за разлика от другите дисциплини в програмата, изследователската дейност се изразява в предвиждане и контрол. Бях поразена. Значи кариерата ми щеше да протече по-скоро в предвиждане и контрол, отколкото в излагане и проявяване на чувства? Бях открила призванието си.

Едно нещо научих със сигурност от всички степени на програмата по социални дейности, бакалавърска, магистърска и докторска: близостта е причината да сме тук. Ние сме програмирани да търсим близост, близостта дава смисъл и цел на живота ни и без нея сме обречени на страдание. Исках да реализирам такава изследователска дейност, която да обясни анатомията на близостта.

Идеята да изследвам близостта беше съвсем проста, но неусетно се оставях да бъде подведена от участниците в проучванията, които подканени да говорят за най-важните си взаимоотношения и примери за близост винаги разказваха за разочарования, предателства и срам – чувството на страх, че си недостоеен за истинска връзка. Всички ние имаме навика да определяме нещата по онова, което не са. Това

е валидно най-вече за емоционалните ни преживявания.

Така по една случайност се превърнах в изследовател на срама и състраданието, като в продължение на шест години разработвах теория, обясняваща какво представлява срамът, как функционира и как изграждаме устойчивост въпреки убеждението си, че нещо не ни достига – че не сме достойни за любов и принадлежност. През 2006 година осъзнах, че освен същината на срама трябва да разбере и обратната страна: „Кое е общото между хората, които са най-устойчиви срещу срама, които вярват в своята стойност (наричам ги хора, които живеят с цялото си сърце)?“

Безумно се надявах отговорът на този въпрос да е: „Те са изследователи на срама. За да живееш с цялото си сърце, трябва добре да познаваш срама.“ Но грешах. Разбирането на срама е само една от величините, които допринасят за живота с цялото си сърце – с други думи, да подхождаш към света от позицията на себеуважението. В книгата си *Даровете на несъвършенството* съм дефинирала десет „пътепоказателя“ за Живот с цялото си сърце, обобщавайки кои неща трябва да изгради човек и от кои трябва да се освободи:

1. Изграждане на автентичност: Освобождаване от мнението на хората
2. Изграждане на самосъстрадание: Освобождаване от перфекционизма
3. Изграждане на устойчив дух: Освобождаване от вцепенението и безсилието
4. Как да изпитваме благодарност и радост: Освобождаване от чувството за недостатъчност и страха от тъмното
5. Изграждане на интуиция и доверие: Освобождаване от нуждата от сигурност
6. Развиване на творчески умения: Освобождаване от навика да правим сравнения
7. Игра и почивка: Как да се освободим от изтощението като статус-символ и от продуктивността като

- мярка за лична стойност
8. Изграждане на спокойствие и неподвижност: Освобождение от тревожността като начин на живот
 9. Всеотдайност в любимата работа: Не се съмнявайте в себе си и не казвайте „би трябвало“
 10. Смейте се, пейте, танцувайте: Не е нужно винаги да сте сериозни и да се контролирате.

Когато анализирах данните, осъзнах, че що се отнася до самата мен, отговарям на две от десетте условия за Живот с цялото си сърце. В личен план това беше съкрушително. Това се случи няколко седмици преди четирийсет и първия ми рожден ден и беше искрата, която ме накара да прогледна за самата себе си. Оказа се, че интелектуалният подход към такива проблеми няма нищо общо с това да живееш и да обичаш с цялото си сърце.

В *Даровете на несъвършенството* съм описала подробно какво означава да живееш с цялото си сърце, както и пълния срив в духовното пробуждане, което настъпва в резултат на това осъзнаване. Сега обаче искам да споделя определението за Живот с цялото си сърце и петте най-важни теми, които излязоха наяве от събраните данни и ми помогнаха да направя откритията, които описвам в тази книга. Така ще придобиете представа какво да очаквате по-нататък:

Да живееш с цялото си сърце означава да подхождаш към живота си от позицията на себеуважението. Означава да изградиш куража, състраданието и чувството за близост, така че да се будиш с мисълта: „Аз съм достатъчен въпреки постиженията и провалите си.“ А вечер да си лягаш с мисълта: „Да, аз съм несъвършен, уязвим, а понякога дори и уплашен, но това не променя факта, че съм смел и достоен за любов и принадлежност.“

Това определение се основава на следните фундаментални идеали:

1. Всички мъже, жени и деца изпитват непреодолима нужда от любов и принадлежност. Ние сме програ-

мирани да търсим близост – близостта придава смисъл и цел на живота ни. Отсъствието на любов, принадлежност и близост води винаги до страдание.

2. Ако разделим на две групи мъжете и жените, които съм интервюирала – едните, които изпитват дълбоко чувство на любов и принадлежност, и другите, които се стремят към това – ще установим, че има само една променлива, която разграничава двата лагера: тези, които се чувстват обичани, които обичат и изпитват чувство за принадлежност, чисто и просто вярват, че са достойни за любов и принадлежност. Животът им не е нито по-добър, нито по-лесен, водили са не по-малко битки с различни зависимости и депресии, преживели са не по-малко травми, фалити и разводи, но в разгара на всички тези битки са изградили навици и практики, които им помагат да се придържат към убеждението, че заслужават да имат любов, принадлежност и дори радост.
3. Силната вяра в нашата значимост не се появява изневиделица – тя се изгражда, когато започнем да възприемаме пътепоказателите като въпрос на избор и ежедневни практики.
4. Куражът, състраданието и чувството за близост са нещата, които имат определящо значение в живота на всеки човек, живеещ с цялото си сърце.
5. За хората, които живеят с цялото си сърце, уязвимостта е катализатор на куража, състраданието и чувството за близост. Всъщност склонността да бъдеш уязвим се оказва единствената ясно изразена ценност, споделяна от всички жени и мъже, които бих определили като живеещи с цялото си сърце. Те смятат, че дължат всичко – от професионалния си успех до брака и най-гордите си моменти като родители – на умението да бъдат уязвими.

Писала съм за уязвимостта в предишните си книги; всъщност в дисертацията ми има цяла глава, посветена

на тази тема. От самото начало на проучванията ми присъствието на темата за уязвимостта се превърна в изключително важна категория. Освен това осъзнах взаимовръзките между уязвимостта и останалите емоции, които съм изследвала. В предишните си книги обаче смятах, че взаимовръзките между уязвимостта и различни понятия като срам, принадлежност и себеуважение са чиста случайност. Но едва след дванайсет години задълбочена работа по въпроса, най-сетне осъзнах ролята на уязвимостта в живота ни. Тя е ядрото, сърцевината, същността на смисленото човешко съществуване.

Тази нова информация ме изправи пред една основна дилема: от една страна, как би могъл да говориш открито и разбираемо за уязвимостта, без самият ти да си уязвим? От друга страна, как да бъдеш уязвим, без да жертваш легитимната си позиция на изследовател? Честно казано, мисля, че емоционалната податливост е нещо, от което научните работници и изследователи се срамуват. Още в самото начало ни учат, че обективната дистанцираност и безпристрастност носят повече престиж, докато прекалената емоционална ангажираност поставя под съмнение акредитивите ни. Ако в повечето случаи е обида да бъдеш наречен педантичен, в кулата ни от слонова кост сме обучени да носим този етикет като защитна броня.

Как да поема риска да бъда наистина уязвима и да разказвам за собственото си объркано пътуване в дебри-те на научните изследвания, без да изглеждам като пълен идиот? Ами професионалната ми броня?

Личният ми момент на „дълбока дързост“, към който Теодор Рузвелт призовава гражданите, настъпи през юни 2012, когато ме поканиха да говоря на TEDxХюстън. TEDxХюстън е едно от многобройните независимо организирани събития от TED – дружество с нестопанска цел с интереси в областта на технологиите, развлекателната индустрия и дизайна, посветено на „идеите, които си струва да бъдат разпространени“. Организаторите на TED и TEDx събират на едно място „най-пленителните

мислителите и дейците от цял свят“ с предизвикателството да произнесат речта на живота си в рамките на осемнайсет минути.

Уредниците на TEDxХюстън не приличаха на никои от познатите ми организатори на подобни събития. Привличането на изследовател в областта на срама и уязвимостта кара повечето организатори да се чувстват леко напрегнати и подтиква част от тях да дават известни предписания относно съдържанието на беседата. Когато попитах хората от TEDx за какво искат да говоря, отговорът беше: „Харесваме работата ти. Говори за това, което те вдъхновява – покажи запазената си марка. Благодарни сме за възможността да споделим този ден с теб.“ Всъщност не съм сигурна как точно взеха решението да ми позволят да покажа запазената си марка, защото преди тази реч дори не знаех, че имам *запазена марка*.

Харесвах свободата, която ми даваше тази покана, и едновременно с това я мразех. Напрежението ме караше да се колебая между това да се изложя на дискомфорта и да потърся спасение при старите си приятели, предвидимостта и контрола. Но реших да рискувам. *Откровено казано, нямах ни най-малка представа в какво се забърквам.*

Решението ми да проявя дълбока дързост се дължи не толкова на самоувереност, колкото на вярата ми в изследователската ми работа. Знаем, че съм добър изследовател и вярвам, че изводите, които извлякох от събраните данни, са аргументирани и достоверни. Уязвимостта щеше да ме отведе там, където исках или по-скоро имах нужда да стигна. Освен това се опитвах да си внуша, че няма защо да се притеснявам: *Та това е Хюстън, родният ми край. В най-лошия случай петстотин души плюс още неколцина, гледащи на живо по Интернет, ще ме вземат за откачалка.*

На сутринта след беседата се събудих с един от най-лошите махмурлуци след злоупотреба с уязвимост в живота си. Познавате ли онова чувство сутрин, когато се събуждаш с усещането, че всичко е наред, докато не те залее споменът

за публичното излагане и тогава ти идва да се скриеш под завивките? *Какво направих? Петстотин души ме смятат за побъркана и това е ужасно. Забравих да спомена две важни неща. Наистина ли им показах слайд с думата сриф, написана на него, за да подсиля въздействието на историята, която, трябва да отбележа, изобицо не биваше да разказвам? Трябва да напусна града.*

Но нямаше къде да избягам. Шест месеца след беседата получих имейл от организаторите на TEDxХюстън, с който ме поздравяваха, тъй като беседата ми щяла да се появи на главния уебсайт на TED. Знаех, че това е нещо хубаво, дори желана чест, но бях ужасена. Първо, тъкмо бях започнала да свиквам с идеята, че „само“ петстотин души ме смятат за откачена. И второ, в едно общество, пълно с критици и циници, винаги съм се чувствала по-сигурна в кариерата си, когато съм летяла извън обсега на радара. Сега като се замисля, не съм сигурна как бих отговорила на този имейл, ако тогава знаех, че разпространяването в Интернет на мой видеоклип за уязвимостта и значението на разкриването ни пред другите, ще ме накара да се почувствам толкова неудобно (и по ирония на обстоятелствата) уязвима и изложена.

Днес тази беседа е една от най-гледаните на TED.com с повече от пет милиона посещения и с наличен превод на трийсет и осем езика. Никога не съм я гледала. Радвам се, че поех този риск, но продължавам да изпитвам истинско неудобство.

По мое виждане 2010 беше годината на речта, произнесена пред TEDxХюстън, а 2011 – годината, през която я *изживях*. Обиколих страната надлъж и нашир, говорейки пред най-различни групи – от представители на 500-те най-големи компании според списание „Форчън“ до инструктори по лидерство, военни, адвокати, родители и училищни настоятелства. През 2012 бях поканена да говоря на основната конференция на TED в Лонг Бийч, Калифорния. Беседата от 2012 беше шансът ми да разкажа за работата си, която буквално се превърна в основа и трамплин за всичките

ми проучвания – говорих за срама, за необходимостта да го разберем и да работим с него, ако наистина искаме да проявим дълбока дързост.

Това, че започнах да говоря за изследователската си работа, ме подтикна да напиша тази книга. След като с издателя ми обсъдихме възможността да подготвя отделни книги за бизнеса, за родителската аудитория и за учителите, накрая осъзнах, че книгата трябва да е само една, защото независимо къде отивах и с кого говорех, основните проблеми бяха едни и същи: страх, липса на съпричастност и жажда за повече кураж.

Корпоративните ми беседи почти винаги бяха съсредоточени върху вдъхновеното лидерство, креативността и новаторския подход. Най-съществените проблеми, които всички – от ръководители на по-ниско ниво до лидерите от челните редици – споделяха с мен, се дължаха на отчужденост, липса на обратна връзка, страх да не изостанеш сред бързите промени и нуждата от ясна цел. Когато срамът се превърне в стил на управление, съпричастността умира. Ако изключим провала като възможност, можем да забравим за ученето, креативността и иновативния подход.

Що се отнася до възпитанието на децата, общоприетата практика да определяме родителите като добри или лоши е напълно погрешна и пагубна – по този начин превръщаме родителството в минно поле на срама. Всъщност истинските въпроси, на които трябва да отговарят родителите, са: Проявявате ли съпричастност? Обръщате ли внимание? Ако е така, приемете, че ще допускате много грешки и лоши решения. Моментите на родителски неудачи се превръщат в ценен дар, докато децата стават свидетели на усилията ни да проумеем какво се е объркало и следващия път да се справим по-добре. Отговорността ни не е да бъдем перфектни и да отглеждаме щастливи деца. Първо, перфектни родители няма и, второ, онова, което прави децата щастливи, не винаги ги подготвя да бъдат смели и съпричастни възрастни. Същото важи и за училищата. Досега не съм се натъкнала на нито един проблем, който да не се дължи на комбинация от

родителска, учителска, административна и/или ученическа неангажираност и на сблъсъка на съревноваващи се лидери, които си съперничат във формулирането на целта.

Установих, че най-тежкото и удовлетворяващо предизвикателство на работата ми се състои във въпроса как да бъда едновременно картограф и пътешественик. Картите, или теориите ми за устойчивост срещу срама, за живот с цялото си сърце и уязвимост не са начертани въз основа на опита от собствените ми пътувания, а са вдъхновени от данните, събрани в изследванията ми през изминалите дванайсет години – това е опитът на хиляди мъже и жени, които проправят път в посоката, в която много хора като мен искат да поеме животът им.

През годините научих, че от безпогрешния и самоуверен картограф не става бързоног пътешественик. Често се спъвам и падам и постоянно се налага да сменям курса. Въпреки че се опитвам да следвам картата, която сама съм начертала, често ме завладява объркване и неувереност и тогава я сгъвам и бързо я пхвам в чекмеджето за дрънкулки в кухнята. Това пътуване от болезненото към божественото не е никак лесно, но за мен всяка крачка си струваше.

Общото между всички нас – това, за което през последните години говоря пред ръководители, родители и преподаватели – е истината, която формира същността на тази книга: *Какво знаем е важен въпрос, но още по-важно е кои сме ние*. За да разберем, трябва да се разкрием, да излезем на показ. Трябва да проявим дълбока дързост, да бъдем уязвими. Първата крачка от това пътуване е да разберем къде се намираме, срещу какво сме изправени и къде трябва да стигнем. И мисля, че най-добрият начин да го направим е като изследваме ширококоразпространената нагласа, че все нещо „не ни стига“.