

**СТАНЬ
СИЛЬНІШИМ**

**УСВІДОМИТИ
ПЕРЕМОГТИ
ЗМІНИТИ** **СЕБЕ**

Брене Браун — американська письменниця й психолог, професор Г'юстонського університету, яка вивчає проблеми сорому та вразливості.

«Стань сильнішим» — книга про те, як знайти в собі мотивацію та сили здолати життєві негаразди й втрати. Бестселер за версією «The New York Times», який уже понад рік залишається однією з найпопулярніших книг із психології за рейтингом Amazon. Гумор і відвертість, що дозволяють Брене достукатися до зневірених сердець, також зробили популярними її публічні виступи: відеодоповідь письменниці про вразливість на щорічній Американській інтелектуальній конференції TED стала п'ятою у світі за популярністю серед виступів президентів та нобелівських лауреатів, зібравши більше ніж 25 мільйонів переглядів.

Жінка, яка пережила болісне розлучення, чи менеджер після невдалого проекту — немає різниці, боретесь ви з особистими чи професійними труднощами. Після падіння необхідно підніматися. Важливо лише одне: не ховати в собі біль невдачі в очікуванні емоційного вибуху, депресії чи хвороби, а отримати знання про свої почуття. Вони стануть основою нових, кращих стосунків! Розпізнати свої емоції, проаналізувати, що у ваших думках є правдою, а що — вигадками та припущеннями, — і написати нове, щасливе закінчення власної історії. Брене Браун вважає: найкращий психолог, який дасть лад вашому життю, — це ви самі!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-1634-1



9 786171 216341

БРЕНЕ БРАУН

СТАНЬ
СИЛЬНІШИМ

NEW YORK TIMES
BESTSELLER

**СТАНЬ
СИЛЬНІШИМ**

**УСВІДОМИТИ
ПЕРЕМОГТИ
ЗМІНИТИ** **СЕБЕ**

*Навіть хоробрий може впасти.
Важливо навчитись підводитись
та ставати сильнішим*

БРЕНЕ БРАУН

**СТАНЬ
СИЛЬНІШИМ**

**RISING
STRONG**

BRENÉ BROWN

SPIEGEL & GRAU  NEW YORK

СТАНЬ СИЛЬНІШИМ

БРЕНЕ БРАУН

УДК 159.9

ББК 88

Б87

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Деякі імена й характери згаданих людей змінено з метою приховати
їхню особистість. Будь-яка подібність із живими або померлими людьми
є випадковим і ненавмисним збігом

Перекладено за виданням:

Brown B. *Rising Strong* / Brené Brown. — New York : Spiegel & Grau, 2015. — 336 p.

Переклад з англійської *Олени Замойської*

Дизайнер обкладинки *Кирило Ткачов*

Популярне видання

БРАУН Брене

Стань сильнішим

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Координатор проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Редактор *К. В. Озерова*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *І. М. Крамаренко*

Підписано до друку 09.09.2016. Формат 60x84/16.
Друк офсетний. Гарнітура «Myriad Pro».
Ум. друк. арк. 13,56. Наклад 10 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Різдявня, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-1634-1 (укр.)
ISBN 978-0-8129-9582-4 (англ.)

© Brené Brown, 2015
© Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2016
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»,
переклад і художнє оформлення, 2016

Книжки Брене Браун

Стань сильнішим

Надзвичайна відвага

Дари недосконалості

Я гадала, це все лише через мене

Усім відважним і з розбитим серцем,
які навчили нас підводитися після падіння.

Ваша відвага заразлива

Зміст

Нотатки про дослідження і розповіді як метод 11

Істина та відвага. Вступ 16

Розділ 1

Природа вразливості 28

Розділ 2

Цивілізація зупиняється на ватерлінії 36

Розділ 3

Визнання історій 60

Розділ 4

Розпізнавання 66

Розділ 5

Осмислення 96

Розділ 6

Каналізаційні щури і порушники законів 116

Розділ 7

Сміливість і розбите серце 148

Розділ 8

Довірливий простак 172

Розділ 9

Визнання поразки 196

Розділ 10

Вам доведеться танцювати з тим, хто вас привів 224

Розділ 11

Переворот 256

Нотатки про травму і затяжну реакцію на горе 269

Пошук сертифікованих професіоналів для роботи
за методикою «The Daring Way» 271

Дари недосконалості: підсумок 272

Надзвичайна сміливість: підсумок 274

Щиросердна вдячність 277

Примітки 280

Про автора 288

Нотатки про дослідження І РОЗПОВІДІ ЯК МЕТОД

У 1990-х, коли я почала вивчати теорію соціальної роботи, у цій царині вже тривали суперечливі дебати про природу знань і істини. *Чи знання, отримані з досвіду, цінніші за дані, отримані методом контрольного наукового дослідження? Які дослідження потрібно описувати в спеціалізованих виданнях, а які не варто?* Це була запекла суперечка, вона нерідко викликала помітне напруження між викладачами.

Нам, докторантам, частенько доводилося брати чийсь бік. Наші наукові керівники переконували нас віддавати перевагу доказам над досвідом, аргументам над вірою, науці над мистецтвом і точним даним над оповідями. За іронією долі, водночас наші звичайні викладачі вчили нас, що фахівці із соціальних питань мають остерігатися фальшивих дихотомій — формулювань типу «ти або такий, або інший». По суті, нас учили, що, коли постає дилема «або — або», перше питання, яке ми повинні поставити, — *«Хто отримує зиск від того, що примушує людей обирати?»*

Поставивши питання *«Кому вигідно?»* у суперечці про соціальну роботу, отримуєш очевидну відповідь: учені, які спеціалізуються на кількісних дослідженнях, отримують перевагу, якщо їхня спеціалізація вважається єдиним шляхом до істини. У моєму коледжі перевагу віддавали традиційним методам, практично не навчаючи нас якісним методам дослідження і дозволяючи користуватися тільки кількісними методами під час

написання наукових робіт. У нас був лише один підручник з якісних досліджень — через ніжно-рожеву обкладинку його прозвали «дівчачим».

Ця дискусія стала для мене особистою, коли я закохалася в якісні дослідження — обґрунтовані теоретичні дослідження, якщо бути точною. Я будь-що їх використовувала, знаходячи соратників в коледжі і за його межами. Я обрала своїм методистом Барні Глейзера з Медичної школи Каліфорнійського університету в Сан-Франциско, який разом з Ансельмом Штрауссом є творцем методу обґрунтованої теорії.

Я досі перебуваю під сильним враженням від прочитаної ще в 1990-х статті «Численні шляхи пізнання» («*Many Ways of Knowing*»). Її написала Енн Гартман, впливова редакторка одного з найпрестижніших часописів того часу. У своїй передовиці вона писала:

«Ми дотримуємося позиції, що існує безліч істин і безліч способів пізнання. Кожне відкриття поглиблює наше знання, а кожен спосіб пізнання поглиблює наше розуміння і додає наступний вимір до нашої картини світу... Наприклад, масові дослідження тенденцій в шлюбі нині надають корисну інформацію про соціальний інститут сім'ї, що швидко змінюється. Але занурення в історію одного-єдиного шлюбу, як в п'єсі «Хто боїться Вірджинії Вулф?», уповні демонструє складність конкретного шлюбу, призводячи нас до нового розуміння болю, радощів, очікувань, розчарувань, інтимності й межі самотності в стосунках. Науковий і художній методи є різними шляхами пізнання. І справді, як зазначив Кліффорд Гірц, мислителі-новатори у багатьох галузях розвивають жанри, знаходячи мистецтво в науці, а науку — в мистецтві і соціальній теорії у різноманітних видах людської творчості й діяльності»¹.

Я піддалася страху й сумнівам (побоюючись, що обраного мною методу досліджень недостатньо) протягом декількох

перших років викладацької і дослідницької кар'єри. Я відчувала себе аутсайдером, займаючись якісними дослідженнями, отож для безпеки намагалась триматися якомога ближче до поширеного переконання: «Якщо чогось не можна виміряти, його не існує». Це відповідало моїм політичним поглядам і моїй глибокій антипатії до невизначеності. Але я не могла викинути цю статтю з голови та серця. І сьогодні я з гордістю називаю себе дослідником-оповідачем, позаяк вірю, що найважливіші знання про людську поведінку базуються на життєвому досвіді. Я надзвичайно вдячна Енн Гартман за її сміливість встати на цю позицію, професору Полу Реффоулу, який дав мені прочитати цю статтю, і Сюзен Роббінс, яка відважно підтримувала мене на вченій раді.

Читаючи цю книжку, ви зрозумієте, що я не вважаю віру й аргументи природними ворогами. Я вірю, що властиве всім людям прагнення до визначеності і наше часто розпачливе бажання «мати рацію» призвело нас до цієї фальшивої дихотомії. Я не довіряю теологу, який заперечує красу науки, і вченому, який не вірить у силу таємничості.

Завдяки цьому переконанню я нині знаходжу знання й істину у безлічі розмаїтих джерел. У цій книжці ви зустрінете висловлювання вчених і авторів пісень. Я цитуватиму дослідження і кінофільми. Я поділюся листом від свого наставника, який допоміг мені розібратися в тому, що означає мати розбите серце, і статтею про ностальгію, написаною соціологом. Звісно, я не ставлю знак рівності між «Crosby, Stills & Nash»* і вченими, але також не хочу применшувати здатність митців вловлювати істину про людську душу.

Також не збираюсь вдавати, ніби я є експертом із кожного важливого питання, що виринає в цій книжці. Натомість я поділюся з вами працями інших дослідників і експертів, чії роботи підтверджують те, що з'ясувалося у моїх дослідженнях. Я нетерпляче чекаю на те, щоб познайомити вас із деким із цих

* Відома музична група. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)

мислителів і митців, які присвятили свою кар'єру дослідженню внутрішнього устрою емоцій, думок і поведінки.

Я переконалася в тому, що усі ми хочемо відкриватися і проявляти себе у власному житті. Це означає, що усі ми боротимемося і зазнаватимемо поразок; ми дізнаємося, що означає бути відважними попри розбите серце.

Я вдячна за можливість вирушити в цю подорож разом з іншими. Як мовив перський поет Румі, «усі ми просто мандруємо від одного будинку до іншого».

Щоб отримати більше інформації про мою методологію і поточні дослідження, відвідайте мій сайт: brenebrown.com.

Дякую, що приєдналися до мене в цій пригоді.



істина у тому,
ЩО ПАДАТИ БОЛЯЧЕ

*СМІЛИВІСТЬ У ТОМУ,
щоб не втрагати*
ВІДВАГТИ

і НАМАЦУВАТИ СПОСОБИ
ПІАВЕСТИСЯ

Істина та відвага

ВСТУП

Під час інтерв'ю в 2013 році журналіст розповів мені, що після прочитання *«Дарів недосконалості»* і *«Надзвичайної відваги»*² йому захотілося почати працювати над власними проблемами, пов'язаними з уразливістю, мужністю і автентичністю. Він засміявся і сказав: «Здається, це довгий шлях. Чи можете ви сказати мені, які в нього плюси?» Я відповіла йому, що кожною клітиною свого професійного й особистого ества я вірю, що вразливість — готовність показати себе і бути побаченим без упевненості в позитивному сприйнятті — це єдина стежка до більшої любові, відданості й радості. Він не забарився з питанням: «А мінуси?» Цього разу засміялася я: «Ви спотикатиметеся, падатимете й отримуватимете копняків під дупу».

Після тривалої паузи він промовив: «І після цього ви мені кажете, що все одно варто бути відважним?» Я відповіла палким «так», після чого зізналася: «Я кажу зараз тверде “так”, позаяк не лежу долілиць після болісного падіння. Але навіть у розпалі боротьби я б сказала, що проробити цю роботу не тільки варто, ця робота необхідна для того, щоб жити щирим життям. Однак я певна, якби ви запитали мене про це у процесі падіння, я була б не такою завзятою і значно розлюченішою. У мене не дуже добре виходить падати і намацувати спосіб підвестися».

Після того інтерв'ю минуло два роки — два роки тренування сміливості і неймовірних зусиль, але вразливість і досі залиша-

ється некомфортною, а падати боляче. Так буде завжди. І все ж таки я вчуся тому, що боротьба і проходження через біль дають нам не менше, ніж намагання виявити сміливість і відкритися.

Протягом декількох останніх років мені пощастило поспілкуватися з дивовижними людьми. Серед них були найуспішніші підприємці і лідери компаній з рейтингу «Fortune 500», подружжя, які живуть у коханні більше тридцяти років, і батьки, котрі працюють над зміною системи освіти. Поки вони ділилися зі мною своїм досвідом й історіями про відважність, падіння й підйоми, я повсякчас запитувала себе: *«Що спільного у людей, пов'язаних міцними стосунками; батьків, що підтримують глибокий зв'язок зі своїми дітьми; учителів, що плекають творчість і жагу до знань; священників, що ведуть людей до віри, і лідерів, які викликають довіру?»* Відповідь була очевидною: усі вони усвідомлюють силу емоцій і не бояться душевного дискомфорту.

Поаяк уразливість породжує чимало жаданих нами явищ, як-от любов, відданість, радість, творчість і довіру, процес відновлення нашої емоційної стабільності під час боротьби випробовує нашу мужність і загартовує наші цінності. Після падіння ми стаємо сильнішими, плекаючи щирість у нашому житті; цей процес найкраще показує нам, хто ми такі.

Протягом останніх двох років ми з членами моєї дослідницької групи щотижня отримуємо листи від людей, які пишуть: *«Я наважився на відважність. Я був сміливим. Але мені дали копняка, і тепер я в ауті. Як мені підвестися?»* Працюючи над *«Надзвичайною відвагою»* і *«Дарми недосконалості»*, я знала, що неодмінно напишу книжку про падіння. Я постійно збирала дані, і те, що я довідалася про тамування болю, повсякчас рятувало мене. *Рятувало та в процесі дослідження змінювало.*

Ось таким я бачу прогрес у своїй роботі.

«Дари недосконалості» — бути собою.

«Надзвичайна відвага» — зібратися з усіма силами.

«Стати сильнішим» — впасти, підвестися і зробити нову спробу.

Головна тема, що об'єднує усі три книжки, — це наша жага жити щирим життям. Я називаю *щирим життям* буття, побудоване на почутті власної гідності. Це означає виховання сміливості, співчуття і встановлення такого зв'язку зі світом, щоб прокидатися зранку і думати: «*Не важливо, що зроблено і скільки залишилося зробити, я самодостатня людина*». Лягати увечері в ліжку, думаючи: «Так, я недосконала і вразлива людина й іноді боюсь, але це не змінює того, що я смілива людина, гідна кохання і щирих стосунків».

«Дари недосконалості» і «Надзвичайна відвага» — це книжки, які закликають до боротьби. У них йдеться про сміливість показати себе і бути побаченим, навіть якщо це означає ризик зазнати невдачі, біль, сором і, ймовірно, навіть розбите серце. Навіщо? Тому що намагання сховатися, вдавати байдужість і протистояти вразливості вбивають нас, нищать наш дух, надії, потенціал, нашу творчість, здатність керувати, наше кохання, віру і радість. Гадаю, ці книжки знайшли такий сильний відгук у серцях людей із двох простих причин: нам набридло боятися і ми втомилися від гонитви за підвищенням самооцінки.

Ми хочемо бути сміливими і в глибині душі розуміємо, що сміливість вимагає від нас вразливості. Хороша новина полягає в тому, що, на мою думку, ми робимо серйозний поступ. Я скрізь зустрічаю людей, які розповідають мені, що вчаться визнавати власну вразливість і невпевненість і як це змінює їхні стосунки й професійне життя.

Ми отримуємо тисячі листів від людей, котрі розповідають про свої спроби практикувати десять принципів із «Дарів недосконалості», навіть таких важких, як розвиток творчих здібностей, гру й співчуття до себе. Я працювала з виконавчими директорами компаній, учителями й батьками, які докладають

великих зусиль задля досягнення культурних змін, ґрунтованих на ідеї відкритися і виявити надзвичайну сміливість. Це значно більше досягнення, ніж я уявляла собі шістнадцять років тому, коли мій чоловік Стів запитав мене: «Якою ти бачиш свою кар'єру?» — а я йому відповіла: «Хочу почати глобальну розмову про вразливість і сором».

Якщо ми наважуємося ризикнути і покохати когось усім серцем, ми ризикуємо залишитися з розбитим серцем. Якщо ми збираємося спробувати щось нове, інноваційне, то ризикуємо зазнати невдачі. Якщо наважуємося ризикнути, турбуючись і віддаючись справі усією душею, — можемо розчаруватися. Не важливо, чи викликаний наш біль болісним розривом стосунків або чимось незначним на зразок грубого зауваження колеги або суперечки з родичем. Якщо ми навчимося прокладати свій шлях через цей досвід і свої власні історії боротьби, то зуміємо написати для них наше власне, сміливе закінчення. Маючи за плечима свій власний досвід, ми уникаємо пастки, де стаємо учасниками історій, які розповідають інші.

Епіграф до «Надзвичайної відваги» — це потужна цитата з промови «Людина на арені» Теодора Рузвельта, проголошеної 1910 року:

«Не критик, який все прораховує; не людина, що вказує, де сильний спіткнувся або де той, хто щось робить, міг би впоратися краще, — хвала належить людині, яка насправді перебуває на арені; людині з обличчям, вимащенням порохом, потом і кров'ю; людині, яка відважно змагається; ...людині, яка знає найкраще, що в разі великої перемоги опиниться на вершині, а зазнавши поразки, знатиме, що програла, виявивши принаймні надзвичайну відвагу»³.

Ця натхненна цитата стала для мене провідною зорею. Однак як людина, яка чимало часу проводить на арені, я б хотіла зупинитися на одному уривку із цієї промови Рузвельта: «Хвала належить людині, яка насправді перебуває на арені, людині

Про автора

Брене Браун — доктор наук, ліцензований фахівець із соціальної роботи і викладач-дослідник в коледжі соціальної роботи Г'юстонського університету. Авторка двох бестселерів за рейтингом «*The New York Times*» — «Надзвичайна відвага» (2012), «Дари недосконалості» (2010), а також книжки «Я гадала, це все лише через мене» (2007). Засновниця і виконавчий директор *The Daring Way* — організації, яка поширює проведені Браун дослідження вразливості, сміливості, сорому і особистої цінності в організаціях, навчальних закладах, громадах і рідинах. Брене Браун мешкає в Г'юстоні разом із чоловіком Стівом й їхніми двома дітьми, Еллен і Чарлі.

brenebrown.com

[Facebook.com / BreneBrown](https://www.facebook.com/BreneBrown)

[@BreneBrown](https://www.instagram.com/BreneBrown)