

Де нам взяти сили бути собою.

Шановні читачі!

Хочу познайомити Вас із чудовою книгою американського психолога, фахівця із соціальної роботи, Брене Браун «Великі дерзання».

Словосполучення «великі дерзання» вперше вжив Теодор Рузвельт.



Ось уривок, який приніс цьому виступу популярність:

«Ні, не критик, який все заздалегідь розраховує, не людина, яка вказує, де сильний спіткнувся або де той, хто робить справу, міг би впоратися з нею краще, пошани гідний той, хто насправді знаходиться на арені, у кого обличчя вкрите потом, вимазано кров'ю і брудом, хто відважно бореться, хто припускається помилок і раз за разом програє, хто знає, що таке великий ентузіазм, велика відданість і не дозволяє собі не звернути з гідного курсу, хто, якщо йому пощастить, досягає в результаті найвищого тріумфу, а якщо не пощастить, якщо він програє, то принаймні після великих дерзань...»

Вперше ознайомившись із цим висловом, Брене Браун, відразу подумала, що, по суті, Рузвельт говорить про вразливість. Усвідомлення та розуміння проблем, пов'язаних саме з цією характерною особливістю вона присвятила десять років, що займалася її дослідженням.

Вразливість – це коли ти не знаєш, чекає на тебе поразка чи перемога, це розуміння того, що може статися і те, й інше; це активна участь у житті; це повна залученість, робота на повну силу.

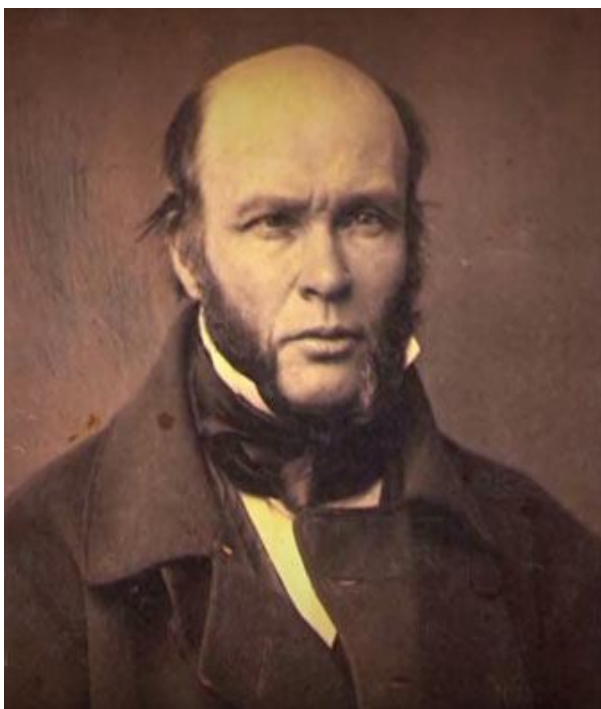
Вразливість - це зовсім не слабкість, як багато хто звикли думати. Невизначеність, ризик та емоційна незахищеність – ось невід'ємні компоненти у нашому повсякденному житті. Нам просто треба вибрати – приймати ці почуття чи заперечувати їх, вдаючись до допомоги різних психологічних засобів самозахисту.

Готовність відкритися і змиритися зі своєю вразливістю визначає ступінь нашої мужності та чіткості нашої мети. Ступінь захисту від уразливості – це міра страху та внутрішнього розладу.

Якщо ми відкладаємо «вихід на арену» доти, доки не станемо ідеальними і

непробивними, ми жертвуємо відносинами та можливостями, які можуть більше не представитися; ми марно витрачаємо свій дорогоцінний час і упускаємо можливість зробити унікальний внесок у наше власне життя.

Мета стати ідеальним і непробивним дуже спокуслива, але недосяжна. Ми повинні «виходити на арену», і не важливо, що мається на увазі – нові відносини, важлива зустріч, творчий процес чи складна сімейна розмова. Ми повинні з'являтися з мужністю та готовністю брати участь у будь-яких справах та суперечках. Замість того щоб залишатися в тіні, зважаючи різні поради та судження, **ми маємо наважитися вийти на світ і показати себе – нехай нас бачать. Це вразливість. Це великі дерзання!**



**БУТИ, А НЕ ЗДАВАТИСЯ –
ДЕВІЗ, ЯКИЙ ПОВИНЕН
НОСИТИ В СВОЄМУ СЕРЦІ
КОЖЕН ГРОМАДЯНИН,
ЯКИЙ ЛЮБИТЬ СВОЮ
БАТЬКІВЩИНУ.
СЛУЖИТИ ПРАВДІ – ЯК В
НАУКОВОМУ, ТАК І В
МОРАЛЬНОМУ СЕНСІ
ЦЬОГО СЛОВА.
БУТИ ЛЮДИНОЮ
М. ПИРОГОВ**