

Jedna z najpredávanejších autoriek *The New York Times*

**BRENÉ BROWNOVÁ**

**ČELIŤ  
DIVOČINE**

Cesta za pocitom patriť sebe  
a odvahou byť sám



TATRAN



# ČELIŤ DIVOČINE



**BRENÉ BROWNOVÁ**

**ČELIŤ  
DIVOČINĚ**

Cesta za pocitom patřit sebe  
a odvahou být sám

TATRAN

Z anglického originálu Brené Brown: BRAVING THE WILDERNESS,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Vermilion, an imprint  
of Ebury Publishing, London 2017,  
preložila Katarína Kvoriaková.  
Vyšlo vo Vydavateľstva TATRAN, Bratislava 2018  
ako 5198. publikácia.  
Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.  
Zodpovedná redaktorka Eva Melichárková  
Jazyková redaktorka Marta Bábiková, Eva Mládeková  
Technická redaktorka Eva Zdražilová  
Sadzba RS servis, Bratislava  
Vytlačila CPI Moravia Books, Pohořelice.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © Brené Brown 2017  
Translation © Katarína Kvoriaková 2019  
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2019

ISBN 978-80-222-1021-8

*Môjmu otcovi:  
Ďakujem, že si vždy trval na tom,  
aby som sa nebála hovoriť  
a neustúpila – dokonca aj vtedy,  
keď si so mnou zanietene nesúhlasil.*





## OBSAH



PRVÁ KAPITOLA  
Všade a nikde 11

DRUHÁ KAPITOLA  
Skutočne niekam patriť  
a cesta, ako to dosiahnuť 41

TRETIA KAPITOLA  
Veľká osamelosť: Duchovná kríza 53

ŠTVRTÁ KAPITOLA  
Ťažko neznášať ľudí zblízka. Priblížte sa 73

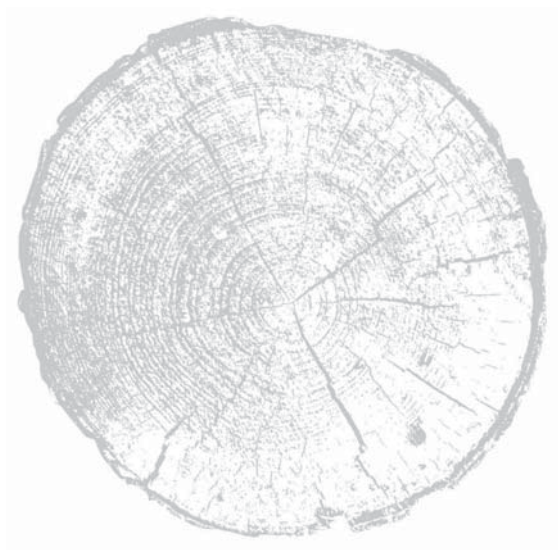
PIATA KAPITOLA  
Prebite táraniny pravdou. Buďte zdvorilí 101

ŠIESTA KAPITOLA  
Chyťte sa za ruky. S neznámymi 131

SIEDMA KAPITOLA  
Pevný chrbát. Mäkký hrudník.  
Divoké srdce 163

POĎAKOVANIE 181

POZNÁMKY 185



## Všade a nikde

**K**ed' začínam písať, neviem uniknúť paralyzujúcemu strachu. Najmä keď si uvedomím, že výsledky môjho výskumu spochybňujú dávno osvedčené presvedčenia a myšlienky. Keď sa to stane, onedlho mi začnú schádzať na um myšlienky ako: *Kto som, že tvrdím také niečo? Alebo: Určite vytočím kopu ľudí, keď začnem spochybňovať ich názory.*

V týchto neistých a riskantných chvíľach zraniteľnosti hľadám inšpiráciu u statočných novátorov a narušiteľov, ktorých odvaha je priam nákazlivá. Čítam a pozerám všetko od nich a o nich, čo mi príde pod ruku – každý rozhovor, každú esej, prednášku a knihu. Uchýľujem sa k tomu, keď ich potrebujem, keď žijem v strachu a chcela by som, aby prišli ku mne, posadili sa a povzbudili ma. No predovšetkým, keď mi hľadia cez plece, znesú len veľmi málo mojich táranín.

Rozvoj tohto prístupu si vyžadoval istý čas. Kedysi som skúšala opačný postup – zahltila som si myseľ kritikmi

a negativistami. Sedela som za stolom a predstavovala som si tváre svojich najmenej obľúbených profesorov, najtvrdších a najcynickejších kolegov a online kritikov, ktorí mi nikdy nič neodpustili. Uvažovala som takto: Ak ich dokážem spraviť šťastných, alebo ich aspoň umlčať, bude to dobrá štartovacia čiara. Pre výskumníka či vedca v oblasti spoločenskej vedy z toho vzišiel najhorší možný scenár: zistenia, ktoré sa ľahko vtesnali do už existujúcich pohľadov na svet; zistenia, ktoré opatrne postrčili už existujúce nápadky, ale spravili to bez toho, aby niekoho urazili; zistenia, ktoré nepredstavovali žiadne riziko, boli prefiltrované a pohodlné. Lenže nepôsobili autenticky. Boli ako prejav úcty.

Tak som sa rozhodla, že musím vyhodiť tých negativistov a šíriteľov strachu. Na ich miesto som povolala mužov a ženy, ktorí zmenili svet svojou odvahou a kreativitou. A takých, ktorí aspoň príležitostne niekoho vytočili. Stretla sa tu veru rôznorodá skupinka. Keď bojujem s tým, ako predstaviť nový čudný myšlienkový svet, čo sa práve zrodil v mojom výskume, idem za J. K. Rowlingovou, autorkou kníh o Harrym Potterovi, ktoré zbožňujem. Predstavím si, ako mi vraví: *Nové svety sú dôležité, ale nemôžeš ich len opísať. Daj nám príbehy, ktoré ho stvorili. Nezáleží na tom, aký divoký a divný bude tvoj nový svet, keď sa v tých príbehoch nájdeme.*

Autorka a aktivistka Bell Hooksová mi prichádza na pomoc vždy, keď sa objaví citlivá konverzácia na tému rasy, rodu alebo triedy. Naučila ma, že učenie je posvätný akt, a tiež ma upozornila na dôležitosti nepohodlia pri učení sa. A keď rozprávam príbeh, Ed Catmull, Shonda

Rhimesová a Ken Burns stoja za mnou a šepkajú mi do ucha. Drgnú do mňa, keď strácam trpezlivosť a začnem vynechávať detaily a dialógy, ktoré vnášajú do rozprávačstva význam. „Vezmi nás so sebou do toho príbehu,“ nájdu. Zjavia sa nekonečné zástupy hudobníkov a umelcov aj Oprah. Jej rady mám nalepené na stene študovne: „Nemysli si, že môžeš prejaviť statočnosť v živote a v práci, a nikdy nikoho nesklamať. Tak to proste nefunguje.“

No moja najstaršia a najvytrvalejšia poradkyňa je Maya Angelou. S jej prácou som sa zoznámila, keď som pred tridsiatimi dvomi rokmi študovala poéziu na vysokej škole. Čítala som jej báseň „Still I Rise“ (*Stále stúpam*) a všetko sa vo mne pohlo. Objavila som v nej toľko sily a krásy! Zohnala som si všetky knihy od Maye Angelou, vyhľadala každú jej báseň a rozhovor, a jej slová ma učili, posúvali ďalej a liečili. Podarilo sa jej byť plnou radosti a zároveň nemilosrdnou.

No s jedným jej citátom ani prinajmenšom nesúhlasím. Hovorí v ňom o pocite niekam patriť a narazila som naň v čase, keď som prednášala o rase a triede na Houstonskej univerzite. V rozhovore s Billom Moyersom, ktorý odvyšielala verejná televízia v roku 1973, doktorka Angelou povedala:

„Len vtedy budete slobodní, keď si uvedomíte, že nepatríte na žiadne miesto – patríte všade, ale nie na konkrétne miesto. Cena je vysoká, no odmena ešte väčšia.“

Presne sa pamätám, čo som si pomyslela, keď som si tie riadky prečítala. *Teraz sa príšerne mylí. Čo by to bol za*

*svet, keby sme nepatrili nikam? Len hŕstka osamelých ľudí, ktorí žijú jeden vedľa druhého. Myslím si, že nepochopila silu pocitu, keď niekam patríte.*

Nasledujúcich dvadsať rokov ma premkol pocit hnevu zakaždým, keď som ten citát niekde začula. *Prečo vlastne niečo také tvrdila? Nie je to pravda. Patriť niekam je základ. Musíme patriť k niečomu, k niekomu, niekam.* Rýchlo som pochopila, že ma to rozhnevalo z dvoch dôvodov. Po prvé, doktorka Angelou znamenala pre mňa tak veľa, že som nezniesla pomyslenie, že sa nezhodneme v niečom natoľko podstatnom. Po druhé, potreba niekam zapadnúť a bolesť, keď nepatríte nikam, sa zaraďuje medzi najbolestnejšie skúsenosti aj v mojom vlastnom živote. Nedočkávala som myšlienku, že „nikam nepatríte“, vnímať ako slobodu. Pocit, že nikam skutočne nepatrím, mi spôsobil najväčšiu bolesť, najväčšie utrpenie, ktoré ma sprevádza počas väčšiny môjho života pred dospelosťou.

Mňa to v žiadnom prípade neoslobodzovalo.

Skúsenosti s tým, že som nikam nepatrila, som získala zavčasu a stali sa míľnikmi môjho života. Navštevovala som jasle a materskú školu pri škole Paul Habans Elementary na západnom brehu New Orleansu. Písal sa rok 1969 a hoci to bolo a stále je úžasné mesto, dusil ho rasizmus. Až v tom roku, keď som nastúpila do prvej triedy, školy oficiálne prestali so segregáciou. Netušila som, čo sa okolo mňa deje, ani som tomu veľmi nerozumela, bola som príliš malá. No vedela som, že moja mama je otvorená a neústupčivá. Často sa ozývala a dokonca napísala aj list do novin *Times-Picayune* a spochybňovala legálnosť

toho, čo by sme dnes nazvali rasovým profilovaním. Cítila som z nej energiu, ale pre mňa to bola stále len dobrovoľníčka v družine a osoba, ktorá vyrobila pre mňa, pre seba a pre moju bábiku Barbie rovnaké žlté kockované padavé šaty.

Keďže sme sa prísťahovali z Texasu, mala som to ťažké. Zúfalo mi chýbala stará mama, ale nevedela som sa dočkať, keď si v škole a pred bytovkou nájdem nových kamarátov. Nebolo to však jednoduché. Zoznamy školskej družiny určovali *všetko* – od dochádzky až po pozvánky na oslavu narodenín. Jedného dňa mamina kolegyňa v družine zamávala mame pred nosom takým zoznamom. „Pozri sa na všetky tie čierne deti!“ hovorila. „Všimni si ich mená. Všetky sa volajú Casandra!“

*Hm*, pomyslela si mama. Možno to vysvetľuje, prečo ma toľko bielych kamarátov nepozvalo na svoje oslavy. Moju mamu volali stredným menom, ale jej prvé meno bolo Casandra. A moje celé meno na zozname v družine? Casandra Brené Brownová. Ak ste Afroameričan a čítate to, presne viete, prečo ma biele rodiny nevolali na návštevu. Z toho istého dôvodu mi skupina afroamerických vysokoškolákov dala na konci semestra kartičku, na ktorej stálo: „Okej, naozaj si Brené Brownová.“ Všetci sa zapísali na môj predmet o problémoch žien a takmer spadli zo stoličiek, keď som prvý vyučovací deň prešla pomedzi nich dopredu k svojmu stolu. Jedna študentka sa ozvala: „Vy *nie ste* Casandra Brené Brownová?“ *Veru áno*. A presne pre to isté, keď som prišla na prijímací pohovor na miesto recepčnej na čiastočný úväzok u lekára v San



Antoniou, mi istá pani povedala: „VY ste Brené Brownová! No teda, aké príjemné prekvapenie!“ Uhádli ste, z toho pohovoru som odkráčala skôr, ako sme si sadli.

Čierne rodiny ma, naopak, zvykli pozývať – ale keď som prešla dvermi, nedokázali ukryť šok. Jeden z mojich priateľov mi povedal, že som prvá biela osoba, čo vkročila do ich domu. Také niečo sa len ťažko zmestí do štvorročnej hlavičky. Veď ste tam prišli, aby ste sa zahrali s kamarátmi a zjedli s nimi kus torty. A hoci patriť niekam by malo byť v škôlke jednoduché, ja som sa už vtedy borila s problémom pochopiť, prečo sa vždy ocitnem na okraji každej skupiny.

Nasledujúci rok sme sa presťahovali do štvrte Garden District, aby mal ocko bližšie k Loyole, a mňa preložili do školy Svätého mena Ježišovho. Patrili sme k episkopálnej cirkvi, takže som bola jediná nekatolíčka v škole. Ukázalo sa, že mám nesprávnu vieru. Ďalší klin vrazení medzi mňa a môj pocit, že niekam patrí. Asi rok či dva som si to tam odtrpela, znášala pokriky a odstrkovanie, a potom ma poslali do riaditeľne. Keď som tam prišla, zistila som, že ma čaká Boh. Aspoň som si to myslela. Nakoniec sa z neho vyklul biskup. Podal mi prefotenú kópiu Nicejského vyznania viery a spolu sme si ju prešli riadok po riadku. Keď sme skončili, podal mi papierik, ktorý som mala zobrať domov rodičom. Stálo na ňom: „Brené je teraz katolíčka.“

Niekoľko nasledujúcich rokov sa všetko vyvíjalo relatívne dobre, zvykla som si na nový život v New Orleanse, hlavne vďaka Eleanor, svojej najlepšej kamoške na svete.

Potom však prišlo niekoľko veľkých zmien. V štvrtej triede sme sa presťahovali z New Orleansu do Houstonu. Potom sme z Houstonu zamierili do hlavného mesta Washington, keď som chodila do šiestej triedy. V osmičke sme opustili Washington a vrátili sa do Houstonu. Bežné ťažkosti a trápnosť druhého stupňa sa znásobili neustálym pocitom „nového dievčaťa v škole“. Jedinou svetlou stránkou všetkých presunov bolo, že moji rodičia sa mali radi a vychádzali spolu. Znamenalo to, že aj napriek všetkým turbulenciám okolo mňa a neustálemu striedaniu škôl, priateľov a dospelých, doma ma vždy čakalo bezpečné útočisko. Dokonca som tam našla aj únik od bolesti, že nikam nepatrím. Aj keď všetko ostatné zlyhalo, stále som patrila domov, do svojej rodiny.

No aj to sa napokon začalo rúcať. Posledné sťahovanie do Houstonu predstavovalo začiatok dlhého a mizerného konca manželstva mojich rodičov. A ako čerešnička na torte celého toho chaosu stáli Bearkadettky.

Keď sme sa na konci ôsmeho ročníka vrátili do Houstonu, mala som, vďaka bohu, dosť času, aby som sa pokúsila dostať do tímu roztlieskavačiek, ktorý sa volal Bearkadettes a jeho členky Bearkadettky. Znamenalo to pre mňa všetko. Doma som cez steny svojej izby čoraz častejšie počula tlmené zvuky rodičovských hádok, ale očakávala som, že v tíme nájdem vykúpenie. Len si to predstavte: rady dievčat v bielych vestičkách s modrým lemom, v krátkych sukniach a s rovnakými parochňami, ako si vykračujú v bielych kovbojských čizmách, bielych kovbojských klobúčikoch a žiarivo červenými rúžmi

na perách po futbalovom štadióne strednej školy plnom ľudí, ktorí sa cez polčas báli opustiť svoje miesta zo strachu, že zmeškajú ich vysoké výkopy a dokonalé choreografie. Tam som mohla uniknúť. Moje krásne, nové, bezchybne usporiadané útočisko.

Osem rokov baletu mi bohato stačilo, aby som sa dokázala naučiť zostavu, a dvojtyždňová tekutá strava mi pomohla zvládnuť brutálne váženie. Ani jedno z dievčat nedalo dopustiť na kapustovú polievku a tekutú stravu. Ťažko pomyslieť, že niekto dovoľí dvanásťročným dievčatám, aby sa takto stravovali, ale z nejakého dôvodu sa mi to zdalo normálne.

Dodnes neviem, či som niekedy v živote chcela niečo viac ako to miesto v tíme roztlieskavačiek. Tá dokonalosť, precíznosť a krása by mi nielenže vyvážili narastajúci zmätko doma, ale priniesli mi aj svätý grál – niekam by som patrila. Mala by som „veľkú sestru“ a tá by mi vyzdobila skrinku. Prespávali by sme jedna u druhej a randili s futbalistami. Ako decko, čo videlo *Pomádu* snáď štyridsaťpäťkrát, som dobre vedela, že toto by bol len začiatok strednej školy a že ma čakajú ešte mnohé nečakané a spontánne spevácke či tanečné čísla a hopkanie v ponožkách vo verzii z osemdesiatych rokov minulého storočia.

A predovšetkým by som sa stala súčasťou telesa, ktorého podstatou bolo doslova robiť všetko precízne spolu. Bearkadettky zosobňovali pocit niekam patriť.

Zatiaľ som nemala žiadne kamarátky, takže konkurz do tímu som musela zvládnuť sama. Jazzovú tanečnú zostavu na verziu piesne „Swanee“ (veď viete, tú „How I love

ya, how I love ya“) v podaní big bandu som sa naučila ľahko. Skladala sa z mnohých kĺzavých prvkov s jazzovými rukami a z celej série vysokých výkopov. Dokázala som vykopnúť vyššie než všetky dievčatá, teda až na jednu výnimku – tanečnicu menom LeeAnne. Tolko som tú zostavu trénovala, že by som ju vedela predviesť aj o polnoci. Dodnes si pamätám niektoré časti.

Deň konkurzu ma poriadne desil. Nevieam, či za to mohla nervozita alebo hladovka, no keď som sa ráno zobudila, zatočil sa so mnou svet. A neprestalo to ani potom, čo ma mama odprevadila pred školu. Teraz sa mi ako matke tínedžera a dvadsiatničky trochu ťažšie rozmyšľa o tom, ako som musela vojsť dnu sama, obklopená skupinou dievčat, ktoré sa vyhrnuli z áut a rozbehli sa ruka v ruke spolu do školy. No čoskoro som zistila, že mám väčší problém ako kráčať do školy sama.

Všetky dievčatá – a tým myslím *naozaj všetky* – boli od hlavy po päty vyobliekané a namaľované. Niektoré mali na sebe modré saténové šortky a zlaté blúzky, iné zase modro-zlaté tričká s krátkymi bielymi sukňami. Všade, kam oko dovidelo, boli modré a zlaté mašle od výmyslu sveta. A každé dievča malo dokonalý mejkap. Ja som sa nenamaľovala a obliekla som si sivé bavlnené krátke nohavice s čiernym dresom. Nikto mi nepovedal, že sa máme vystrojiť vo farbách školy. Všetky dievčatá žiarili! A ja, ako smutné dievča, ktorého rodičia sa často hádajú.

Vážením som prešla s takmer trojkilovou rezervou. No aj tak ma pohľad na dievčatá, ktoré zišli z váhy a s plačom sa rozbehli do šatne, traumatizoval.