

Neizmeren pogum

Zdenka Čebašek - Travnik

Z mislijo na prof. dr. Ahčana, ki meni, da v našem izobraževalnem sistemu manjka predmet **dobra samopodoba**, sem posebej pozorna na knjige, katerih vsebina je povezana z doktorica socialnega dela, ki na izviren način preučuje teme poguma, ranljivosti, sramu, empatije in vodenja ter jih uporablja za pogled na medčloveško povezanost in njeno delovanje. Torej vsebine, ki so za dobro samopodobo (tudi zdravnikov) odločilnega pomena. Zato ne preseneča, da se je do leta 2021 šest njenih knjig znašlo med prodajnimi uspešnicami New York Timesa (*The Gifts of Imperfection, Daring Greatly, Rising Strong, Braving the Wilderness, Dare to Lead, and Atlas of the Heart*). Poleg knjige Neizmeren pogum (Daring Greatly) je v slovenščini izšla še *Darovi nepopolnosti* (2010), iz

katerih izhaja deset smernic, po katerih se ravnajo ljudje, ki živijo »z vsem srcem«, in ki nam pokažejo, katere navade ti ljudje krepijo in katere opuščajo. Presenetila me je podobnost s sporočili iz knjige *Vzgoja po dansko*, še posebej o pomenu opuščanja izčrpanosti kot statusnega simbola ter produktivnosti kot znaka lastne vrednosti.

Vodilno misel knjige je avtorica zapisala še pred uvodom – *Kako pogum, da si dovolimo biti ranljivi, spremeni način, kako živimo, ljubimo, vzgajamo otroke in vodimo* – ter predstavila, od kod izvira njena ideja za takšno knjigo. Navdušil jo je govor Theodora Roosevelta, ki ga je imel leta 1910 na univerzi Sorbona v Parizu. V tem besedilu je prepoznala, da pravzaprav govori o ranljivosti, ki jo je sama dolgo preučevala. Ranljivost ni šibkost, ni poznavanje zmage ali poraza, temveč razumevanje, da sta potrebna tako zmaga kot poraz. »Naša pripravljenost priznati, da smo ranljivi, in se s tem soočiti, določa globino našega poguma in jasnost našega namena; stopnja, do katere se ščitimo pred lastno ranljivostjo, pa velikost našega strahu in odtujenosti.«

V uvodu nas Brené Brown s svojo izkušnjo iz preteklosti takoj postavi v bistvo ranljivosti – ko je ugotovila, da sovrabi negotovost in občutek, da česa ne ve. Sovraži občutek ranljivosti. A jo sogovornica, terapevtka, postavi na drugačno izhodišče: ranljivost je čudovito čustvo. Ko jo terapevtka vpraša, kaj naredi, da bi se občutka ranljivosti znebila, odgovori: »Počistim hišo. Jem arašidovo maslo. Krivim druge ljudi. Vse naokoli sebe naredim popolno. Nadziram to, kar lahko – to, česar ne obvladam.« Zveni znano? Potem bo vsebina te knjige gotovo pritegnila vašo pozornost in ne boste gledali na uro, ko jo boste brali. Še posebej, če veste, da besedilo temelji na avtoričinem

raziskovalnem delu, raziskavi, s katero je pojasnila anatomijo medsebojne povezanosti. Pripravljenost biti ranljivi je izstopala kot edina, najjasnejša vrednota vseh, ki bi jih opisala kot ljudi, ki živijo z vsem srcem. Ranljivost je jedro najpomembnejših človekovih izkušenj.

Avtorica se dotakne tudi vprašanja, ali si raziskovalec in akademik lahko »privošči« biti ranljiv. Na samem začetku izobraževanja nas namreč učijo, da hladna distanca in nedostopnost pripomoreta k prestižnemu ugledu. To je nekakšen poklicni oklep, ki nam ga posreduje učitelji in s katerim naj bi se zavarovali pred čustveno dostopnostjo. Uvod zaključuje z osrednjo mislijo knjige, da *to, kar veno, je pomembno, vendar je pomembnejše to, kar smo*.

Za predstavitev knjige sem izbrala dve poglavji, šesto in četrto. Najprej šesto, z dolgim naslovom: *Disruptivno sodelovanje: pogum narediti izobraževanje in delo človeško*, ki se zdi skrivnosten, kar je verjetno povezano s prevajalčevim izborom besed za *disruptive collaboration*. V slovenščini doslej nisem zasledila uporabe tega izraza, zato pa sem naletela na zanimiv članek v angleščini: *Disruptive Collaboration: A Thesis for Pro-Competitive Collaboration in Health Care* (<https://catalyst.nejm.org/doi/full/10.1056/CAT.22.0057>). Gre za tako imenovano *moteče sodelovanje*, v katerem se poveže več obstoječih podjetij, ki sodelujejo, da skupaj motijo celotno podpanogo, in predstavlja nov poslovni model, uporaben tudi v zdravstvu. Tako sem prišla do bistva tega poglavja – govori o tem, da so iskreni pogovori o ranljivosti in sramu disruptivni (moteči), ker vzbudijo obstoječe stanje in prinesejo velike spremembe. Takšnih pogovorov se v naših organizacijah izogibamo, saj osvetljujejo temne koticke. Avtorica se je ob neki priložnosti pogovarjala z avtorjem izraza *disruptivna inovacija* in ob tem spoznala, da večina ljudi in organizacij ne prenese občutka negotovosti in tveganja prave inovati-

vnosti. Učenje in ustvarjanje sta sama po sebi ranljiva, saj nikoli ne moremo biti dovolj gotovi. To spoznanje je povezal z izkušnjo iz svoje raziskave s skupino strokovnjakov: »Včasih lahko postaviš vprašanje in izzoveš ideje, a če imaš učitelja, ki mu to ni všeč, ali soščolce, ki se iz tega norčujejo, je hudo. Večina nas ugotovi, da je najbolje imeti sklonjeno glavo, zaprta usta in visoke ocene.« Tudi mene se je ta stavek globoko dotaknil, najbrž zaradi podobnih izkušenj iz našega šolskega sistema in zaznanega načina, kako se (ne) gradi *dobra samopodoba*. Nadaljevanje poglavja prinaša pojasnilo, kaj pomeni disruptivno sodelovanje v procesu izobraževanja in v delovanju organizacij. Vplete citat sira Kena Robinsona, ki poudari, da organizacija ni fizična zgradba, temveč mreža ljudi v njej. Seveda mi vsi to dobro vemo, vendar pogosto ravnamo, kot da bi naše organizacije morale delovati kot stroji, zato potrebujemo pogumne voditelje, da bi delo in izobraževanje naredili človeško. Voditelje, ki bi dovolili pogovore o ranljivosti in sramu, čeprav so takšni pogovori disruptivni. Še posebej, ko občutek sramu prežema določeno kulturo ali okolje, ko sramotene postane neposredno orodje za upravljanje z ljudmi. Ameriški Inštitut za ustvarjanje in delovnem mestu (The Workplace Bullying Institute <https://workplacebullying.org/>) raziskuje ta pojav v ZDA in ugotavlja, da nadrejeni niso storili ničesar, da bi ta pojav preprečili, čeprav ga zaznava polovica

zaposlenih. Če nadrejeni sramotijo zaposlene, ste lahko prepričani, da zaposleni sramotijo tudi svoje stranke, učence (študente) in družino ...

Oklep ranljivosti je drugo poglavje, ki sem ga izbrala za podrobnejšo predstavitev, saj sem v njem prepoznala tudi povezave z našim, zdravniškim poklicem. Avtorica povzame eno od razlag besede *persona*, kot (grški) izraz za odrsko masko, in to prispodobo uporabi za oklep oz. način, kako se ščitimo pred nelagodjem in ranljivostjo. Maske nam dajejo občutek, da smo varnejši, četudi nas dušijo. Oklep nam daje občutek, da smo močnejši, tudi ko nas njegova teža utruja. Predstavi nam tri obrambne ščite iz »skupne orožarne ranljivosti«, v katerih sama prepoznavam tudi elemente procesa izgovaranja, tako značilnega za naš poklic. To so: dušenje radosti, perfekcionizem in otopelost. Podrobno razloži pomen strahu, ki spremlja trenutke radosti, in kot protituež predlaga vadbo hvaležnosti, kar v našem okolju zveni nekoliko neobičajno. Zato pa je toliko bolj domače ukvarjanje s perfekcionizmom, ki ga je avtorica na podlagi izsledkov lastnih raziskav po svoje opredelila. Najprej je napisala, kaj vse perfekcionizem ni: ni stremeljenje k odličnosti, ni samoizpopolnjevanje, ni ključ do uspeha in z njim se ne izognemo občutkom sramu. Nato v štirih točkah opiše, kaj po njenem perfekcionizem je. To je vredno prebrati in se zamisliti, kajti ravno perfekcionizem je tisti, ki sproža občutke sramu, obsojanja in krivde, ki jih nato še

poglobli: »Jaz sem kriv. Tako se počutim, ker nisem dovolj dober.« Avtorica je »zdravilo« poiskala v svojih *Navdihujočih intervjujih*, ki jih je objavljala v obliki bloga na svoji spletni strani, očitno v času pisanja te knjige. Njena aktualna spletna stran jih ne prikazuje več, zato pa ponuja številne druge teme (<https://brenebrown.com/>), ki jih najdemo pod ključno besedo *perfectionism*. A za zdaj ostanimo pri zdravilnih zgodbah, ki jih preberemo v tej knjigi in se iztečejo v stavku Leonarda Cohena: »Razpoka je v vsem. Tako svetloba vstopi noter.« Ostal nam je še tretji ščit: mrtvičenje občutkov in čustev ali otopelost, katerega značilnost je *nora zapostvenost*, ki nas oz. našo ranljivost posebej izčrpa. Tudi to poglavje je ilustrirano z zgodbami iz resničnega življenja, zato si ni težko predstavljati, kaj vse v naših odnosih povzroči otopelost, pa tudi do kakšnih sprememb pride, če jo prepoznamo in se jo trudimo odpraviti.

V knjigi boste našli tudi opis metodologije avtoričine raziskave, zapise in seznam literature. Kot zanimivost naj dodam, da boste na njeni spletni strani našli tudi delovni zvezek oz. liste, s pomočjo katerih boste knjigo lahko brali tudi kot učno delavnico za spoznavanje lastne ranljivosti.

Verjamem, da nam Brené Brown tudi s to svojo knjigo odpira še eno pot do dobre samopodobe.

Dr. Zdenka Čebašek - Travnik, Kamnik,
zdenka.cebasek@gmail.com



Objavljeno v ISIS - glasilo
Zdravniške zbornice Slovenije
v januarski številki leta 2023