

Dodatne pohvale za knjigu *Osetite strah i Suočite Se sa Njim*

"Knjiga koja se obraća našim odvažnim srcima - na šta srce odgovara 'Da!' toliko jasno da to moramo čuti.

- Džini Kopecki
Časopis Redbuk

"Ovo je imperativ! Najpraktičniji vodič za jačanje ličnosti koji sam ikada pročitao. *Osetite strah i suočite se sa njim* je knjiga broj jedan na mojoj listi preporuka za čitanje."

-Džordan Pol
koautorknjige

Da li treba da odustanem od sebe da bi me ti volela

"Prijatno, praktično, optimistično... program vežbi za um, zasnovan na životnom iskustvu."

-*Časopis San Diego Union*

"Za razliku od većine knjiga čija je svrha da pomogne čitaocu da se suoči sa problemima straha, Suzan Džefers nudi zaista mnogo upotrebljivih saveta. Štaviše, zadovoljstvo je čitati ovu knjigu."

-*Časopis Mek Kols*

"Životne priče, saveti zasnovani na životnom iskustvu. Korisna je jer ohrabruje i proniče."

- *Časopis "Buklist"*

"Jedinstveno...odista revolucionarno sredstvo za život bez straha."

- *Časopis "Pilot"*

OSETITE STRAH I SUOČITE SE SA NJIM

Suzan Džefers

VERBA

Šta je ovo za Vas?

Strah od...

govora pred publikom

potvrđivanja sebe

donošenja odluka

intimnosti

promene posla

samoće

starenja

vožnje

gubitka voljene osobe

raskida veze?

Da li osećate strah od nečega gore navedenog? Od svega? Možda možete da dopišete još čitave liste. Nije važno... pridružite se masi! Izgleda da je strah poslao epidemija u našem društvu. Plašimo se Početaka; plašimo se završetaka. Plašimo se promena: plašimo se kada smo "zaglavljani". Plašimo se uspeha; plašimo se neuspeha. Plašimo se života, plašimo se umiranja.

Koji god da je strah u pitanju, ova knjiga će Vam pružiti uvide i pokazati načine kako da značajno poboljšate svoju sposobnost da se snadete u bilo kojoj situaciji. Premestićete se sa mesta bola, blokada i depresija (osećanja koja često prate strah), na mesto moći, energije i uzbuđenja.

Možda ćete biti iznenadeni i ohrabreni kada shvatite da, mada nesposobnost da se nosite sa strahom može ličiti i možete ga osećati kao psiholoski problem, to u većini slučajeva nije tačno. Ja verujem da je to prvenstveno problem obrazovanja, i da ćete, pošto pre-obrazite um, moći da prihvatite strah kao jednostavnu činjenicu života pre nego kao prepreku na putu ka uspehu. (To bi trebalo da bude olakšanje svima vama tamo napolju, koj i ste se pitali "A šta mi fali?").

Uverenje da se strah može savladati pre-obrazovanjem potiče iz mog ličnog iskustva. Kada sam bila mlada, stalno me je proganjao strah, pa nije bilo čudno što sam se godinama držala mnogih stvari u životu koje mi očigledno nisu išle u korist.

Deo mojih problema bio je veći tihi glas u mojoj glavi, koji mi je neprestanogovorio: "BOLJE BI BILO DA NE MAENJAŠ SVOJU SITUACIJU. TAMO NAPOLJU NEMA NIČEGA ZA TEBE... NIKADA TO SAMA NEĆEŠ POSTĆI". Vi znate o kome ja govorim - o onoj koja Vas neprestano podseća: "NEMOJ DA RIZIKUJEŠ. MOŽDA ćeš POGREŠITI. BOŽE, KAKO ćeš ZAŽALITI!"

Izgledalo je da se moj strah nikada neće stišati, a ja nisam imala ni trenutka mira. Čak mi, izgleda, ni moj doktorat iz psihologije nije pomogao. A onda je jednog dana, dok sam se oblačila za posao, došlo do preokreta. Na trenutak mi pade pogled na ogledalo i ugledah suviše dobro poznat prizor - crvene i otekne oči od samosažaljujućih suza. Naprasno je bes izbio iz mene i počela sam da vičem svom odrazu u ogledalu: "DOSTA...DOSTA...DOSTA!" Vikala sam dok mi nije pone-stalo i snage i glasa.

Kada sam prestala, obuzeo me je neobičan i divan osećaj opuštenosti i smirenosti, kakav ranije nikada nisam osetila. I odjednom, ne shvatajući kako, došla sam u dodir sa veoma moćnim delom sebe

same, za koji pre tog trenutka čak nisam ni znala da postoji. Još sam jednom bacila pogled na lik u ogledalu i smejala se dok sam potvrdno klimala glavom DA. Onaj stari, poznati glas osude i sumornosti je bio ugušen, bar privremeno, i novi glas je došao do izražaja - glas koji je govorio o snazi, ljubavi, radosti, i svim dobrim stvarima. U tom trenutku sam znala da neću dopustiti strahu da me svlada. Naći ću načina da se oslobodim negativnosti koja je vladala mojim životom. I tako je počela moja odiseja.

Jedna drevna priča kaže: "Kada je učenik spreman, učitelj će se pojaviti". Učenik je bio spreman, i učitelji su se pojavljivali sa svih strana. Počela sam da čitam, posećivala sam seminare i pričala sa onoliko ljudi koliko je htelo da me sluša. Marljivo sam sledila sve sugestije i savete i *odučila* sam se od načina mišljenja koji me je držao kao zarobljenika sopstvene nesigurnosti. Počela sam da vidim svet kao manje preteće, a više radosno mesto; počela sam da posmatram sebe kao nekoga ko ima svrhu, i iskusila sam smisao ljubavi po prvi put u životu.

Na ovom stupnju sam počela da primećujem mnogo ljudi koji se bore sa istim preprekama kroz koje sam ja konačno naučila da se provlačim - a većina tih prepreka su bile strah. Kako bih mogla da im pomognem? Shvativši da su postupci koji su preobrazili moj život bili obrazovne prirode, bila sam ubedena da iste metode koje sam ja koristila mogu biti primenjene na bilo koga, bez obzira na godine, pol ili poreklo. Odučila sam da proverim svoju teoriju u stvarnom svetu tako što sam držala predavanja na Novoj školi za socijalna istraživanja u Njujork Sitiju. Kurs pod imenom: "Osetite Strah... i Suočite se sa Njim" je bio opisan na sledeći način:

Kad god prihvatimo rizik i zakoračimo na nepoznatu teritoriju, ili pristupamo svetu na novi način, mi se susrećemo sa strahom. Često nas taj strah sprečava da se krećemo napred kroz život. Veština je u tome da OSETITE STRAH I SUOČITE SE SA NJIM. Zajedno ćemo proučiti prepreke koje nas sprečavaju da iskusimo život na način na koji bismo mi to želeli. Mnogi od nas "osakate" svoje živote birajući staze koje su najkomotnije. Čitanjem, diskusijama na časovima i zanimljivim vežbama, naučićemo da

prepoznamo svoja opravdanja za to što "stojimo zaglibljeni", i razvićemo metode za upravljanje svojim životima.

Moje kšperiment sa premeštanjem koncepcije straha iz područja terapije u područje obrazovanja se pokazao izuzetno uspešan. Moji studenti su bili zadivljeni time kako je promena njihovog načina razmišljanja magično preobratala njihove živote. Koncepcija je radila za njih, dok su oni radili za mene. I, što nije iznenadujuće, moji su studenti postali i moji učitelji. Oni su potvrđivali i povećavali moj fond znanja, pošto sam pažljivo slušala njihovu razboritost.

Vi, koji čitate ovu knjigu, shvatate da gde god dase u životu nalazite ovog trenutka, niste na mestu na kom biste zapravo želeli da budete. Nešto treba da se promeni, a do sada niste bil i u stanju da preduzmete korake da to učinite. U kakvim god da ste okolnostima, Vi ste u stanju da počnete da preuzimate breme svog života.

Ne obećavam da je promena laka. Potrebna je hrabrost da uobličite svoj život onako kako želite. Na putu Vam se pojavljuju sve moguće vrste realnih i imaginarnih prepreka. No, one ne smeju da Vas zastraše. Na Vašem "putu" kroz ovu knjigu postaće Vam bliski mnogi koncepti vežbe i druga sredstva, što će Vam pomoći da "razmršite" kompleksnost straha... i na taj način ćete ga savladati.

Naučićete:

- kako može biti nemoguće da napravite grešku ili donesete pogrešnu odluku,
- kako da se oslobodite negativnog programiranja,
- kako je nemoguće biti prevaren,
- kako reći "da" u svim okolnostima u životu,
- kako podići nivo samopoštovanja,
- kako postati samopouzdaniji.

kako da se povežete sa moći u Vama,
 kako da stvorite više ljubavi, poverenja i zadovoljstva,
 kako da savladate otpor drugih Vama važnih osoba, pošto
 preuzmete veći deo upravljanja svojim životom,
 kako da iskusite više zadovoljstva,
 kako da učinite da Vam snovi postanu stvarnost,
 kako da vidite sebe kao osobu koja ima svrhu i značenje.

U toku čitanja podvlačite delove u knjizi koji Vam "govore", odnosno koji su za Vas značajni, tako da kasnije možete lako da pronadjete te kritične odlomke i upotrebite ih za lakše snalaženje u novim životnim situacijama. Potrebno je mnogo truda da biste utkali nove koncepte u svoje ponašanje, pa se stoga posvetite vežbama. Stepen poboljšanja vašeg iskustva će zavisiti od toga koliko ste voljni da prihvatite aktivno učešće. Osim toga, ukoliko se dublje upuštate, utoliko će Vam zabavnije biti. Bićete iznenađeni i dopašće Vam se količina zadovoljstva koje Vam dolazi sa svakim malim korakom napred.

Bez obzira koliko veliku nesigurnost osećali, deo Vas zna da u Vama ima mnogo divnih "stvari" koje samo čekju da budu puštene van, i SADA je savršen trenutak za otvaranje vrata unutrašnjoj snazi i ljubavi.

Moj novi kurs predavanja o strahu

samo što nije počeo. Učionica je bila prazna. Očekujem da se pojavi moja nova grupa studenata. Nervozna zbog ovakvih predavanja je odavno nestala. Ne samo zato što sam to radila već mnogo puta, nego i zato što sam znala svoje studente čak i pre nego što bih ih upoznala. Oni su kao i svi mi ostali: trudeći se da čine najbolje što mogu, pitaju se da li su dovoljno dobri. Toje uvek tako.

Dok studenti ulaze u učionicu. osećam napetost. Sedaju daleko jedan od drugog koliko god je to moguće, sve dok sedišta među njima moraju da počnu da se popunjavaju zbog nedostatka prostora. Ne pričaju međusobno, sede nervozno, iščekujući. Volim ih zbog njihove hrabrosti da priznaju da im životi ne teku na način na koji bi oni to želeli. A njihovo prisustvo u učionici znači da su spremni da učine nešto na tom planu.

Počinjem, šetajući po učionici i pitajući svakog studenta ponaosob kakve je teškoće imao ili imala, suočavajući se sa životom. Njihove priče otkrivaju:

Don želi da promeni profesiju kojom se bavio četrnaest godina,
 kako bi sledio svoje snove i postao glumac.

Meri Elis je glumica koja želi da otkrije zašto pronalazi sve moguće
 vrste opravdanja da ne ode na audicije.

Sera želi da napusti petnaestogodišnji brak.

Tedi želi da savlada svoj strah od starenja. On čak ima pune trideset
 dve godine.

Džin je starija osoba koja želi da se suprostavi svom lekaru; on postupa sa njom kao sa detetom i nikada joj ne daje bilo kakav direktan odgovor.

Peti želi da proširi svoj posao, ali ne može da preduzme neophodan skok u sledeći stepen.

Rebeka želi da se suprotstavi suprugu zbog stvari koje je muče već duže vreme.

Kevin želida savlada strah od odbijanja, koji mu pričinjava velike teškoće da ženama zakazuje sastanke.

Lori želi da zna zašto je nesrećna, a ima sve što je u životu moguće poželeti.

Ričard je penzionisan i oseća se beskorisnim. Plaši se da mu je život završen.

I tako je išlo, dok se priča svih nije čula.

Očarana sam time šta se sve desilo u toku ovog druženja. Pošto je svaka osoba učestvovala iz srca, cela je atmosfera počela da se menja. Napetost je brzo iščezla, i na njihovom licu se odražavaloolakšanje.

Prvo, moji su studenti počeli da shvataju da nisu jedine osobe na svetu koje osećaju strah. Drugo, počeli su da uvidjaju kako ljudi postaju privlačni kada se otvaraju i dele svoja osećanja. Mnogo pre nego što je poslednja osoba govorila, atmosfera topline i drugarstva je ovladala prostorijom. Oni višc nisu stranci.

Mada se poreklo i položaj članova grupe veoma razlikovao, nije trebalo mnogo da nestane površinski sloj njihovih pojedinačnih priča, otvarajući mogućnost svakome da dotakne veoma ljudski nivo. Zajednički imenilac je činjenica da strah sprečava sve njih da iskuse život na način na koji bi oni to želeli.

Gornji scenario se ponavljao u svakom odeljenju gde sam držala predavanja o strahu. Ovog trenutka se možda pitate kako se jedan kurs može prilagoditi svim tim različitim strahovima koje su

navodili članovi grupe -kada izgleda da su njihove nevolje toliko različite. To je tačno. Oni izgledaju različito dok se ne zagrebe malo dublje i pogleda uzrok svih njihovih -ali i svih ostalih strahova koji leže ispod površine.

Strah se može razvrstati u tri nivoa. Prvi nivo je površinska priča, kao one prethodno ispričane. Ovaj nivo straha se može podeliti na dva tipa: na one koji se "dešavaju", i one kojima je potrebna akcija. Ovde je navedena delimična lista strahova nivoa 1, podeljenih na ta dva tipa:

STRAHOVI NIVOA 1

Oni koji se "Dešavaju"

Oni Kojima je Potrebna Akcija

Starenje

Povratak u školu

Invaliditet

Donošenje odluka

Penzionisanje

Promena zanimanja

Usamljenost

Sklapanje prijateljstava

Deca naputaju dom

Završetak ili početak veze

Prirodne katastrofe

Korišćenje telefona

Gubitak materijalne

Afirmisanje sebe

bezbednosti

Mršavljenje

Promena

Biti upitan za mišljenje

Umiranje

Vožnja

Rat

Govor pred javnošću

Bolest

Činjenje grešaka

Gubitak voljene osobe

Prisnost

Udesi

Silovanje

Možda znate još nekoliko primera koje biste dodali listi. Kao što sam nagovestila ranije, nećete biti jedini ako kažete sebi "Neki od pomenutih", ili čak "Svi pomenuti". Za to postoji razlog. Jedna od podmuklih osobina straha je ta da teži da prožme mnoge oblasti našeg života. Na primer, ako se plašite da sklapate nova prijateljstva, tada je prirodno da se možete plašiti čak i odlazaka na zabave, da imate prisne odnose, da podnosite molbe za posao, itd.

Ovo će postati jasnije kada pogledamo drugi sloj strahova, koji imaju potpuno različit osećaj od onih sa nivoa 1. Strahovi nivoa 2 se ne odnose na situacije; oni upliću ego.

STRAHOVI NIVOA 2

Odbacivanje	Biti opovrgnut
Uspeh	Bespomoćnost
Neuspeh	Osudivanje
Ranjivost	Gubitak ugleda

Strahovi nivoa 2 se pre odnose na *umitrašnje stanje uma* nego na spoljašnje situacije. Oni odražavaju Vaše shvatanje sebe i Vašu sposobnost da se snalazite u ovom svetu. To objušnjava zašto se javljaju opšti strahovi. Ako se plašite da ćete biti odbijeni, ovaj će strah imati uticaja na skoro sve oblasti Vašeg života -prijatelje, bliske odnose, intervjuje pri traženju posla. itd. Odbijanje je odbijanje -gde god se ono dešavalo. Tako, Vi počinjete da štitite sami sebe, a rezultat toga je da se veoma ograničavate. Počinjete da se zatvarate i isključujete svet oko sebe. Pregledajte još jednom listu nivoa 2 i primetićete kako bilo koji od njih može veoma snažno da utiče na mnoge oblasti Vašeg života.

Nivo 3 ulazi u suštinu ovog problema: najveći od svih strahova -onaj koji Vas stvarno drži u škripcu. Jeste li spremni?

STRAH NIVOA 3

JASA TIM NE MOGU DA SE NOSIM!

"Tb je to? To je ta velika stvar? "možete se zapitati. Znam da ste razočarani i da želite nešto mnogo dramatičnije od ovog. Ali, istina je ovo:

U OSNOVI SVAKOG VASEG STRAHA NAPROSTO JE STRAH
DA NEĆETE MOĆI DA SE NOSITE SA SVIM ŠTO ŽJVOT MOŽE
DA VAM DONESE.

Hajde da to proverimo. Strahovi Nivoa 1, prevedeni u:

- Ne mogu da se nosim sa bolešću.
- Ne mogu da se nosim sa činjenjem grešaka.
- Ne mogu da se nosim sa gubljenjem posla.
- Ne mogu da se nosim sa starenjem.
- Ne mogu da se nosim sa samoćom.
- Ne mogu da se nosim sa tim da pravim budalu od sebe.
- Ne mogu da se nosim sa tim da ne nalazim posao.
- Ne mogu da se nosim sa tim da izgubim nju/njega.
- Ne mogu da se nosim sa gubitkom novca... itd.

Strahovi nivoa 2, prevedeni u:

- Ne mogu da se nosim sa odgovornošću uspeha.
- Ne mogu da se nosim sa promašajem.
- Ne mogu da se nosim sa tim da budem odbijen... itd.

Prema tome, Nivo 3 -jednostavno znači: "Ne mogu da se nosim sa tim!"

Istina je ovo:

AKO BISTE ZNALI DA MOŽETE DA SE NOSITE
SA SVIM ŠTO VAS SNAĐE,
ČEGA BISTE UOPŠTE IMALI DA SE PLAŠITE?

Odgovor je: NIČEGA!

Znam da sada verovatno ne skaćete od radosti, ali verujte mi da sam Vam upravo saopštila veliku novost. To što sam Vam upravo rekla, znači da možete da se nosite sa svim svojim strahovima bez potrebe da upravljate bilo čim u spoljašnjem svetu. Ovo bi trebalo da bude ogromno olakšanje. Vi više ne treba da vodite računa o tome šta Vaš suprug radi, šta Vaši prijatelji rade, šta Vaša deca rade, ili šta Vaš šef radi. Vas ne treba da zanima šta se dešava na intervjuu, šta se dešava na Vašem poslu, šta se dešava u Vašoj novoj karijeri, šta se dešava sa Vašim novcem, ili šta se dešava na berzi.

SVE ŠTO TREBA DA URADITE KAKO BISTE UMANJILI SVOJ
SIRAH JE DA STVORITE VIŠE VERE U SVOJE SPOSOBNOSTI
DA SE NOSITE SA BILO ČIM ŠTO VAM ISKRSNE NA PUTU!

Stalno navodim razgovor naovo pitanje, pošto je veoma kritično. Od sada pa nadalje, kad god se budete plašili, podsetite sebe da je to jednostavno tako zato što još uvek nemate dovoljno poverenja u sebe. Onda produžite da koristite jednu ili više pomagala iz ove knjige, kako biste sebi pomogli da se izgradite. Vi ste svoj zadatak jasno isplanirali za sebe. Nema razloga za zabunu.

Često su me molili da objasnim zašto imamo toliko malo poverenja u sebe. Ne znam da odgovorim na ovo pitanje. Znam da su neki

strahovi instinktivni i zdravi i štite nas od nevolja. Ostali -deo strahova koji nas sprečava u sopstvenom rastu i razvoju- su neprikladni i destruktivni, i možda se mogu smatrati odgovornima za stanje u kome se nalazimo.

Nikada u životu nisam čula majku koja uzvikuje za svojim detetom, dok ovo odlazi u školu:"Rizikuj mnogo danas, dušo". Ona će pre poručiti svom detetu: "Budi oprezan, dušo". To "Budi oprezan" nosi u sebi dvostruku poruku: "Tamo napolju je svet stvarno opasan"... i... "Nećeš bili u stanju da se sa tim nosiš". Naravno, to što mama zapravo kaže, je: "Ako ti se nešto desi, neću biti u stanju da se ponesem sa tim". Vidite, ona se samo prebacila na lični nedostatak poverenja i *svoju* nesposobnost da se nosi sa onim što joj život donese.

Sećam se kako sam očajnički želela da imam bicikl na dva točka, a moja majka je odbijala da mi ga kupi. Njen odgovor na moje molbe je uvek bio isti:" Volim te previše. Ne želim da ti se nešto dogodi. "Ja sam to prevela u: "Ti nisi dovoljno sposobna da bi se mogla nositi sa nevoljama koje donosi bicikl na dva točka." Kada sam odrasla i postala razboritija, shvatila sam da je ona u stvari rekla: "Ako ti se bilo šta desi, raspašću se!"

Moja preterano zaštitnička majka je nedavno bila na intenzivnoj nezi posle ozbiljne operacije; ležala je sa cevima uvučenim u nos i grlo. Rekli su mi da je vreme da odem i šapnula sam joj na uvo -ne znajući da li me čuje -da je volim i da ću se kasnije vratiti. Odlazeći ka vratima, čula sam kako slabašan glas iza mojih leđa kaže -pogodili ste -"Čuvaj se! Čak i u stanju omamljenosti od anestetika slala mi je mračna i depresivna upozorenja. Znam da ona simboliše veliki procenat majki. S ohzirom na to sa koliko su nas "budi obazriv" bombardovali naši roditelji, pravo je čudo da još uspevamo da izademo iz kuće!

Sem tako prividno očitih sličnosti, uzrok našeg straha vrlo verovatno leži negde drugde. Ali, da li je stvamo važno odakle potiče naša nesigurnost u sebe? Ja verujem da nije. To nije moj prilaz analizi bezbrojnih pitanja koja se odnose na problematične oblasti uma. Često je nemoguće shvatiti koji su pravi uzroci negativnih matrica, a čak i kada bismo znali, to saznanje ih ne bi neminovno promenilo.

U ovom slučaju Vi znate da Vam se ne dopada činjenica da Vas nedostatak poverenja u sebe sprečava da dobijete od života ono što želite. Znajući ovo, veoma jasno, baš kao laserom, fokusira se ono što treba da se promeni. Ne morate trošiti svoju energiju pitajući se zašto. To uopšte nije važno. Od kakve je važnosti tošto Vi sada počinjete da razvijate svoje poverenje u sebe, sve dok ne dostignete tačku u kojoj ćete biti u stanju da kažete:

ŠTO GOD DA MI SE DOGODI, BILO KOJA SITUACIJA,
JA MOGU SA TIM DA SE NOSIM!

Čujem tamo jednog nevernog Tomu kakokaže: "Ma, hajde! Kako ćeš se nositi sa paralizom, smrću deteta ili rakom?" Razumem Vaš skepticizam. Sećate se da sam i ja sama nekad bila nevemi Toma. Samo nastavite čitanje i nemojte sklopiti knjigu. Ako nastavite, primetićete kako se sve više i više približavate tako visokom nivou samopouzdanja, da ćete na kraju početi da shvatate da možete da se nosite sa bilo čim što Vas snađe. Nikada nemojte smetnuti s uma sedam malih reči – možda sedam najvažnijih malih reči koje ste ikada čuli:

JA MOGU SA TIM DA SE NOSIM!