

Dodatne pohvale za knjigu
OSETITE STRAH . . .
I SUOČITE SE SA NJIM

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

—DŽORDAN POL

koautor knjige *Da li treba da odustanem od sebe da bi me ti volela*

„[Knjiga koja] poziva na hrabrost duše u svakome od nas—u kojoj duša odgovora ‘Da!’ tako jasno da ne možemo a da ne čujemo.”

—DŽINI KOPECKI

Časopis *Redbuk*

„Utešno, praktično, optimistično . . . zdravorazumski program vežbi za um.”

—Časopis *San Diego Union*

„Za razliku od većine knjiga koje tvrde da pomažu čitaocu da se suoči sa životnim problemima, knjiga Suzan Džefers je puna saveta koji su zapravo izvodljivi. Štaviše, zadovoljstvo je čitati ovu knjigu.”

—Časopis „*Mek Kols*”

„Mudri, zdravorazumski saveti. Korisna je jer ohrabruje i proniče.”

—Časopis „*Buklist*”

„Jedinstven . . . zaista revolucionarni alat za život bez straha.”

—Časopis „*Pilot*”

OSETITE STRAH . . . I SUOČITE SE SA NJIM

dr Suzan Džefers

8. DOPUNJENO I PRERAĐENO IZDANJE



Naslov originala:
Susan Jeffers, Ph.D.
Feel the Fear . . . and Do It Anyway®
Copyright © 1987, 2007 by Susan Jeffers, Ph.D.

Sva prava zadržana.

Objavljeno u Sjedinjenim Američkim Državama od strane Ballantine Books,
izdavačke kuće The Random House Publishing Group, odeljenja Random House,
Inc., New York.

Feel the Fear . . . and Do It Anyway je registrovani zaštitni znak Susan Jeffers.

Prvobitno je objavljena u drugačijem obliku od strane Harcourt Brace
Jovanovich, Inc., San Diego, in 1987.

Copyright © VERBA za Srbiju

Glavni i odgovorni urednik

Dragana Pavlović

Recenzent

Mr psihologije Tatjana Šešum

Prevod

Luminica Filip

Anđela Pavlović

Lektura

Dojna Lapadat

Autorka knjige ne odbacuje medicinske savete niti propisuje primenu bilo koje tehnike kao oblik lečenja fizičkih ili zdravstvenih problema bez saveta lekara, bilo direktno ili indirektno. Namera autorke jeste samo da ponudi informacije opšte prirode koje vam mogu pomoći u potrazi za boljom fizičkom kondicijom i dobrim zdravljem. U skučaju da koristite bilo koju od informacija iz knjige, što je vaše ustavno pravo, autorka i izdavač nemaju nikakvu odgovornost za vaše preduzete akcije.

ISBN 978-86-445-0044-5

Beograd, 2019

*Zbog predivnih životnih darova i ljubavi,
posvećujem ovu knjigu mojim voljenim roditeljima, majci Džin, i
ocu Leonu.*

*Takođe posvećujem ovu knjigu svom dragom suprugu, Marku
Šelmerdinu, koji donosi toliko ljubavi i radosti u moj život.
Zaista sam blagoslovena.*

Predgovor povodom 20 godina od prvog izdanja

Ja verujem u čuda . . . i uspeh *Oseti strah. . . i suočite se sa njim* je čudo za mene. Mnogo izdavača je odbilo rukopis u početku da sam skoro odustala od pokušaja da ga objavim. Uostalom, ako biste primili pismo odbijanja, kao što sam ja primila, koje kaže, „Ovu knjigu, čak i da princeza Dajana, gola na biciklu, deli okolo niko ne bi čitao,” zar ne biste bili u iskušenju da odustanete pokušavati?

Odložila sam rukopis u fioku na neko vreme i skoro da sam zaboravio na njega. Jednog dana, odlučila sam da očistim baš tu fioku . . . i tamo me je . . . čekao. Sela sam i ponovo pročitala rukopis. Nisam mogla da se oslobodim osećaja da moja knjiga ima nešto važno da kaže. Ovoga puta sam se zarekla: „Nekako ću naći način da *Osetite strah. . . i suočite se sa njim* izađe u svet!” I tako sam „osetila strah” i pokušala još jednom da nađem izdavača. I ovog puta, sa dubokom unutrašnjom odlučnošću i uz pomoć mog agenta, Dominika Abela, konačno ga pronašla.

Prošlo je dvadeset godina od kad je knjiga *Osetite strah. . . i suočite se sa njim* objavljena. Sada je ima u više od stotinu zemalja i prevedena je na više od trideset jezika. Taj broj i dalje raste. Iz ovog stalnog rasta, može se zaključiti da su reči koje sam tako davno napisala relevantne i danas kao što su bile tada . . . ako ne i više!

Strah će uvek biti deo naših života u jednom ili drugom obliku. I to se odnosi na ljude svuda. Iz reči zahvalnosti koje primam iz celog sveta, jasno je da bez obzira ko smo, bez obzira na to gde živimo, bez obzira šta doživljavamo u životu, svi osećamo strah, ali strah ne treba da nas spreči da živimo bogat i lep život. Možemo prevazići svoje strahove tako što ćemo redovno koristiti moćne alate koji leže na stranicama ove knjige.

Zahvaljujem svima vama koji ste sa mnom komunicirali velikodušno mi dajući do znanja da je *Osetite strah . . . i suočite se sa njim* napravila veliku razliku u kvalitetu vaših života. To mi donosi poseban osjećaj radosti i poniznosti kad znam da sam dotakla živote mnogih ljudi.

A vi „početnici” koji prvi put otvarate ovu knjigu, verujte mi kada vam kažem da strah ne mora da vas sputava. Vi, takođe, možete naučiti kako da se suočite sa svojim strahovima—svim svojim strahovima—sa osećajem moći, uzbuđenja, i ljubavi. I to je ono o čemu ova knjiga govori.

Kao što ćete otkriti, koncepti i alati koje ćete naučiti trebalo bi da se koriste ceo život. Dobro ih naučite. I svaki put kada novi izazov dođe u vaš život, potrebno je samo dopreti do „kutije s alatima” i premestiti se od najslabijeg u najjači dio onoga što vi jeste. Dok to radite, bićete potpuno zapanjeni neverovatnom količinom moći koju imate u sebi: moć da volite, moć da uspete, moć da pomognete svetu na svoj poseban način. Putovanje najboljeg što ste vi je uzbudljivo i transformativno, i tako sam srećna što hodam s vama dok preduzimate prve važne korake.

Od mog srca vašem srcu,

Susan Jeffers

Sadržaj

PREDGOVOR POVODOM 20 GODINA OD PRVOG IZDANJA	7
UVOD Otvaranje vrata	11
1 Čega se bojite... i Zašto?	19
2 Zar ne možete to da odagnate?	31
3 Od Bola do Moći	43
4 Želeli Vi to ili Ne... To je Vaše	59
5 Poliena je ponovo aktuelna	81
6 Kada „Oni” ne žele da odrastete	99
7 Kako da donesete Ne—gubitničku odluku	121
8 Koliko je ispunjen Vaš „Ceo život”	145
9 Samo klimnite glavom—Kažite „Da!”	163
10 Biranje ljubavi i poverenja	179
11 Osećanje unutrašnje praznine	201
12 Ima mnogo vremena	225
BIBLIOGRAFIJA	235
PRIZNANJA	239

Uvod

OTVARANJE VRATA

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 postao 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 snađete 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 iznenađeni i ohrabreni kada shvatite da, iako nesposobnost da se nosite sa strahom može izgledati i osećati se kao psihološki problem, u većini slučajeva to nije. Ja verujem da je to prvenstveno problem obrazovanja, i da ćete, pošto preobrazite um, moći da prihvatite strah jednostavno kao životnu činjenicu pre nego kao prepreku na putu ka uspehu. (To bi trebalo da bude olakšanje svima vama tamo napolju, koji ste se pitali „A šta mi fali?“.)

Uverenje da se strah može savladati preobrazovanjem potiče iz mog ličnog iskustva. Kada sam bila mlađa, 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 večiti tihi glas u mojoj glavi, koji mi je neprestano govorio: „BOLJE BI BILO DA NE MENJAŠ SVOJU SITUACIJU. TAMO NAPOLJU NEMA NIČEGA ZA TEBE. NIKADA TO SAMA NEĆEŠ POSTIĆI”. Vi znate o kome ja govorim—o onome koji 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 mnogo 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 otekle 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 ponestalo 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 način da se oslobodim negativnosti koja je vladala mojim životom. I tako je počela moja odiseja.

Jednom je jedan drevni mudrac rekao: „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 ubeđena da iste metode koje sam ja koristila mogu biti primenjene na bilo koga, bez obzira na

godine, pol ili poreklo. Odlučila 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.

Moj eksperiment sa premeštanjem koncepta 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. Koncepti su radili za njih, dok su oni radili za mene. I, što nije iznenađujuće, 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 da se u životu nalazite ovog trenutka, niste na mestu na kom biste zapravo želeli da budete. Nešto treba da se promeni, a do sada niste bili 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 „razmrsite” 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 pronađete 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. Stepem poboljšanja vašeg iskustva će zavisiti od toga koliko ste voljni da prihvatite aktivno učešće. Osim toga, ukoliko

OSETITE STRAH...I SUOČITE SE SA NJIM

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.