

Elogii la adresa cărții

CHIAR DACĂ ȚI-E FRICĂ... ACȚIONEAZĂ

„Este o lectură obligatorie. Cel mai practic ghid de amplificare a puterii personale pe care l-am citit vreodată. *Chiar dacă ți-e frică... acționează* se află pe locul întâi pe lista lecturilor pe care vi le recomand.”

– Jordan Paul,
coautor al cărții *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You*
(*Trebuie să reușești la mine ca să mă iubești?*)

„[Este o carte care] care se adresează sufletului curajos al fiecăruia dintre noi, la care acesta răspunde cu un «Da» așa de clar, încât nu se poate să nu îl auzim.”

– GINI KOPECKY, *Redbook*

„Reconfortantă, practică, optimistă... un program de exerciții de bun simț pentru minte.”

– *The San Diego Union*

„Spre deosebire de majoritatea cărților care își propun să-l ajute pe cititor să facă față problemelor vieții, Susan Jeffers oferă aici o mulțime de sfaturi care într-adevăr funcționează. Mai mult de atât, este o plăcere să o citești.”

– *McCall's*

„Sfaturi înțelepte și de bun simț. Utilă pentru încurajarea și ideile ei.”

– *Booklist*

„Unică... Un instrument cu adevărat revoluționar pentru a trăi fără nicio teamă.”

– *The Pilot*

Feel the Fear and Do It Anyway®
Copyright © 1987, 2007 by Susan Jeffers, PhD
All rights reserved
© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Dana Dobre**
Redactor: **Simona Luncașu**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Editor: **Maria Nicula**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JEFFERS, SUSAN

Chiar dacă ți-e frică... acționează / Susan Jeffers; trad.: Dana Dobre.-

București: ACT și Politon, 2019

ISBN 978-606-913-453-5

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Dr. Susan Jeffers

CHIAR DACĂ ȚI-E FRICĂ... ACȚIONEAZĂ

Traducere din limba engleză de
DANA DOBRE

 ACT și Politon

2019

*Dedic această carte amintirii dragi a mamei mele, Jeanne,
și a tatălui meu, Leon,
pentru minunatele daruri ale vieții și iubirii.*

*O dedic totodată neprețuitului meu soț, Mark Shelmerdine,
care îmi aduce atâta dragoste și bucurie în viață.
Sunt cu adevărat binecuvântată.*

Cuvânt-înainte **la cea de a 20-a ediție aniversară**

Eu cred în miracole... iar succesul cărții *Chiar dacă ți-e frică... acționează* reprezintă un miracol pentru mine. Atât de multe edituri au refuzat-o la început, încât aproape renunțasem să mai încerc să o public. La urma urmei, dacă ai primi o scrisoare de refuz, așa cum am primit eu, în care să se spună: „Lady Di ar putea să pedaleze goală pe străzi, împărțind cartea gratis, că tot n-ar citi-o nimeni”, n-ai fi tentat să renunți să mai încerci?

Chiar am pus manuscrisul deoparte, într-un sertar, timp de câțiva ani, și aproape că am uitat de el. Într-o zi, m-am hotărât să fac ordine în sertar... și am dat de el... mă aștepta. M-am apucat să-l recitesc din scoarță-n scoarță. Nu puteam să scap de senzația că această carte a mea avea ceva important de spus. De data aceasta mi-am jurat: „Cumva voi găsi o modalitate să scot în lume cartea *Chiar dacă ți-e frică... acționează*. Așadar, „cu frică”, am mai încercat o dată să găsesc o editură. De data asta, datorită unei hotărâri interioare puternice și cu ajutorul agentului meu, Dominick Abel, am găsit, în sfârșit, o editură care să-mi publice cartea.

Au trecut douăzeci de ani de când *Chiar dacă ți-e frică... acționează* a fost efectiv publicată. A apărut până acum în peste o sută de țări și a fost tradusă în mai bine de treizeci

de limbi. Și numărul traducerilor continuă să crească. Din această creștere se poate trage concluzia că aceste cuvinte scrise cu atât timp în urmă sunt la fel de relevante astăzi pe cât erau și atunci... dacă nu și mai mult!

Într-o formă sau alta, frica va face întotdeauna parte din viața noastră, a tuturor. Și asta e valabil pentru oamenii de pretutindeni. Din scrisorile de mulțumire pe care le primesc din toată lumea, e clar că nu contează cine suntem, nu contează unde trăim, nu contează prin ce trecem în viață, cu toții simțim frica, dar frica nu trebuie să ne oprească să avem o viață bogată și frumoasă. Putem să ne învingem frica folosind în mod regulat uneltele puternice care se află în aceste pagini.

Vă mulțumesc celor care ați comunicat cu mine pentru a-mi spune cu generozitate că volumul *Chiar dacă ți-e frică... acționează* v-a schimbat mult calitatea vieții. Îmi conferă un sentiment special de bucurie și smerenie să știu că am influențat viața atâtor oameni.

Iar voi, „începătorii”, care deschideți pentru prima oară cartea de față, aveți încredere în mine când vă spun că frica nu trebuie să vă oprească de la nimic. Și voi puteți să învățați cum să răzbateți prin frică – prin *toate* temerile voastre – cu un sentiment de putere, entuziasm și iubire. Despre asta e vorba în cartea de față.

După cum veți descoperi, conceptele și uneltele pe care sunteți pe cale să le învățați sunt menite să fie folosite toată viața. Învățați-le bine. Și de fiecare dată când o nouă provocare vă apare în viață, n-aveți decât să accesați „cutia cu unelte” și să treceți de la cea mai slabă, la cea mai puternică latură a voastră. Făcând asta, veți fi, categoric, uimiți de incredibila putere pe care o aveți înlăuntru: puterea de a iubi,

puterea de a reuși, puterea de a ajuta lumea în felul vostru special. Călătoria spre a deveni cât puteți voi de buni este captivantă și plină de satisfacții, iar eu sunt fericită să vă însoțesc pe parcursul acestor primi pași importanți.

De la inimă, la inimă,

Susan Jeffers

CUPRINS

Cuvânt-înainte la cea de a 20-a ediție aniversară	5
Introducere. DESCHIDEREA UȘII	9
1. DE CE ȚI-E FRICĂ... ȘI DIN CE CAUZĂ?	17
2. NU POȚI SĂ FACI FRICA ASTA SĂ DISPARĂ?	29
3. DE LA DURERE LA PUTERE	43
4. FIE CĂ O VREI SAU NU... E A TA	61
5. POLLYANNA E DIN NOU PE VAL	85
6. CÂND „EI” NU VOR SĂ TE DEZVOLȚI	105
7. CUM SĂ IEI O DECIZIE ÎN URMA CĂREIA N-AI CUM SĂ PIERZI	129
8. CÂT DE COMPLETĂ ESTE „VIAȚA TA COMPLETĂ”	155
9. DOAR DĂ DIN CAP – SPUNE „DA”	173
10. SĂ ALEGI IUBIREA ȘI ÎNCREDEREA	191
11. UMLEREA GOLULUI INTERIOR	213
12. E DESTUL TIMP	239
BIBLIOGRAFIE	249
Mulțumiri	253
Despre autor	255

Introducere

DESCHIDERA UȘII

Tie de ce ți-e frică?

Ți-e frică...
să vorbești în public
să îți impui punctul de vedere
să iei decizii
de intimitate
de schimbarea locului de muncă
singurătate
de bătrânețe
de șofat
de pierderea unei persoane iubite
să pui capăt unei relații?

Ai vreuna dintre aceste frici? Le ai pe toate? Poate că ai putea să mai adaugi câteva pe listă. Nu contează... nu ești singurul. Frica pare să fie o epidemie în societatea noastră. Ne e frică de începuturi; ne e frică de sfârșituri. Ne e frică de schimbare; ne e frică să nu „rămânem blocați”. Ne e frică de succes; ne e frică de eșec. Ne e frică să trăim; ne e frică să murim.

Oricare ți-ar fi frica, această carte îți va oferi revelații și unelte cu care să-ți îmbunătățești semnificativ capacitatea de a face față oricărei situații. Vei trece dintr-un loc al durerii,

paralizării și depresiei (sentimente care însoțesc adesea frica), într-unul al puterii, energiei și entuziasmului.

Vei fi, poate, surprins și încurajat să afli că, deși incapacitatea de a-ți învinge frica poate să pară o problemă psihologică și să o simți ca atare, în cele mai multe cazuri nu este. Eu cred că este în principal o problemă de educație și că, prin reeducarea gândirii, vei putea să accepți că frica e un simplu fapt al vieții, nu o barieră în calea succesului. (Asta ar trebui să fie o ușurare pentru voi toți cei care vă întrebați: „Ce e-n neregulă cu mine?”)

Convingerea mea că poți depăși frica prin reeducare provine din propria experiență. Când eram mai tânără, eram întotdeauna copleșită de frică, așa că nu e surprinzător că ani de zile m-am agățat de multe aspecte din viața mea care clar nu erau potrivite pentru mine.

O parte din problemă o constituia mica voce din mintea mea care-mi tot spunea: „AI FACE BINE SĂ NU-ȚI SCHIMBI SITUAȚIA. NU MAI EXISTĂ NIMIC PENTRU TINE. N-AI SĂ REUȘEȘTI DE UNA SINGURĂ.” Știi despre ce vorbesc – vocea care îți tot reamintește: „NU RISCA! S-AR PUTEA SĂ FACI O GREȘEALĂ. MAMĂ, CE RĂU O SĂ-ȚI PARĂ!”

Frica mea nu părea să slăbească și n-aveam nicio clipă de liniște. Nici măcar doctoratul în psihologie nu părea să mă ajute prea mult. Și-apoi, într-o zi, pe când mă îmbrăcam să merg la muncă, s-a întâmplat să mă uit în oglindă și să dau peste o priveliște binecunoscută – ochi roșii și umflați din cauza lacrimilor de autocompătămire. Dintr-odată, furia a erupt în mine și am început să țip la propria reflexie: „AJUNGE... AJUNGE... AJUNGE!” Am țipat până am rămas fără energie (și fără voce).

Când m-am oprit, am simțit o senzație ciudată și minunată de ușurare și calm, cum nu mai simțisem niciodată. Fără să-mi dau seama atunci, intrasem în contact cu o parte foarte puternică din mine însămi, despre care nici măcar nu știusem că există cu o clipă mai devreme. M-am mai uitat o dată lung în oglindă și am zâmbit, dând din cap în semn de „DA”. Vechea voce familiară a nenorocirii și mâhnirii fusese amuțită, cel puțin temporar, și o nouă voce s-a făcut auzită – una care vorbea despre putere, iubire, bucurie și tot ce e bun. În acel moment, am știut că nu voi lăsa frica să mă acapareze. Că voi găsi o cale să scap de negativismul care predomina în viața mea. Și așa a început odiseea mea.

Un înțelept din vechime a spus odată: „Când învățacelul e pregătit, va apărea și învățătorul”. Învățacelul era pregătit, iar învățătorii apăreau peste tot. Am început să citesc, să particip la workshopuri și să vorbesc cu toți oamenii dispuși să mă bage în seamă. Urmând cu sârguință fiecare sugestie și exemplu, m-am *dezvățat* de gândirea care mă ținuse prizoniera propriei insecurități. Am început să văd lumea ca pe un loc mai puțin amenințător și mai plin de bucurie. Am început să mă văd pe mine ca pe o persoană care are un scop; și am aflat pentru prima oară în viață ce înseamnă iubirea.

În acest punct, am început să observ că mulți alții se luptau cu aceleași bariere pe care eu învățasem, în sfârșit, să le dau la o parte – principala barieră fiind frica. Cum puteam să-i ajut? Dându-mi seama că procesele care-mi transformaseră viața țineau de educație, în esență, am fost convinsă că aceleași tehnici pe care le folosisem eu puteau fi învățate de oricine, indiferent de vârstă, de sex sau de mediul de proveniență. Am putut să-mi testez teoria în

lumea reală, ținând un curs la The New School for Social Research, în New York City. Numit „Chiar dacă ți-e frică... acționează”, cursul era descris astfel:

De câte ori riscăm și intrăm pe un teritoriu nefamiliar sau ne afirmăm în lume într-un mod nou, simțim frică. Ade-sea, această frică ne oprește să avansăm în viață. Iată care este secretul: CHIAR DACĂ ȚI-E FRICĂ, ACȚIONEAZĂ.

Împreună vom analiza acele bariere care ne opresc să ne trăim viața cum am vrea. Atât de mulți dintre noi evită să dea piept cu problemele vieții, alegând calea cea mai comodă. Prin lecturi, discuții la curs și exerciții interesante, vom învăța să ne identificăm scuzele pentru care „rămânem blocați” și să ne dezvoltăm tehnici prin care să preluăm controlul asupra propriei vieți.

Experimentul meu, constând în scoaterea conceptului de frică din domeniul terapiei psihologice și aducerea lui în domeniul educației, a avut un mare succes. Cursanții mei au fost uimiți de modul în care schimbarea gândirii le-a schimbat și viața ca prin farmec. Conceptele au funcționat și pentru ei, cum au funcționat și pentru mine. Și, în mod deloc surprinzător, cursanții mi-au devenit și profesori. Mi-au reconfirmat și au contribuit la fondul meu de cunoștințe, când le-am ascultat cu atenție experiențele de viață.

Aceia dintre voi care citiți această carte ați recunoscut deja că, indiferent unde vă aflați acum în viață, acesta nu este chiar locul în care ați vrea să fiți. Ceva trebuie schimbat, și până acum n-ați putut să faceți pașii spre schimbare. Nu contează în ce situații vă aflați, sunteți gata să preluați controlul asupra propriei vieți.

Nu vă promit că schimbarea este ușoară. E nevoie de curaj să-ți modelezi viața așa cum ai vrea să fie. Există tot felul de obstacole reale și imaginare care vă stau în cale. Acestea nu trebuie să vă slăbească hotărârea. În timpul călătoriei voastre prin cartea de față, vă veți familiariza cu multe concepte, exerciții și cu alte mecanisme care vă vor ajuta să descâlciți complexitatea temerii... ajutându-vă astfel să-i faceți față.

Veți învăța:

că este imposibil să faceți o greșeală sau să luați o decizie greșită

să renunțați la programarea negativă

că este imposibil să fiți înșelați

cum să spuneți „da” tuturor situațiilor din viață

cum să vă creșteți nivelul respectului de sine

cum să deveniți mai hotărâți

cum să vă conectați la energia din interior

cum să dați naștere la mai multă iubire, încredere și satisfacție

cum să faceți față rezistenței din partea oamenilor importanți din viața voastră când preluați controlul asupra propriei vieți

cum să simțiți mai multă bucurie

cum să vă faceți visurile să devină realitate

cum să vă percepeți ca având un scop și un rost

Pe măsură ce citești, subliniază acele secțiuni din carte care „îți vorbesc”, astfel încât mai târziu să poți să găsești pasajele esențiale care să te ajute să înfrunți situațiile noi ale vieții. E nevoie de multă forță interioară ca să înglobezi concepte noi în comportament, așa că dedică-te efectuării de exerciții. Gradul de progres resimțit va depinde de cât de mult ești dispus să participi în mod activ. De asemenea, cu cât te implici mai mult, cu atât mai mult te vei distra. Vei fi uimit și mulțumit de satisfacția pe care o vei simți odată cu fiecare mic pas înainte.

Nu contează gradul de nesiguranță pe care îl simți, o parte din tine știe că înlăuntru ai multe „chestii” grozave, care abia așteaptă să iasă la lumină, iar ACUM este momentul perfect să deschizi ușa către puterea și iubirea dinlăuntru tău.

Sunt pe cale să predau un alt curs despre teamă. Clasa e goală. Aștept să apară noul grup de cursanți. Nervozitatea legată de predarea acestor cursuri mi-a dispărut de mult. Nu numai că l-am predat de multe ori, dar îmi cunosc deja cursanții, dinainte să-i fi întâlnit. Și ei sunt la fel ca noi toți: cu toții încearcă să facă față cât mai bine și cu toții sunt nesiguri dacă sunt destul de buni pentru asta. De fiecare dată e la fel.

Pot să simt tensiunea, în timp ce cursanții intră în sală. Se așază cât mai departe posibil unul de celălalt, până când locurile dintre ei trebuie ocupate din lipsă de spațiu. Nu vorbesc unii cu alții, dar stau jos neliniștiți, în așteptare. Îi iubesc pentru curajul de a recunoaște că viața lor nu merge așa cum ar vrea ei să meargă. Iar prezența la curs înseamnă că sunt gata să facă ceva în privința asta.

Încep prin a face ocolul sălii, cerându-i fiecărui cursant să ne spună nouă, celorlalți, cu ce-i este dificil să se confrunte în viață. Poveștile lor se derulează.

Don vrea să-și schimbe cariera de paisprezece ani și să-și urmeze visul de a deveni artist.

Mary Alice e o actriță care vrea să descopere de ce găsește tot felul de scuze ca să nu participe la audiții.

Sarah vrea să încheie o căsătorie care durează de cincisprezece ani.

Teddy vrea să-și depășească teama de îmbătrânire. N-are decât treizeci și doi de ani.

Jean e o femeie în vârstă care vrea să-și înfrunte medicul; se poartă cu ea de parcă ar fi copil și nu-i dă niciodată răspunsuri clare.

Patti vrea să-și extindă afacerea, dar nu poate face saltul necesar spre următorul pas.

Rebecca vrea să-i spună soțului ei care sunt aspectele care o deranjează.

Kevin vrea să-și depășească teama de refuz, care-i creează dificultăți în a-i cere o întâlnire unei femei.

Laurie vrea să știe de ce e nefericită, de vreme ce are tot ce și-ar putea dori cineva în viață.

Richard e la pensie și se simte inutil. Se teme că viața lui s-a sfârșit.

Și tot așa, până când își spun cu toții povestea.

Sunt fascinată de ce se întâmplă în timpul povestirilor. Pe măsură ce fiecare persoană își relatează din inimă povestea, întreaga atmosferă începe să se schimbe. Tensiunea se stinge repede și pe fața tuturor se citește ușurarea.

Mai întâi, cursanții încep să-și dea seama că ei nu sunt singurii oameni de pe lume cărora le e frică. Apoi, încep să vadă cât de atractivi devin oamenii când se deschid și își împărtășesc simțămintele. Cu mult înainte ca ultima persoană să fi vorbit, o senzație de căldură și camaraderie străbate sala. Nu mai sunt niște străini.

Deși mediile de proveniență și situațiile în care se află cursanții sunt foarte diferite, nu trece mult până când structurile de suprafață ale poveștilor lor dispar, deschizându-le

tuturor calea de a interacționa la un nivel foarte uman. Numitorul comun îl reprezintă faptul că frica îi oprește să-și trăiască viața așa cum și-ar dori.

Scenariul de mai sus se repetă la fiecare curs despre frică pe care îl predau. În acest moment s-ar putea să te întrebi cum de poate un singur curs să cuprindă diversitatea tuturor temerilor comunicate de către cursanți – nevoile lor par atât de diverse. Este adevărat. Par diverse până când săpăm un pic mai adânc și observăm cauza de dedesubt a temerilor lor – și ale tuturor celorlalți.

Frica poate fi defalcată pe trei niveluri. Primul nivel îl reprezintă povestea de suprafață, așa cum sunt poveștile descrise mai devreme. Acest nivel al temerii poate fi împărțit în două tipuri: cele care se „întâmplă pur și simplu” și cele care necesită o anumite acțiune. Iată o listă parțială de temeri de nivel 1 împărțite în aceste două tipuri:

TEMERI DE NIVEL 1

<i>Temeri care se „întâmplă pur și simplu”</i>	<i>Temeri care necesită o anumite acțiune</i>
Bătrânețea	Reluarea studiilor
Invaliditatea	Luarea deciziilor
Pensionarea	Schimbarea carierei
Singurătatea	Legarea de prietenii
Plecarea copiilor de acasă	Încheierea sau începerea unei relații
Dezastrele naturale	Vizita la medic
Pierderea siguranței financiare	Impunerea punctului de vedere
Schimbarea	Slăbitul
Moartea	Participarea la interviuri
Războiul	

<i>Temeri care se „întâmplă pur și simplu”</i>	<i>Temeri care necesită o anume acțiune</i>
Boala	Șofatul
Pierderea unei persoane dragi	Vorbitul în public
Accidentele	Comiterea unei greșeli
Violul	Intimitatea

S-ar putea să mai ai și tu câteva de adăugat pe listă. După cum am lăsat să se înțeleagă mai devreme, n-ai fi singurul din lume dacă ai recunoaște că ai „unele dintre aceste temeri” sau „pe toate”. Există și un motiv pentru asta. Una dintre calitățile subtile ale temerii este tendința acesteia de a se răspândi în multe sectoare ale vieții. De exemplu, dacă ți-e frică să-ți faci prieteni noi, e logic, așadar, că s-ar putea să-ți fie frică și să mergi la petreceri, să ai relații intime, să aplici pentru un loc de muncă și așa mai departe.

Asta este mai evident când afli care este cel de-al doilea strat de frică, care arată diferit de cel de nivel 1. Temerile de nivel 2 nu sunt legate de situații; acestea implică egoul.

TEMERI DE NIVEL 2

Refuzul	Să fii înșelat
Succesul	Să fii neajutorat
Eșecul	Dezaprobaria
Vulnerabilitatea	Pierderea imaginii

Temerile de nivel 2 au legătură mai mult cu *stări de spirit* decât cu situații exterioare. Acestea îți reflectă conștiința de sine și capacitatea de a face față lumii exterioare. Asta explică de ce se generalizează frica. Dacă ți-e frică să nu fii

refuzat, asta îți va afecta aproape fiecare zonă a vieții – prietenii, relațiile intime, interviurile pentru un loc de muncă și așa mai departe. Respingerea e respingere, nu contează în ce zonă se manifestă. Așa că începi să te protejezi și, drept rezultat, te limitezi mult. Începi să te închizi în tine și să blochezi lumea din jurul tău. Mai citește o dată lista cu temerile de nivel 2, și vei vedea că oricare dintre acestea poate să-ți influențeze grav multe sectoare ale vieții.

Nivelul 3 ajunge la esența problemei: cea mai mare frică dintre toate – cea care te ține blocat cu adevărat. Ești pregătit?

TEAMA DE NIVEL 3

NU POT SĂ FAC FAȚĂ!

„Asta-i tot? Asta-i marea scofală?” s-ar putea să întrebi. Știu că ești dezamăgit și că îți doreai ceva mult mai dramatic. Dar iată care este adevărul:

**LA BAZA FIECĂREIA DINTRE TEMERILE TALE
SE AFLĂ TEAMA CĂ NU VEI FACE FAȚĂ
TUTUROR PROVOCĂRILOR VIEȚII.**

Hai să verificăm! Temerile de nivel 1 se traduc prin:

Nu pot să fac față bolii.

Nu pot să fac față unei greșeli.

Nu pot să fac față pierderii locului de muncă.

Nu pot să fac îmbătrânirii.

Nu pot să fac față singurătății.

Nu pot să fac față unei situații în care mă fac de râs.

Nu pot să fac față situației în care nu obțin un loc de muncă.

Nu pot să fac față să-l pierd/s-o pierd.

Nu pot să fac față situației de a-mi pierde banii etc.

Temerile de nivel 2 se traduc prin:

Nu pot să fac față responsabilităților care vin odată cu succesul

Nu pot să fac față eșecului

Nu pot să fac față refuzului etc.

Așadar teama de nivel 3 este aceea că pur și simplu „Nu pot să fac față!”

Adevărul e că:

**DACĂ AI ȘTI CĂ POȚI SĂ FACI FAȚĂ
LA ORICE ÎȚI APARE ÎN CALE,
DE CE AR PUTEA SĂ-ȚI MAI FIE FRICĂ?**

Răspunsul este: **DE NIMIC!**

Știu că, probabil, încă nu sari în sus de bucurie, dar crede-mă când îți spun că ți-am dat o veste foarte importantă. Ceea ce tocmai ți-am spus înseamnă că poți să faci față tuturor temerilor, fără să fie nevoie să controlezi nimic din lumea exterioară. Asta ar trebui să fie o imensă ușurare. Nu mai trebuie să controlezi ce face partenerul tău de viață, ce fac prietenii tăi, ce fac copiii tăi sau ce face șeful. Nu trebuie să controlezi ce se întâmplă la interviu, ce se întâmplă la locul de muncă, ce se întâmplă în noua ta carieră, ce se întâmplă cu banii tăi sau ce se întâmplă la bursa de valori.

**CA SĂ-ȚI DIMINUEZI TEMERILE, NU TREBUIE DECÂT
SĂ-ȚI CREȘTI MAI MULT ÎNCREDEREA ÎN PROPRIA
CAPACITATE DE A FACE FAȚĂ LA ORICE ÎȚI APARE ÎN CALE.**

Insist asupra acestei probleme fiindcă este nespus de importantă. Din această clipă, de câte ori ți-e frică, amintește-ți că e din cauză că nu ai destulă încredere în tine. Continuă apoi prin a folosi una sau mai multe unelte prezente în această carte, pentru a-ți construi încrederea în tine. Ți s-a arătat clar ce ai de făcut. N-ai niciun motiv să te simți confuz. Am fost rugată adesea să explic de ce avem atât de puțină încredere în noi înșine. Nu prea știu răspunsul la această întrebare. Știu că unele tipuri de frică sunt instinctive și sănătoase și ne păstrează vigilenți față de necazuri. Restul – cele care ne frânează dezvoltarea personală – sunt inadecvate și distructive și pot fi puse, probabil, pe seama educației.

N-am auzit în viața mea o mamă care să-i spună copilului când pleacă la școală: „Să riști mult astăzi, dragul mamei”. Mult mai probabil, o să-i transmită ceva de genul: „Să ai grijă, dragul mamei”. Acest „să ai grijă” are un dublu mesaj: „Lumea e foarte periculoasă”... și... „tu nu vei putea să-i faci față”. Bineînțeles că ceea ce spune, de fapt, mama este: „Dacă ți se întâmplă ceva, eu n-aș putea să fac față”. Vezi tu, ea nu face decât să își transfere lipsa de încredere în *propria* abilitate de a se ocupa de ceea ce îi apare în cale. Îmi amintesc cum îmi doream cu disperare să am o bicicletă precum și refuzul mamei de a-mi cumpăra una. Răspunsul la cererea mea disperată era mereu același: „Te iubesc prea mult. Nu vreau să ți se întâmple ceva”. Iată ce înțelegeam eu din asta: „Nu ești suficient de competentă să te descurci cu o bicicletă”. Acum, că am crescut și am devenit mai

înțeleaptă, îmi dau seama că ea spunea, de fapt: „Dacă ți se întâmplă ceva, eu voi fi terminată”.

Mama mea excesiv de protectoare se afla odată la terapie intensivă, după o operație gravă, cu tuburi în nas și gât. Când mi s-a spus că e timpul să plec, i-am șoptit la ureche – fără să știu dacă mă aude – că o iubesc și că o să mă întorc mai târziu. Pe când mă îndreptam spre ușă, am auzit o șoaptă slabă în spatele meu. Ghici ce spunea? „Ai grijă!” Chiar și în amețeala provocată de anestezie, ea tot mă avertiza cu privire la nenorociri. Știu că atitudinea ei e reprezentativă pentru un procent uriaș de mame. Având în vedere cu câte îndemnuri de „ai grijă” ne-au bombardat părinții, e de mirare că mai reușim să ieșim din casă!

În afară de conexiunile acestea ce par evidente, cauza temerilor noastre se găsește, probabil, altundeva. Dar chiar contează de unde vine această îndoială de sine? Eu cred că nu. Abordarea mea nu constă în analiza cauzelor și motivelor aflate în zonele mentale cu probleme. Adesea, e imposibil să-ți dai seama care sunt, de fapt, cauzele modelelor negative, și chiar dacă le-am cunoaște, această știință nu le-ar schimba în mod obligatoriu. Eu cred că dacă ceva te deranjează, începe chiar de acolo și întreprinde acțiunile necesare pentru schimbare.

În cazul de față, știi că nu-ți place că lipsa de încredere în tine te oprește să obții ce vrei de la viață. Cunoașterea acestui fapt creează o focalizare clară, aș zice chiar de precizia unui laser, asupra a ceea ce trebuie schimbat. Nu trebuie să-ți irosești energia întrebându-te de ce. Nu contează. Contează doar să începi să-ți dezvolți încrederea în tine, până ajungi în punctul în care vei fi capabil să spui:

**ORICE MI S-AR ÎNTÂMPLA, ÎN ORICE SITUAȚIE,
POT SĂ FAC FAȚĂ!**

Parcă-l aud pe Toma Necredinciosul spunând: „Ei, haide-acum, cum faci față paraliziei, morții unui copil sau cancerului?” Îți înțeleg scepticismul. Amintește-ți că am fost și eu odată Toma Necredinciosul. Așadar citește în continuare și lasă cartea să ți se dezvăluie. Dă-ți o șansă folosind uneltele pe care și le furnizează aceasta. Făcând asta, vei constata că te apropii din ce în ce mai mult de un nivel de încredere în tine atât de înalt, încât vei ajunge să îți dai seama că poți să faci față *oricăror* situații ți-ar apărea în cale. Să nu-ți scoți niciodată din minte aceste patru cuvinte – probabil cele mai importante cuvinte pe care le vei auzi vreodată:

POT SĂ FAC FAȚĂ!

2

NU POȚI SĂ FACI FRICA ASTA SĂ DISPARĂ?

Janet încă așteaptă ca frica să dispară. Întotdeauna planificase să se întoarcă la colegiu după ce copiii aveau să meargă la școală, dar acum își dă seama că au trecut patru ani de când cel mai mic a intrat în clasa întâi. De atunci au apărut scuze noi: „Vreau să fiu acasă când se întorc copiii de la școală”; „Chiar n-avem banii necesari”; „Soțul meu se va simți neglijat”.

Deși e adevărat că trebuie rezolvate unele probleme logistice, nu acesta este motivul pentru care ezită. De fapt, soțul ei e dispus s-o ajute din toată inima. Îl preocupă neliniștea ei și o încurajează adesea să-și îndeplinească visul de-o viață de a deveni designer vestimentar.

De câte ori Janet se gândește să sune la colegiul local și să programeze un interviu, ceva o oprește. „O să sun când n-o să mai fiu atât de înspăimântată”; „O să sun când o să mă simt un pic mai bine în pielea mea”. Probabil că Janet are de așteptat foarte mult timp.

Problema e că gândirea ei e confuză. Logica pe care o folosește o programează automat să eșueze. Nu va trece niciodată de bariera temerii, dacă nu-și conștientizează gândirea defectuoasă; Janet pur și simplu nu „vede” un lucru care este evident pentru cei care acționează.

Nici eu n-am văzut până n-am fost nevoită. Înainte să divorțez de primul soț, eram mai degrabă un copil, care îi permitea să preia aspectele practice ale vieții mele. După

divorț, a trebuit să încep să fac totul singură. Chestii mărunte, precum repararea aspiratorului fără ajutor, mi-au adus satisfacții enorme. Prima seară în care am avut invitați la cină a însemnat un salt uriaș. Ziua în care am rezervat bilete pentru prima mea excursie neînsoțită de un bărbat a fost o zi de sărbătoare. Pe măsură ce am început să *fac* totul singură, am început să simt dezvoltându-se gustul delicios al încrederii în sine. Nu era totul comod – de fapt, multe erau incomode. M-am simțit ca un copil care învață să meargă și cade întruna. Dar, cu fiecare pas, m-am simțit un pic mai sigură pe capacitatea mea de a mă descurca în viață. Pe măsură ce-mi creștea încrederea, așteptam ca frica să dispară. Însă, de fiecare dată când mă aventuram pe un teritoriu nou, eram înspăimântată și nesigură pe mine. „Păi, continuă să ieși în lume”, mi-am spus. „*Până la urmă* frica va dispărea.” N-a dispărut niciodată! Într-o zi, mi s-a aprins un beculeț în minte, când mi-am dat seama de următorul „adevăr”:

ADEVĂRUL NR. 1

FRICA NU DISPARE NICIODATĂ, ATÂT TIMP CÂT CONTINUI SĂ MĂ DEZVOLT.

Cât timp continui să ies în lume, să-mi dezvolt aptitudinile, să-mi asum riscuri noi pentru a-mi îndeplini visurile, o să simt frica. Ce mai revelație! La fel ca Janet și la fel ca mulți dintre voi, cei care citiți aceste rânduri, am crescut așteptând ca frica să dispară, înainte să-mi asum riscuri. „Când n-o să-mi mai fie frică... atunci!” O mare parte din viața mea am jucat jocul VOI FACE... ATUNCI CÂND. Și n-a mers niciodată.

Și, încă o dată, probabil că nu sari în sus de bucurie. Sunt conștientă că această revelație nu e chiar cea pe care

Îți doreai s-o auzi. Dacă ești precum cursanții mei, sperai ca vorbele mele înțelepte să-ți facă temerile să dispară în mod miraculos. Îmi pare rău să-ți spun că nu așa merge treaba. Pe de altă parte, în loc să te gândești la asta ca la o dezamăgire, privește-o ca pe o ușurare, căci nu va mai trebui să muncești din greu ca să scapi de frică. Nu va dispărea! Nu te îngrijora. Relația ta cu frica se va schimba esențial, pe măsură ce îți dezvolti încrederea în sine prin exercițiile sugerate de-aici înainte.

Nu mult după ce am descoperit Adevărul nr. 1, am făcut o altă descoperire importantă, care a contribuit enorm la dezvoltarea mea:

ADEVĂRUL NR. 2
SINGURA MODALITATE DE A SCĂPA DE FRICA
DE A FACE CEVA
ESTE SĂ FAC LUCRUL RESPECTIV.

Deși pare să contrazică Adevărul nr. 1, nu o face. Frica de anumite situații a dispărut când, în sfârșit, m-am confruntat cu ele. „Acțiunea” vine *înainte* ca frica să dispară.

Pot exemplifica asta prin relatarea primei mele experiențe de predare, din vremea când studiam pentru doctorat. Nu eram cu mult mai mare decât cursanții mei și le predam o materie în care aveam cunoștințe îndoielnice – psihologia înaintării în vârstă. Am așteptat prima oră de curs cu un teribil sentiment de teamă. În timpul celor trei zile dinaintea cursului, mi-am simțit stomacul de parcă mă dădeam în *roller coaster*. Mă pregătisem lucrând opt ore, pentru un curs de o oră. Scrisesem de mână suficient material pentru trei prelegeri. Nimic din toate astea nu mi-a

înlăturat frica. Când a sosit prima zi de curs, aveam sentimentul că sunt trimisă la ghilotină. Stăteam în fața cursanților și îmi simțeam inima bubuind și genunchii tremurând. Cumva, am trecut de acea lecție, fără s-o aștept însă cu exaltare pe cea de-a doua, din săptămâna următoare.

Din fericire, data următoare a fost mai ușor. (Dacă n-ar fi fost așa, aș fi renunțat definitiv să mai predau!) Am început să mă familiarizez cu chipurile din sală și să leg câteva nume de chipuri. Al treilea curs a mers și mai bine decât al doilea, căci am început să mă relaxez și să mă las dusă de val alături de studenți. Pe la al șaselea curs, efectiv de-abia așteptam să ajung în fața clasei. Interacțiunea cu cursanții mei era stimulată și provocatoare. Într-o zi, pe când mă apropiam de clasa atât de temută odată, mi-am dat seama că nu-mi mai era frică. Frica se transformase într-o plăcută anticipare.

A trebuit să țin un număr de cursuri diferite înainte să intru în clasă fără notițe voluminoase. Dar a venit și ziua în care nu mai aveam în mână decât un conspect de o pagină, cu ideile pe care intenționeam să le transmit în respectivul curs. Mi-am dat seama cât de departe ajunsese. Chiar dacă îmi fusese frică... acționasem. Prin urmare, am scăpat de frica de a preda. Cu toate acestea, când mi-am mutat lecțiile în arena televiziunii, am simțit iar frică, până când „acțiunea” suficient de deasă în acest sens mi-a îndepărtat teama de a apărea la televizor. Așa merg lucrurile.

O altă parte a jocului VOI FACE... ATUNCI CÂND, pe care obișnuiam să-l joc, avea de-a face cu respectul de sine. „Când o să mă simt mai bine în pielea mea, atunci o voi face.” Aceasta este o altă greșală la ordinea zilei. Mă tot gândeam

că, dacă mi-aș putea îmbunătăți imaginea de sine, atunci frica ar dispărea, iar eu aș putea să încep să realizez lucruri. Nu știam exact cum avea să mi se îmbunătățească imaginea de sine. Poate înaintând în vârstă și devenind mai înțeleaptă, poate prin feedback din partea altor oameni sau poate printr-un miracol care m-ar fi făcut să mă simt excelent în pielea mea. Mi-am cumpărat o cataramă pe care scria SUNT GROZAVĂ, gândindu-mă că, prin osmoză, voi prelua și eu mesajul.

Poate că toate astea au ajutat un pic. Totuși, diferența a făcut-o sentimentul de realizare pe care l-am avut în timp ce-mi depășeam frica și făceam totul singură. Într-un final, mi-a devenit clar că:

ADEVĂRUL NR. 3
SINGURA MODALITATE DE A MĂ SIMȚI MAI BINE
ÎN PROPRIA PIELE ESTE SĂ... ACȚIONEZ.

„Acțiunea” vine *înainte* de a te simți mai bine în propria piele. Când realizezi ceva, nu numai că teama de acea situație dispăre, dar obții și un bonus mare: faci foarte mult pentru dezvoltarea încrederii în tine. Totuși, e destul de previzibilă, atunci când, în sfârșit, stăpânești bine ceva și ai scăpat de frică, te vei simți atât de bine, încât vei hotărî că mai sunt și alte chestii pe care vrei să le îndeplinești și – ghici ce! Frica apare din nou, când te pregătești să întâmpini o nouă provocare.

În timpul workshopurilor și seminarelor pe care le-am frecventat în primele mele etape de confruntare cu frica, am fost ușurată să aflu ceva ce m-a făcut să mă simt infinit mai bine în propria-mi piele:

ADEVĂRUL NR. 4
NU NUMAI EU SIMT FRICĂ,
CÂND MĂ AFLU PE UN TERITORIU NECUNOSCUT,
CI TOATĂ LUMEA O SIMTE.

Mi-am zis: „*Vrei să spui că toți oamenii aceia, pe care îi invidiam pentru că nu le e frică să-și vadă mai departe de viață, se temeau și ei? De ce nu mi-a spus și mie cineva!?*” Probabil fiindcă n-am întrebat niciodată. Eram sigură că sunt singura persoană care se simte nelalocul ei. Când mi-am dat seama că nu eram singură, a fost o mare ușurare pentru mine. Tot restul lumii îmi ținea companie.

Îmi amintesc de un articol de ziar pe care l-am citit cu ani în urmă despre Ed Koch, primarul aparent neînfricat al New Yorkului. Articolul povestea cum trebuise el să învețe să danseze step pentru un eveniment publicitar, alături de o formație ce dansa pe Broadway. Profesorul lui povestea că primarul era îngrozit. Asta era greu de crezut! Un om care se confruntase adesea cu mulțimi de oameni furioși, care luase numeroase decizii ce afectau viața a milioane de oameni, care se prezentase în fața publicului în cursa pentru primărie... să îi fie frică să învețe step!

Dacă ești conștient de Adevărurile Fricii, frica primarului nu constituie o surpriză. Stepul era o activitate care îl pune la încercare într-un mod nou, și bineînțeles că avea să fie speriat. După ce exersa și ajungea să stăpânească rutina, frica avea să dispară, iar încrederea în sine avea să crească – putea să-și mai pună încă o pană la pălărie, ca să zicem așa. Pur și simplu așa merge treaba – *pentru noi toți*. Cum suntem cu toții oameni, avem aceleași simțăminte. Frica nu reprezintă o excepție.

În ziare, reviste, cărți și la televizor apar multe povești similare cu cea a primarului Koch. Cât timp nu vei cunoaște Adevărurile Fricii, vei auzi și vei vedea aceste povești, fără să observi principiile de bază funcționând. Nu vei asocia niciodată experiențele celorlalți, în special ale celebrițăților, cu viața ta. S-ar putea să crezi că ei sunt norocoși, pentru că nu se tem să riște. *Nu e așa!* Ei a trebuit să depășească o frică uriașă pentru a ajunge acolo unde se află azi... și încă mai luptă cu asta.

Cei care au făcut față cu succes fricii toată viața se pare că au știut, conștient sau inconștient, mesajul acestei cărți: Simte frica... dar acționează. Un prieten de-al meu, om de succes care s-a ridicat prin propriile puteri și n-a permis să-l oprească nimic din drum, s-a gândit într-o zi la numele cursului meu, a dat din cap și a zis: „Da, cred că așa mi-am trăit eu viața dintotdeauna, fără să-mi dau seama conștient că asta fac. Nu-mi aduc aminte să nu-mi fi fost frică, dar nu mi-a trecut niciodată prin minte că frica ar putea să mă oprească să-mi asum riscurile necesare pentru a obține ce-mi doresc. Am mers, pur și simplu, înainte și am făcut tot ce trebuia ca să-mi pun ideile în practică, în ciuda temerii.”

Dacă nu ai reușit să îți controlezi frica, probabil că n-ai aflat niciodată Adevărurile Fricii și ai interpretat-o ca pe un semnal de retragere, în loc s-o consideri o undă verde și să mergi înainte. Ai avut tendința să joci jocul VOI FACE... ATUNCI CÂND, pe care l-am menționat mai devreme. Ca să găsești o cale de scăpare din această închisoare auto-impusă, nu trebuie decât să-ți reeduci gândirea.

Primul pas în reeducarea gândirii este să spui care sunt Adevărurile Fricii de cel puțin zece ori pe zi în următoarea

lună. După cum vei descoperi în curând, pentru reeducarea gândirii defectuoase e nevoie de repetiții constante. Nu e suficient să știi care sunt Adevărurile Fricii. Trebuie să te hrănești cu ele în permanență până devin parte din ființa ta – până începi să-ți schimbi comportamentul și să te îndrepti către scopurile dorite, în loc să te retragi. Mai târziu voi vorbi mai mult despre motivul pentru care repetiția este importantă. Deocamdată, ai încredere în mine și repetă Adevărurile Fricii de nenumărate ori.

Totuși, înainte să începi, aș vrea să adaugi pe listă un Adevăr al Fricii foarte important. Probabil că deja te întrebi: „De ce aș trece de bunăvoie prin neplăcerea de a-mi asuma riscuri? De ce să nu continui să-mi trăiesc viața așa cum am făcut-o și până acum?” S-ar putea ca răspunsul la această întrebare să ți se pară surprinzător. Acesta este:

ADEVĂRUL NR. 5

SĂ ACȚIONEZI CHIAR DACĂ ȚI-E FRICĂ ESTE MAI PUȚIN ÎNSPĂIMÂNTĂTOR DECÂT SĂ TRĂIEȘTI CU FRICA PROFUNDĂ CE PROVINE DIN SENTIMENTUL NEPUTINȚEI.

Citește-l din nou. Știi că e greu de înțeles la început. Spune că, indiferent cât de „în siguranță” ne-am simți fiecare dintre noi în micul cocon pe care ni l-am construit, trăim, conștient sau inconștient, cu teama că ziua judecății va veni până la urmă.

Cu cât te simți mai neajutorat, cu atât mai sever este sentimentul de teamă din străfundul tău, sentiment ce provine din conștientizarea faptului că există situații în viață asupra cărora n-avem control – cum ar fi moartea soțului sau soției sau pierderea unui loc de muncă. Ne trezim că am ajuns obsedați de posibile catastrofe. „Și dacă...?” Frica se impregnează în viața noastră. Aceasta este ironia