

Naslov originala:
FEAR LESS
Pippa Grange

Copyright © Dr Pippa Grange, 2020. First published as *Fear less* in 2020 by Vermillion, an imprint of Ebury. Ebury is part of the Penguin Random House group of companies.
Copyright © srpskog izdanja Kontrast izdavaštvo 2024

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Glavni i odgovorni urednik:
Ivan Isailović

Izvršna urednica:
Tamara Sokić

Prevod:
Nikola Matić

Lektura i korektura:
Katarina Stojnić

Dizajn korica:
Viktorija Čeliković

Prelom:
Ivan Isailović

Štampa:
F.U.K. d.o.o. Beograd

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast izdavaštvo
Terazije 35, Beograd
imejl: info@kontrastizdavastvo.rs
kontrastizdavastvo.rs

PIPA GREJNDŽ

BEZ STRAHA

Kako da pobedite u životu a da ne izgubite sebe

*Preveo s engleskog
Nikola Matić*



KONTRAST
Beograd, 2024.

Sadržaj

Predgovor / 7

Uvod / 11

Prvi deo: Strah nije samo u vašoj glavi i niste sami

1. Da li je vaš život bojno polje? / 19
2. Kakvu pobjedu ostvarujete? / 23
3. Kakva su vaša uverenja o uspehu? / 31
4. Da li je vaše okruženje puno straha? / 45
5. Šta nam se dešava u kulturi straha? / 55

Drugi deo: Budite spremni da se uplašite

6. Kako (i zašto) naši mozgovi stvaraju strah? / 79
7. Savladavanje trenutnog straha / 91

Treći deo: Kad se strahovi izobliče

8. Strah od neadekvatnosti i kako da se suočimo s njim / 109
9. Izobličeni strah: ostajete odvojenim / 123
10. Izobličeni strah: ljubomora / 131
11. Izobličeni strah: perfekcionizam / 139
12. Izobličeni strah: samokritika / 147
13. Uranjanje u nered / 163

Četvrti deo: Zamenjivanje straha od neadekvatnosti

14. Zamenite strah drugačijom pričom / 169
15. Zamenite strah svrhom / 179
16. Zamenite strah predajom / 187
17. Zamenite strah snovima i željama / 195
18. Zamenite strah pravom povezanošću / 201
19. Zamenite bol strašću / 209
20. Zamenite strah smehom / 215

Zaključak / 223

Manifest života bez straha / 229

Zahvalnice / 236

*Za Ablaja, čija perspektiva s obe noge čvrsto na zemlji i ljubav
prema životu zaista inspirišu. Tvoj primer me podseća koliko
dobijamo živeći život s manje straha.*

PREDGOVOR

Šta ako vam kažem da vašim životom upravlja strah?

To vam možda zvuči poznato, ili vam se možda čini neverovatnim.

U svakom slučaju, ako se ne osećate ispunjeno ili istinski uspešno, mogu vam garantovati da vas strah u suštini koči. Ako brzo osuđujete druge ili ste strogi prema sebi, to strah govori. Ako vam se život nikad ne čini dovoljnim, strah je krivac.

Provela sam dvadeset godina radeći kao psiholog performansa, pomažući ljudima da pronađu bolje, srećnije načine rada i igre. I zaključak do kojeg sam došla je da sve nas pokreće strah. Sve nas.

Ipak, čudno, to nije depresivno otkriće niti doživotna kazna. Zapravo, kada priznate ulogu straha, to brzo vodi do zaista radikalnog zaključka: ako možete smanjiti efekte straha, vaš život će se preobraziti. Zato je rad sa strahom postao temelj onoga što radim.

Ali prvo, dozvolite mi da objasnim kako sam došla do ove. Moj posao uključuje rad s poslovnim liderima i sportistima, direktorima i izvođačima i ja ih savetujem kako da prevaziđu teškoće ili razviju otpornost i, naravno, da uspeju i pobeđu. Provela sam većinu vremena u svlačionicama i salama za sastanke, pored staza, bazena i terena, često kao jedina žena u timu muškaraca.

Pre deset godina primetila sam da se moj pristup menja. Počela sam da uočavam da se prave promene ne dešavaju na nivou učinka – suočavanja, izdržavanja, borbe za pobeđu – već na dubljim nivoima. U mojim svakodnevnim razgovorima, iznova bi se pojavljivale iste teme: sram, neadekvatnost, usamljenost, ljubomora, nezadovoljstvo. Ovo mi je bilo vrlo poznato iz mog

sopstvenog života – pretpostavljam da bi moglo i vama biti iz vašeg.

Na primer, razgovarala bih sa sportistima nedugo nakon što su oborili lične ili čak svetske rekorde. Umesto da budu puni radosti, osećali bi pritisak već oko sledeće trke, sledećeg izazova. Ili bih razgovarala s neverovatno uspešnim poslovnim liderom koji je stekao sve statusne simbole uspeha, ali on bi mogao videti samo svoje mane.

Takođe sam radila s ljudima koji su propustili velike poslovne prilike ili šanse za osvajanje trofeja, ali svejedno nisu bili slomljeni. U svakom razgovoru, pokušavala sam da idem dublje, da dođem do korena onoga što se dešava s tim ljudima. Želela sam da znam zašto se neki ljudi osećaju neispunjeno čak i kada uspevaju, a drugi se osećaju ispunjeno čak i u neuspehu.

Nakon što sam prokopala dosta slojeva, ono što sam pronašla ispod bio je *strah*. Shvatila sam da se strah pojavljuje u našem životu u mnogim oblicima. I upravo ti skriveni strahovi nas teraju da osećamo da naši životi nisu dovoljni, da provodimo vreme brinući o konkurenciji, poredeći se s drugima, jureći za ciljevima i statusom; teraju nas da budemo perfekcionista ili da previše težimo kontroli. Strah pretvara život u bitku, govori nam da moramo sakriti svoje pravo ja, da nikada ne možemo *imati* dovoljno ili *biti* dovoljni.

Dakle, pomislila sam, postoji li način da se ovo promeni? Kako bi mogao izgledati život sa manje straha?

Počela sam gledajući ka unutra. Shvatila sam da sam i ja odrasla sa strahom u srži svog bića. Bila sam dete koje je odraslo u opštinskom naselju, u porodici sa samohranim roditeljem u kojoj je bilo problema sa alkoholom i zavisnošću od droga, kao i s porodičnim nasiljem, a izgubila sam i brata zbog samoubistva. Tokom svega toga, moja majka, moj najraniji uzor, usvojila je čerčilovski stav „borićemo se na plažama”, koji je bio presecan periodima odustajanja. Odrasla sam misleći da biti neustrašiv znači emocionalno se zatvoriti i izdržati.

Ponašala sam se kao pametnjaković, uglavnom da bih sprečila ljude da mi se previše približe. Ipak, iznutra sam bila rezervisani knjiški moljac. I to je bila moja karta za izlaz: upisala sam se na fakultet, a zatim, uz pomoć inspirativnog predavača, na univerzitet, i stigla do dva doktorata – jedan završen, drugi još u toku – i do nekoliko neverovatnih poslova u vrhunskim sportskim timovima širom sveta, od ragbi lige na Novom Zelandu do australijskog plivanja i fudbala u Engleskoj, kao i čitavog niza timova australijskog fudbala.

Iako sam spolja izgledala kao neko ko je svašta postigao, iznutra se nisam osećala ispunjeno – baš kao i ljudi s kojima sam razgovarala. Moj osnovni strah me je naveo da verujem da se moram boriti da bih pobedila u životu, da se moram pretvarati, sakriti ko sam zaista.

Tokom ovih razgovora jedan na jedan s ljudima uspešnim u svom polju, stalno sam nailazila na strah, u svim njegovim različitim i destruktivnim oblicima. Tako sam počela da tražim načine na koje možemo pričati o strahu, kojima ćemo istražiti područje ispod površinskih problema koji su se pojavljivali, kao što su ljubomora ili nezadovoljstvo, samoosuda ili perfekcionizam.

Pronašla sam načine da dođem do skrivenog straha i pokažem mu gde mu je mesto. Načine pomoću kojih se svi konačno možemo osećati ispunjeno.

Zatim, tokom mog rada s timovima i organizacijama, shvatila sam da je strah i unutar nas i izvan nas. Razgovarala sam s grupama o pitanjima koja su uticala na svačiji učinak, od rasizma, droga i alkohola do otpornosti i mentalnog zdravlja. Otkrila sam da naša kultura reciklira i podstiče strah dok se dešava u našim glavama: to jest, podstiču ga i recikliraju uverenja koja smo usvojili, naši odnosi i okruženje.

Zato sam se poslednjih deset godina pozicionirala kao trener *kulture*, a ne psiholog performansa. Individualni fokus je takođe važan, ali ono što po mom iskustvu pravi najveću razliku je promena kulture.

Ova knjiga se zasniva na kombinaciji mog rada na kulturi i individualnog rada: ona je sveobuhvatan pogled na to kako možete videti sve izvore straha u vašem životu, iskopati ih i suočiti se s njima. Ona uključuje priče ljudi koje će vam pomoći da razmislite o svojim problemima i posle kojih se nadam da ćete ostati optimistični i pomisliti da i vi to *možete*.

Zahvalna sam na duboko ličnim pričama i ranjivosti koju su sa mnom tokom godina delili mnogi sportisti, lideri i treneri s kojima sam radila. Takođe sam im zahvalna na lekcijama kojima su me naučili i na hrabrosti da urade šta je trebalo. Sada i vi možete koristiti ovaj skup ideja da sprečite strah da upravlja vašim životom.

Hajde da počnemo.

UVOD

Kada ste se poslednji put zaista uplašili? Možda pomislite: onaj put kada sam izgubio/la dete u tržnom centru; trenutak kada mi je doktor rekao da je ozbiljno; one noći kada su me pratili kući s autobuske stanice; dok sam se penjao/la na binu da održim svoj veliki govor.

U pravu ste: sve to su trenuci koji mogu izazvati onaj stari do-bri strah. Ono čega se verovatno nećete odmah setiti jesu svi oni drugi trenuci kada je strah bio prisutan u vama. Mnogi momenti kada vas je strah kontrolisao, a da to niste ni znali.

Tu je kada se osećate neispunjeno i kao da nešto nedostaje. Kada nema te količine uspeha, trofeja ili statusnih simbola koja je sasvim dovoljna. Takođe je tu kada ste ljubomorni, osuđujete ljude, kada vas savlada perfekcionizam, ili osećate potrebu da gazite kolegu.

Strah je mnogo više prisutan u vašem životu nego što mislite. Zapravo, postao je naš bihevioralni GPS, koji mapira naše izbore i ograničava naše moguće budućnosti. I ne dolazi samo od vas samih: toliko toga u šta verujemo i toliko toga što biramo u životu dolazi spolja, biva reciklirano i projektovano na nas kroz kulture u kojima živimo.

Ova knjiga nastoji da vas oslobodi svakodnevnih upada straha zbog kojih ostajete tamo gde ste. I, uz to, da vas oslobodi saučesnika straha: ljubomore, odvojenosti, perfekcionizma, srama i osuđivanja.

Postoje dve vrste straha. Postoji onaj udar adrenalina, paničan, „ne mogu da dišem” tip straha, koji ne možete da ne prepoznate. On se javlja u krizi ili jako stresnim trenucima, na primer tokom razgovora za posao, ili pre govora, ili izvođenja slobodnog

bacanja. Ja to zovem *trenutni strah*, i kasnije u knjizi ću objasniti kako ga umiriti.

Ali većina knjige je o drugoj vrsti straha, onoj koja upravlja vašim životom, donosi izbore za vas i ostavlja vas neispunjenim. Ja to zovem *strah od neadekvatnosti*.

To je kada se emocija straha pomeša s onim što se dogodilo u prošlosti i onim što bi se moglo dogoditi u budućnosti. Dakle, to je strah od razočaravanja ljudi i neuspeha. Od toga da nismo dovoljno dobri. Od toga da nismo voljeni.

Ti strahovi se izobličavaju u ponašanja koje sam ranije spomenula: ljubomoru, perfekcionizam, odvojenost i izolovanost, tendenciju da ostajemo manji nego što zaista jesmo. Dok čitate ovu knjigu, nadam se da ću vam pomoći da otkrijete i oslobodite se straha koji se pojavljuje u vašem životu. Želim da vam pomognem da vidite poruke straha koje ste stvorili, usvojili i po kojima živite, kao i okruženja puna straha u kojima živite.

Videla sam šta se dešava kada naučite da vi budete gazda strahu umesto da on bude gazda vama. Videla sam kako ova promena čini čuda na terenu, ali i u životnim i poslovnim situacijama. Videla sam kako se timovi pretvaraju iz fragmentiranih, individualističkih grupa koje samo iznose izgovore u povezane, strastvene i nepobedive jedinice. Videla sam kako neispunjeni, ogorčeni ljudi dramatično transformišu svoje živote i svoje učinke.

Suočavanje sa strahovima je vrsta odrastanja. Radi se o odbacivanju strahova vaših roditelja, vaših generacijskih i društvenih strahova. Ostaviće vas slobodnim da istražite svoje prave ambicije i ponovo otkrijete šta za vas znači pobjeda u životu. Pomoći će vam da pogledate svet na nov način, jasno i optimistično.

Imam ime za ono što se dešava kada je vaša potreba da budete uspešni vođena potrebom da pobedite druge, strahom da ste neadekvatni: plitko pobeđivanje. U ovoj knjizi, želim da vas preorijentišem s ovog mršavog, lišavajućeg mentaliteta.

Znam da je praksa koju sprovodim u podučavanju održiva, životno afirmativna i pozitivna. To je način pobeđivanja koji vas

vodi do iznenađujuće radosti, povezanosti i pripadnosti. Ovu vrstu uspeha zovem duboko pobeđivanje.

Kada duboko pobeđujemo, to sadrži krv, suze i znoj za koje mislimo da su neophodni, ali više se ne radi o individualnoj dominaciji. Radi se o ljudskoj strasti i ambiciji, ispunjenju i, na kraju, osećaju da je život dovoljan. To je život bez straha.

Kako koristiti ovu knjigu

Ovo nije uobičajena „self-help” knjiga. Nećete naći univerzalno rešenje koje možete primeniti na sve svoje probleme, niti deset trikova za oslobađanje od straha, niti bilo kakva brza rešenja.

Ne volim takve pristupe jer sam, kao sportski psiholog, naučila da oni jednostavno nisu trajno rešenje za strah od neadekvatnosti. Ako ste pokušali da postignete dugoročnu promenu koristeći psihološke trikove, verovatno ste to već i sami otkrili. Tehnike imaju vrednost, ali na specifične načine, kao što ćemo videti kroz Prvi deo knjige.

Ova knjiga je više zbirka ideja i iskustava. Dok čitate o iskustvima drugih ljudi, njihove priče o tome kako su prevazišli strah, nadam se da će vam to pomoći da iznova sagledate kako se strah ispoljava u vašem životu, i šta možete učiniti ili kako se možete promeniti. Neki posebni trenuci, elementi ili delovi slagalica drugih ljudi će se uklopiti u vašu priču, ili će vam se činiti kao mogući pristupi određenoj situaciji, pristup koji će vam odgovarati. Verujem da ti trenuci dubokog razumevanja ostaju s nama mnogo duže nego pokušaj da preoblikujemo naše živote kroz trik ili tehniku.

Imamo tendenciju da svu našu pažnju usmerimo na logiku i dokaze. Ali dubok i trajan rad na tome da strah igra mnogo manju ulogu u vašem životu takođe će se odvijati na nivou podsvesti, i biće potreban napor da se tamo stigne, i vreme da se ustali. Dakle, žao mi je što moram reći da verovatno neće sve biti rešeno do sledeće nedelje.

Možda mislite: „Ovo zvuči kao težak posao.” Pa, nadajmo se da neće biti. Dobra vest je da nema potrebe da radite vežbe ili domaće zadatke: samo treba da čitate, razmišljate i pustite svoju maštu i podsvest da počnu da rade svoje.

Druga dobra vest je da nećete naći gomile podataka i dokaza na ovim stranicama. Pisala sam iz životnog iskustva, s terena. To je zato što želim da vašu pažnju na trenutak skrenem s činjenica i brojki i usmerim je na ono unutrašnje, prema onome što znate u svojoj duši – odnosno, na mesto gde se rad odvija, na vašu podsvest.

Proboji u nečijem performansu, ili skok u radosti, samopouzdanju i ispunjenosti, ne dolaze samo od razmišljanja, ili od dokaza i teorija. U odnosu ili grupi, oni dolaze od dovoljno ljubavi u prostoriji – od atmosfere istinske topline, bliskog odnosa i želje da druga osoba pronade svoje najbolje ja. Na ličnom nivou, oni dolaze od vaše spremnosti da zaista dobro pogledate kakvu ulogu strah igra u vašem životu. I dolaze iz mudrosti vaše mašte i instinkta, i iz tog neobuzdano nenaučnog mesta: duše.

Zastrašujuće je govoriti o duši ili ljubavi u našem hiperracionalnom svetu vođenom podacima, ali ubeđena sam da su ovo delovi koji nedostaju u našem potencijalu i u borbi protiv straha. Ovo je jedini istinski način da se govori o promeni i postizanju neustrašivosti.

Drugi problem sa mnogo popularne psihologije jeste što se prvenstveno fokusira na nas kao izolovane pojedince, zarobljene u našim mislima. To je samo deo slagalice. Strah se dešava u nama, ali takođe dolazi spolja: iz naših okruženja, škole, posla, timova, porodica, odnosa.

Ironično, možda mislite da se te emocije i ponašanja pod uticajem straha koje sam opisala – ljubomora, perfekcionizam, izolovanost i sklonost osudi – dešavaju samo u vašoj glavi. Da su vaša sramotna tajna. U stvarnosti, ta ponašanja, misli i osećanja se dešavaju u glavama svih nas.

Ne postoji značajna razlika u tome kako muškarci i žene prirodno reaguju na strah, ali postoje razlike u tome kako smo socijalizovani da reagujemo na njega. Društvo često uči dečake – čak i kada to nije naša roditeljska namera – da budu „čvršći“, da ne bi trebalo da izražavaju svoje emocije, uključujući strah. Tako da će žena verovatnije pokazati kada je uplašena. Ali kada su u pitanju izobličeni strahovi, muškarci i žene su mnogo sličniji nego različiti. Svi se borimo sa sopstvenim manifestacijama tih emocija pod uticajem straha, koje su ukorenjene u našem strahu da smo neadekvatni.

U prvom delu knjige, zamoliću vas da pogledate kulture i okruženja koji izazivaju strah, u kojima svi živimo, i da razmislite o tome kako utiču na vas. Možda pretpostavljate da promena kulture straha, na primer, u vašoj kompaniji ili porodici nije ostvariva. Ali mi stvaramo kulturu svaki dan, i vi, i ja, i svi, od onoga što tolerišemo i ignorišemo, od onoga čemu se odupiremo i što nagradujemo. Svi mi pravimo supu u kojoj plivamo.

U sledećem delu knjige, pogledaćemo biološke razloge zašto smo svi tako podložni strahu. I otkrićemo tehnike za savladavanje tog straha kada se pojavi u ključnim trenucima.

Nakon toga dolazi dublji rad: proučavanje svih različitih načina na koje se ispoljavaju izobličena ponašanja pod uticajem straha od nedovoljnosti. Podeliću s vama priče ljudi koji su se suočili s njima i prevazišli ih, da bih vam pružila svest o tome šta se dešava u vašoj glavi i kako da promenite svoju priču.

Knjiga se završava manifestom – sumiranjem svega što sam predstavila. Tako da ćete, kada pročitate knjigu, moći brzo da se podsetite svih ideja.

Nadam se da ćete naći svoju slobodu na ovim stranicama.

Napomena o mentalnom zdravlju

Postoji granica gde vrsta straha o kojoj govorim u ovoj knjizi, ona koja opterećuje i iscrpljuje naše mentalno blagostanje, svakodnevno iskustvo, može postati nešto više.

Možda se za vas, kao i za milione ljudi širom sveta, strah i anksioznost ne čine samo kao ograničavajuće, već i kao parališuće. Ako vaš strah više liči na očaj i beskrajnu tamu, ako ne možete da funkcionišete, a posebno ako osećate da imate suicidalne misli, molim vas, znajte da je ovo vrlo stvarna bolest koja zahteva negu, podršku i lečenje od strane stručnjaka i ljudi koji vas vole.

Nikada nije dobra ideja da se sami nosite s ozbiljnom mentalnom bolešću. Ako se nalazite u takvoj situaciji, na kraju ove knjige ćete naći listu resursa koji vam mogu pomoći i usmeriti vas.