

E j m i K a d i  
**PRISUTNOST**

KAKO DA U NAJVEĆIM ISKUŠENJIMA  
PRONAĐETE NAJHRABRIJI DEO SEBE

Prevela  
Vesna Stojković

■ Laguna ■

---

---

Naslov originala

Amy Cuddy

PRESENCE

*Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges*

Copyright © 2015 by Amy Cuddy

Translation copyright © 2016 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Za Džonu i Pola,  
ljubavi mog života...*

*Hvala vam što ste mi strpljivo i uporno govorili,  
„ustani, uspravi se na dasci i uzjaši talase“.*

# Sadržaj

Uvod . . . . .	11
1. Šta je prisutnost . . . . .	23
2. Ispričati svoju priču i verovati u nju . . . . .	52
3. Prestanite da popujete, počnite da slušate: kako prisutnost proizvodi prisutnost . . . . .	75
4. Ne zaslužujem da budem ovde . . . . .	98
5. Kako nemoć sputava ja (i kako ga moć oslobađa) .	121
6. Grbavljenje, sastavljanje vrhova prstiju i govor tela .	155
7. Surfovanje, osmesi i pevanje, vode nas do sreće . .	181
8. Telo oblikuje um (Zato zauzmi stav morske zvezde!) . . . . .	203
9. Kako pozirati za prisutnost . . . . .	253
10. Samogurkanje: kako mala podešavanja dovode do velikih promena . . . . .	260
11. Glumite dok to ne postanete . . . . .	284
Izjave zahvalnosti . . . . .	309

I živiš raširenih ruku,  
gledaš sagovornika u oči kad govoriš.  
Ulaziš u društvo s radosnim pozdravom,  
srećan da upoznaš...  
sjajan kao žuto,  
topao kao žuto.  
– Karen Peris (*the innocence mission*)

# Uvod

Sedim s otvorenim laptopom za šankom u svojoj omiljenoj kafe-knjižari u Bostonu i pišem. Pre deset minuta naručila sam kafu i mafin. Konobarica, mlada tamnokosa žena širokog osmeha, s naočarima, zastala je i tiho rekla: „Želim samo da vam kažem koliko mi je značio vaš TED\* govor – koliko me je inspirisao. Pre nekoliko godina moj profesor postavio ga je na internet kao deo literature za predavanja na koja sam tada išla. Sad sam se prijavila za upis na medicinski fakultet i želim da znate da sam u kupatilu zauzela pozu Vonder

---

\* TED (engl. *Technology, Entertainment, Design*) – serija konferencija koje vodi privatna neprofitna organizacija pod sloganom „ideje koje vredi proširiti“. TED okupljanja i susreti organizuju se širom Severne Amerike, Evrope i Azije uz direktan prenos govora preko interneta.

Vuman\* pre nego što sam polagala prijemni ispit i stvarno mi je koristilo. Iako me ne poznajete, pomogli ste mi da shvatim šta zapravo želim da uradim sa svojim životom – da studiram medicinu, da postanem lekar – a zatim i da preduzmem ono što je potrebno da bih to postigla. Hvala vam.“

Sa suzama u očima, pitala sam je: „Kako se zoveš?“

„Fetein“, odgovorila je. Zatim smo deset minuta časkale o Feteininim teškoćama u prošlosti i ushićenju zbog budućnosti koja je pred njom.

Svako ko mi se obrati, za mene je važan i jedinstven, ali do ovakvih susreta dolazi mnogo češće nego što sam očekivala: neznanac me srdačno pozdravi, ispriča mi kako se uspešno izborio s određenim problemom, a onda mi se zahvali na mom doprinosu tome. U pitanju su i žene, muškarci, stari i mladi, stidljivi i društveni, siromašni i bogati. Ali nešto ih povezuje: svi su se osećali nemoćno suočeni s velikim pritiskom i brigama i svi su otkrili zapanjujuće jednostavan način da se oslobode tog osećanja nemoći, barem u datom trenutku.

Većini autora prvo objave knjigu, a onda uslede reakcije. U mom slučaju, bilo je obrnuto. Prvo sam sprovedla niz eksperimenata koji su doveli do govora na TED Global konferenciji 2012. U tom govoru iznela sam zanimljiva otkrića, iz sopstvenih i tuđih istraživanja, o tome kako naše telo može da utiče na mozak i ponašanje. (Opisala sam pozu Vonder Vuman u kupatilu koju je Fetein pomenula, što ću objasniti malo kasnije i koja može brzo da nam podigne samopouzdanje

---

\* Vonder Vuman (engl. *Wonder Woman*) – superheroina, lik iz stripa, Amazonka, poluboginja, autora Vilijema Moltona Marstona. Pandan Supermenu, Betmenu, prvi put se pojavila u štampi u decembru 1941. godine. Prisutna je u brojnim medijima, na filmu i na televiziji, u video-igricama. (Prim. prev.)

---

i smanji uznemirenost u teškim situacijama.) Izložila sam i kako sam savladala sindrom uljeza i kako sam naučila da prevarim sebe da se osećam kao da imam više samopouzdanja i da istinski postanem samouverena. Taj fenomen nazvala sam „glumi dok to ne postaneš“. (Inače, taj potpuno neplanirani deo govora nije bio stavljen na papir, jer nisam verovala da imam dovoljno smelosti da pred stotinama ljudi iznesem nešto tako lično. Da sam samo znala...) Nisam znala da li će te teme privući pažnju, da li će nekoga zainteresovati. Meni su bile i te kako važne. Čim se dvadesetjednominutni snimak govora našao na internetu, počeli su da mi se javljaju ljudi.

Naravno, to što je pogledala moj govor nije na neki volšebni način dalo Fetain znanje potrebno da dobro uradi prijemni. Nije joj nekim čudom uliveno znanje o osobinama glatkih odnosno hrapavih kolonija bakterija, ili o zakonu promene kinetičke energije. Ali možda ju je oslobodio straha koji je sprečavao tu devojku da pokaže ono što zna. Osećanje nemoći proguta nas – i sve ono u šta verujemo, što znamo i osećamo. Potpuno sakriva ono što jesmo tako da postajemo nevidljivi.

Suprotnost nemoći mora biti moć, zar ne? U izvesnom smislu to je tačno, ali to nije baš tako jednostavno. Istraživanje koje godinama vodim, pridružuje se velikom broju ispitivanja osobine koju zovem *prisutnost*. Prisutnost dolazi od oslanjanja na sebe i vere u sebe – u svoja prava, iskrena osećanja, vrednosti i sposobnosti. To je važno jer, ako ne verujete sebi, kako će vam drugi verovati? Bez obzira da li govorimo pred dvoje ili pred pet hiljada ljudi, da li smo na razgovoru za posao, pregovaramo o povišici ili potencijalnom investitoru nudimo ideju za posao, da li govorimo u svoje ili u ime nekog drugog, svi se srećemo sa zastrašujućim trenucima u kojima moramo pokazati pribranost ako želimo da budemo



zadovoljni sobom i da napredujemo u životu. Prisutnost nam daje snagu da odgovorimo tom izazovu.

Put koji me je doveo do TED govora i ovog otkrića u najmanju ruku je zaobilazan. Ali jasno je gde počinje.

U sećanje su mi se urezali crteži i ljupke poruke koje su mi prijatelji ostavljali na tabli. Već drugu godinu sam na koledžu. Budim se u bolničkoj sobi. Pogledam oko sebe – okružena sam porukama i cvećem. Iscrpljena sam, zabrinuta i uznemirena. Jedva držim oči otvorene. Nikad se tako nisam osećala. Ne shvatam, ali nemam snage da odgonetnem šta se dešava. Zaspim.

I to se ponavlja više puta.

Povratak iz Misule u Montani, u Bolder u Koloradu, s dve dobre drugarice i cimerke, poslednje je čega se jasno sećam pre nego što sam se probudila u bolnici. Otišle smo u Misulu da posetimo prijatelje i da sa studentima Univerziteta u Montani pomognemo u organizaciji konferencije. Krenule smo iz Misule u nedelju, rano predveče, oko šest. Htele smo da u Bolder stignemo pre jutarnjih predavanja. Kad o tome razmišljam sada, kao roditelj, shvatam koliko je to bilo neverovatno glupo, imajući u vidu da vožnja od Misule do Boldera traje između trinaest i četrnaest sati. Ali imale smo devetnaest godina.

Mislile smo da imamo dobar plan: svaka će voziti trećinu puta; jedna od saputnica praviće društvo onoj koja bude vozila, pomogati joj da ostane budna i na oprezu, dok će druga spavati u vreći za spavanje na spuštenim zadnjim sedištima džipa čiroki. Završila sam svoju smenu vožnje, mislim da sam bila prva. Zatim sam bila aktivni putnik koji motri na vozača. I to je zaista drago sećanje. Tako spokojno. Volela

---

sam te devojke. Volela sam otvorenost Zapada. Volela sam divljinu. Nema farova da ih brojiš na auto-putu. Samo mi. Onda je došao red na mene da spavam na zadnjem sedištu.

Evo šta se zatim dogodilo. Moja drugarica je vozila najgoru smenu. Bilo je to gluvo doba noći kad čovek ima osećaj da je sam na svetu i jedini budan. I ne samo da je bilo gluvo doba noći, već je to bilo i usred Vajominga. Mračno, pusto i samotno. Malo toga može da vas održi budnim. Oko četiri ujutro moja drugarica je skrenula s puta. Kad je udarila zaštitnu ogradu, naglo je skrenula u suprotnom smeru. Automobil se nekoliko puta prevrnuo i na kraju završio na krovu. Moje drugarice na prednjim sedištimama bile su vezane sigurnosnim pojasevima. Ja sam spavala pozadi na spuštenim sedištimama i izbačena sam iz kola u noć. Prednjom desnom stranom glave tresnula sam o asfalt. Ostatak mene ostao je u vreći za spavanje.

Doživela sam traumatično oštećenje mozga. Tačnije, pretrpela sam difuznu aksonalnu povredu (DAP). Kod DAP-a, mozak je izložen „silama kidanja“, obično usled silovitog rotacionog ubrzanja, koje se često javlja u saobraćajnim nesrećama. Zamislite šta se dešava u saobraćajnoj nesreći pri velikoj brzini: prilikom iznenadne i ekstremne promene brzine pri udaru, vaše telo se naglo zaustavi, ali mozak nastavlja da se kreće i ponekad čak rotira unutar lobanje, što ne bi trebalo, pa čak i udara o prednji i zadnji deo unutrašnjosti lobanje, što takođe nije preporučljivo. Verovatno nije mnogo pomogla ni silina kojom mi je glava udarila o auto-put, a od koje mi je naprsila lobanja.

Mozak treba da bude na bezbednom, zaštićen lobanjom i obavijen cerebrospinalnom tečnošću i s nekoliko tankih membrana, takozvanom moždanom opnom. Lobanja je prijatelj mozga, ali njih dvoje nikad ne bi trebalo da se dodirnu.

---

Sile kidanja prilikom teške povrede glave širom mozga cepaju i istežu neurone i njihova vlakna koja se zovu aksoni. Poput električnih žica, aksoni su izolovani zaštitnim slojem ili tamponom, mijelinskom ovojnicom. Čak i ako neki akson nije pokidan, oštećenje mijelinske ovojnice može ozbiljno usporiti brzinu kojom informacije putuju od jednog do drugog neurona.

Kod DAP dolazi do oštećenja u celom mozgu, za razliku od fokalne povrede mozga, kao što je rana od metka, gde do oštećenja dolazi na tačno određenom mestu. Sve što mozak radi zavisi od komunikacije između neurona; kada su neuroni širom mozga oštećeni, komunikacija među njima je neizbežno i sama dovedena u pitanje. Zato vam, kad imate DAP, nijedan doktor neće reći: „Pa, oštećen vam je deo motorne kore mozga, tako da ćete imati teškoća u kretanju.“ Ili: „U pitanju je deo mozga zadužen za govor; imaćete teškoća pri obradi govora.“ Neće znati *da li i u kojoj meri* ćete se oporaviti i na koju funkciju mozga će povreda uticati. Da li će vam biti oštećeno pamćenje? Osećanja? Prostorno rasuđivanje? Sitne motoričke sposobnosti? Imajući u vidu koliko malo znamo o DAP-u, malo je verovatno da će neki doktor dati tačnu prognozu.

Posle DAP-a, vi ste druga osoba. Na više načina. Način na koji razmišljate, osećate, kako se izražavate, reagujete, komunicirate – sve je to pogođeno. Uz to, verovatno je težak udarac pretrpela i vaša sposobnost da razumete sebe, tako da zapravo i niste u stanju da znate *kako* ste se tačno promenili. I niko – NIKO – vam ne može reći šta da očekujete.

Sad ću vam objasniti šta se dogodilo mom mozgu onako kako sam ja to *tada* shvatila: (ovde ubacite zvukove zrikavaca).

Dakle, u bolnici sam. Naravno, nisam više na kole-dža i doktori iznose ozbiljne sumnje u to da ću ikada biti

---

kognitivno sposobna da se vratim. S obzirom na ozbiljnost moje povrede i statistike o sličnim povredama, rekli su: *Ne očekujte da ćete završiti koledž. Bićete dobro* – „visoko funkcionalni“ – *ali trebalo bi da razmislite o tome da nađete drugo zanimanje*. Saznala sam da mi je koeficijent inteligencije pao za trideset procenata – dve standardne devijacije. I nije mi to lekar rekao. Test za određivanje koeficijenta inteligencije bio je deo dvodnevnog niza neuropsiholoških ispitivanja i dobila sam dugačak izveštaj u kojem je bio i taj rezultat. Doktori nisu smatrali da je važno da mi to objasne. Ili su mislili da nisam dovoljno pametna da to razumem? Ne želim da koeficijentu inteligencije pridajem veći značaj nego što zaslužuje; ne tvrdim da je u stanju da predvidi kako će nečiji život izgledati. Ali u to vreme verovala sam da određuje inteligenciju. Dakle, po mišljenju doktora, više nisam bila pametna i to me je veoma pogodilo.

Išla sam na okupacionu, kognitivnu, govornu, fizikalnu terapiju, psihološko savetovanje. Otprilike šest meseci posle nesreće, kad sam preko leta otišla kući, dve moje najbližije drugarice primetno su se udaljile od mene, tvrdeći da: „Jednostavno više nisam ona stara.“ Kako je dvoje ljudi koji su me navodno najbolje poznavali, moglo da kaže da više nisam ista? Kako sam to bila drugačija? Nisu mogle da me vide; ni sama sebe nisam mogla da vidim.

Posle povrede glave zbunjeni ste, uznemirani i ozlojeđeni. Kad vam doktori kažu da ne znaju šta da očekujete, a prijatelji da ste drugačiji, postajete još zbunjeniji, uznemireniji i frustriraniji.

Narednih godinu dana provela sam kao u magli – bila sam uznemirena, dezorijentisana, donosila sam pogrešne odluke i nisam znala šta dalje da radim. Posle toga vratila sam se u školu. Ali bilo je prerano. Nisam mogla da razmišljam. Nisam

mogla adekvatno da obrađujem izgovorene informacije. Kao da su mi se ljudi obraćali na delom meni poznatom a delom na meni nepoznatom jeziku. Zbog toga sam bila još više frustrirana i uznemirena. Morala sam da se ispišem jer sam padala na ispitima.

Iako sam u nesreći imala i nekoliko preloma kostiju i dobi-la nekoliko gadnih ožiljaka, fizički sam izgledala nepovređe-no. A pošto su traumatične povrede mozga često nevidljive za druge, govorili bi mi: „Joj, baš si imala sreće! Mogla si vrat da slomiš!“ „Sreće?“, pomislila bih. A onda bi me grizla savest i bilo bi me sramota što sam ozlojeđena zbog njihovih dobronamernih komentara.

Naš način razmišljanja, naš intelekt, osećanja, ličnost – ne očekujemo da će se naglo, iznenada, sasvim promeniti. Uzimamo ih zdravo za gotovo. Plašimo se da ne doživimo nesreću posle koje ćemo ostati paralisani, koja će nam oduzeti sposobnost da se krećemo, ili u kojoj ćemo izgubiti sluh ili vid. Ali ne razmišljamo o nesreći u kojoj ćemo izgubiti sebe.

Godinama posle povrede glave, trudila sam se da budem ona stara, da me ljudi prihvate kao onu staru... iako zapravo nisam znala ko je ta stara ja. Osećala sam se kao prevarant, varalica, kao osoba koja se lažno predstavlja, uljez u sopstvenom telu. Morala sam da naučim kako se uči. I dalje sam pokušavala da se vratim u školu jer nisam mogla da prihvatim da je to za mene nemoguće.

Morala sam da kaskam za drugima u učenju. Na kraju, polako i na moje neopisivo olakšanje, um je počeo da mi se bistri. Završila sam koledž četiri godine posle svojih kolega iz vremena pre nesreće.

Istrajala sam, između ostalog, i zato što sam otkrila šta me zaista interesuje, šta želim da studiram: psihologiju. Posle koledža, uspela sam da uđem u profesiju za koju je potreban

---

potpuno funkcionalan mozak. Kao što je napisao Anatol Frans: „Sve promene... nose izvesnu melanholiju; jer ono što ostavljamo iza sebe deo je nas; moramo umreti u jednom životu da bismo stupili u drugi.“ Usput, što i nije veliko iznenađenje, sva ova pitanja o prisutnosti, snazi, samopouzdanju i sumnji, postala su mi veoma važna.

Povreda me je navela da proučavam veštinu prisutnosti, a nakon svog TED govora shvatila sam koliko je univerzalna žudnja za njom. Jer evo u čemu je stvar: *većina* ljudi svaki dan je suočena sa stresnim situacijama. Ljudi u svim delovima sveta i raznih profesija pokušavaju da skupe hrabrost da govore pred razredom, da odu na razgovor za posao, na audiciju za ulogu, da se suoče sa svakodnevnim nevoljama, da se izbore za ono u šta veruju ili da se jednostavno pomire sa onim što jesu. To važi i za beskućnike, kao i za one koji su po tradicionalnim standardima, neizmerno uspešni. Direktori sa liste Fortune 500, uspešni advokati, nadareni umetnici i izvođači, žrtve zlostavljanja, predrasuda i silovanja, političke izbeglice, ljudi sa mentalnim oboljenjima ili ljudi koji su pretrpeli ozbiljne povrede – svi su oni suočeni s tim izazovima. Kao i svi oni koji pokušavaju da im pomognu – roditelji, bračni partneri, deca, savetnici, lekari, kolege i prijatelji.

Svi ti ljudi – od kojih velika većina *nisu* naučnici – naterali su me da svoje istraživanje sagledam iz drugačijeg ugla: istovremeno me udaljavajući od nauke i približavajući nauci. Slušajući njihove priče, bila sam primorana da razmišljam o tome kako otkrića iz oblasti društvenih nauka zapravo funkcionišu u stvarnom svetu. Postalo mi je važno da sprovodim istraživanja koja na pozitivan način menjaju život. Ali počela

sam da postavljam i osnovna pitanja koja mi možda nikada ne bi pala na pamet da sam ostala u laboratoriji i potpuno se zadubila u literaturu.

U početku sam bila zgranuta reakcijom na TED govor, preplavljena osećanjem da sam napravila veliku grešku. Da nije trebalo da iznosim u javnost svoje istraživanje i ličnu priču. Nisam očekivala da će govor videti toliko ljudi i nisam imala predstavu da ću se osećati tako ranjivo i izloženo. To se dešava svakome ko iznenada stekne popularnost na internetu. Postaje javno dobro, prepoznatljivo lice. A na to se treba prilagoditi – bilo da je u pitanju neznamac koji od mene traži da poziram kao Vonder Vuman s njim za selfi, ili da čujem kako neko iz taksija dovikuje (što se dogodilo u Ostinu): „Hej, eno je, TED devojka!“

Ali uglavnom, neverovatno sam srećna što sam imala priliku da ovo istraživanje i svoju priču podelim sa toliko ljudi i još srećnija da toliko njih svoje priče podeli sa mnom. Volim naučni rad, ali inspiraciju nalazim i van kabineta i učionice. Predajem na Harvardskoj poslovnoj školi i jedna od prednosti je što sam podstaknuta da pređem granicu između istraživača i praktičara, tako da sam raznim ustanovama i organizacijama već počela da prenosim kako da primenjuju ovo istraživanje, šta funkcioniše, gde su začkoljice i slično. Ali nisam očekivala da će se ogromni svet meni nepoznatih ljudi otvoriti ispred mene nakon što se TED govor našao na internetu.

Volim te ljude i osećam da ću im večno biti odana i povezana s njima. Želim da im odam poštovanje, da odam poštovanje njihovoj spremnosti da pokušaju – da se vrate na pravi put, i da pomognu drugima da to ostvare – i njihovoj spremnosti da meni, neznanki, pišu o svojim iskuenjima, izazovima, teškoćama s kojima se suočavaju, o svojoj borbi.

---

Ili da mi o tome ispričaju na aerodromu ili u kafe-knjižari. Sad shvatam kako govor može delovati na ljude kao pesma – kako ga lično doživljavaju, povezuju se s njim, ohrabreni jer znaju da se još neko osećao kao oni. Kao što je Dejv Grol, bivši bubnjar Nirvane, a sada frontmen Fu fajtersa, jednom rekao: „To je jedna od sjajnih stvari kod muzike: možete neku pesmu da pevate pred 85.000 ljudi, a oni će je pevati sa vama iz 85.000 različitih razloga.“ Nakon govora u svratištu zamolila sam mlade beskućnike da mi kažu koje situacije su im bile najteže. Jedan tinejdžer je rekao: „Dolazak pred vrata ovog svratišta.“ U jednom drugom svratištu, neka žena je rekla: „Da pozovem i zatražim uslugu, pomoć ili podršku. Znam da ću dugo čekati i da će osoba na drugom kraju veze biti nervozna i kivna.“ Na to je druga žena u svratištu odgovorila: „Radila sam u kol-centru i baš sam htela da kažem da je najteže: 'Primanje poziva od ljudi za koje znate da će biti zlovoljni, nesrećni i ljuti, koji su dugo čekali dok sam ja pokušavala da se izborim sa stotinu drugih poziva.'“

Na hiljade ljudi pisalo mi je o najraznovrsnijim problemima, teškoćama, izazovima – raspon tih muka, problema, iskušenja, toliko je velik da mi se zavrtilo u glavi. Saznala sam za situacije za koje nikad ne bih pomislila da bi se u njima ovo istraživanje moglo primeniti. Evo kratkog pregleda pošiljalaca imejl poruka, od kojih većina počinje: „Vaš govor pomogao je...“: porodicama obolelih od Alchajmera, vatrogascima, nekome ko je takođe preživio operaciju mozga, prilikom zaključivanju najvećeg posla u mom životu, u kupovini kuće, na razgovoru za koledž, odraslima s invaliditetom, veteranu iz Drugog svetskog rata koji je „izgubio ponos“ u takmičenju na svetskim šampionatima u jedriličarstvu, zlostavljanoj deci, sticanju samopouzdanja u uslužnoj delatnosti, učenicima petog razreda koji se plaše matematike, mom sinu s



autizmom, profesionalnom operskom pevaču na teškoj audiciji, da šefu izložim novu ideju, da iznesem svoje mišljenje. A to je tek manji deo od nebrojeno mnogo primera.

Reakcije i odgovori koje sam dobila na TED govor,\* pomogle su mi da bolje shvatim kako i zašto ovo istraživanje deluje na ljude. Ukratko: njihove priče pomogle su mi da shvatim kako da napišem ovu knjigu i motivisale me da to uradim. Stižu iz svih krajeva sveta, od ljudi svih profesija i mnoge od njih izneću na ovim stranicama. Možda ćete ovde naći i odjeke sopstvene priče.

\* Govor sa opcijom titla na srpskom jeziku možete pogledati na internet stranici na kojoj se nalaze informacije o knjizi *Prisutnost*, na sajtu Lagune: [www.laguna.rs](http://www.laguna.rs) (Prim. urednika)

# 1

## Šta je prisutnost?

*Ubeđujemo svojom prisutnošću.*

– Volt Vitman

Prepoznamo je kad je osetimo i kad je vidimo, ali prisutnost je teško definisati. S druge strane, većina nas prilično dobro ume da opiše njen nedostatak. Evo moje priče – jedne od mnogih.

Nadajući se (kao i svi dobri doktoranti) da ću postati profesorka, u jesen 2004. godine stupila sam na tržište akademskih poslova. Ako doktorantkinja iz socijalne psihologije ima sreće, njen mentor „predstaviće“ je na nekoj manjoj godišnjoj konferenciji kojoj prisustvuju najbolji socijalni psiholozi na svetu. To je zajednički debitantski prijem za konkurentne studente pete godine doktorskih studija i predstavlja njihov uspon do statusa „ljudi koje možda treba shvatiti ozbiljno“. U toj fazi se kod studenta javlja i veoma jak osećaj „da je varalica“. Studentkinja, obučena onako kako ona zamišlja akademsku eleganciju, ima priliku da se druži sa starijim nastavnim kadrom, većinom s najboljih istraživačkih univerziteta koji

bi sledeće godine mogli da zapošljavaju nove ljude. Stariji profesori, obučeni u šta god već da nose svakog dana, imaju priliku da otkriju nove talente – ali uglavnom su došli da se ispričaju s kolegama i poznanicima.

Na neki način, studenti se četiri ili pet godina obučavaju za ovaj trenutak. Dođu pripremljeni. Spremni da jezgrovito, za otprilike devedeset sekundi, izlože svoj istraživački program i ciljeve – dovoljno kratko da zadrže pažnju publike, a da slučajno ne pokažu nepoštovanje tako što će im oduzeti previše vremena. Naoružani su onim što se obično – van akademskih krugova – zove „predlog iz lifta“.

Moja zabrinutost zbog ove konferencije prevazilazila je svaku razumnu meru.

Sastanak je počeo u jednom neupadljivom hotelu za konferencije u jednom neupadljivom gradiću. Uputivši se na sprat na večeru povodom otvaranja, kročila sam iz lobija u lift sa troje ljudi – sva trojica afirmisane ličnosti iz moje oblasti, ljudi koje sam godinama obožavala, moji idoli. Osećala sam se kao ritam gitarista iz osrednjeg indi rok benda s koledža koji u ruci nosi CD snimljen u podrumu kuće bubnjareve mame i ulazi u lift u kome su Džimi Pejdž, Karlos Santana i Erik Klepton. Jedino je meni zapravo trebala džinovska pločica s imenom.

Bez ikakvog uvoda, jedna od rok zvezda s prestižnog istraživačkog univerziteta gde bih s oduševljenjem prihvatila posao, opušteno je rekla: „Dobro. U liftu smo. Da čujemo tvoj predlog.“

Lice mi je buknuo, a usta se osušila. Više nego svesna da je ne jedan već *troje* čuvenih naučnika zatvoreno sa mnom u tom skućenom prostoru, počela sam da izlažem svoj predlog – tačnije, reči su počele da mi naviru na usta. Na kraju prve rečenice, znala sam da sam loše počela. Čula sam sebe kako izgovaram: „Dakle... o, čekajte, pre nego što objasnim taj deo...“ Jedva sam pratila šta pričam. I što sam bivala svesnija

---

neminovnosti neuspeha koji mi se spremao, sve više sam razmišljala o neizdrživoj uznemirenosti koju sam osećala. Sigurna da uništavam svoje šanse ne u jednoj već u, čak, tri škole – kao i u školama u kojima rade njihovi najbliži saradnici – popustila sam pred napadom panike. U objašnjenjima sam ulazila u detalje. Pokušavala sam da počnem iz početka. Nije bilo apsolutno nikakve šanse da završim započeto dok stignemo do dvadesetog sprata, gde se održavala večera. Gledala sam čas u jednog, čas u drugog, čas u trećeg od svojih idola, tražeći nekakav tračak razumevanja, trunku podrške, odobravanja, empatije. Nešto. Bilo šta. *Molim vas.*

Vrata su se konačno otvorila. Dva putnika su, oborenih glava, brzo pobešla. Treći – onaj koji me je podstakao da iznesem svoj predlog – kročio je preko praga na čvrsto tle, zastao, okrenuo se prema meni i rekao: „Ovo je najgori predlog iz lifta koji sam ikad čuo.“ (I... da li mu je to na licu zaigrao smešak?)

Vrata su se zatvorila. Naslonila sam se na zadnji zid tog zatvora, te ćelije, i sklupčala sam se u liftu, spuštajući se sve niže i niže – pravo nazad u lobi. I pored nedvosmislenog poraza, na trenutak me je preplavilo neodređeno olakšanje.

Ali onda: O. Moj. Bože. Šta sam uradila? Kako sam uspela da ne izgovorim ni jednu jedinu pametnu stvar o onome što sam studirala više od četiri godine? Kako je to uopšte *moгуće*?

Kad sam izašla iz lifta, moj uvežbani predlog počeo je da mi se vraća, probijao se kroz nejasnu izmaglicu i ponovo dobijao prepoznatljivi oblik. Eto. Došlo mi je da otrčim nazad u lift, sustignem profesore i tražim novu priliku.

Umesto da potražim novu priliku, naredna tri dana konferencije vraćala sam se na taj trenutak, premotavala u glavi kako je sve to trebalo da se odvija, grizla se zbog prezira trojice saputnike koje sam možda čak i zabavila u liftu. Nemilosrdno

sam analizirala sećanje na taj događaj, proučavajući i secirajući svaki mogući detalj, ni na trenutak ne zaboravljajući da ne samo što sam stvorila pogrešnu sliku o sebi, nego sam i svog mentora, koji me je godinama podučavao i stavio na kocku svoju reputaciju zauzimanjem za mene, dovela u nezgodnu situaciju. I sve tako u krug, devedeset sekundi mog neuspeha neprestano mi se vrtelo po mozgu, progoneći me. Provela sam ta tri dana na konferenciji, a zapravo uopšte nisam bila prisutna.

Ispričala sam svojoj dobroj prijateljici Elizabeti šta se dogodilo, koja je rekla: „Oh, duh stepeništa!“

„Duh čega?“

A onda mi je ispričala ovu priču, onako kako je sećala s predavanja iz filozofije na fakultetu.

Francuski filozof i pisac iz osamnaestog veka Deni Didro bio je na nekoj večernjoj zabavi i učestvovao u debati o temi koju je dobro poznavao. Ali možda te večeri nije bio sav svoj – možda je bio nervozan, nepribran, zabrinut da ne ispadne budala. Kad su mu u jednom trenutku postavili provokativno pitanje, Didro nije znao šta da kaže, nije bio u stanju da smisli pametan odgovor. Ubrzo zatim otišao je sa zabave.

Dok je silazio stepenicama, Didro je nastavio da premotava u glavi taj ponižavajući trenutak uzalud tražeći savršeni odgovor. Našao ga je, taman kad je stigao do dna stepenica. Da li da se okrene, popne, vrati na zabavu i izloži svoj inteligentni odgovor? Naravno, ne. Bilo je prekasno. Trenutak je prošao, a s njim i prilika. Ispunilo ga je žaljenje. Da je samo imao dovoljno prisebnosti da nađe te reči onda kad su mu trebale.

Prisećajući se tog događaja iz 1773. godine, Didro je napisao: „Osetljiv čovek poput mene, obasut argumentima izloženim protiv njega, zbuni se i može ponovo jasno da razmišlja [kad stigne do] dna stepeništa.“

---

I tako je skovao izraz *l'esprit d'escalier* – duh stepeništa, ili mudrost sa stepeništa. Na jidišu je to *trepverter*. Nemci to zovu *treppenwitz*. Zvali su je mudrost iz lifta, što meni ima sentimentalni prizvuk. Moj lični favorit je naknadna pamet. Ali ideja je ista – to je britka opaska koje ste se prekasno setili. To je zadržana opaska. Uzdržani odgovor. Koji sa sobom nosi osećaj kajanja, razočaranja, poniženja. Svi želimo drugu šansu. Ali nikad je nećemo dobiti.

Izgleda da su svi imali trenutke poput moje noćne more u liftu na konferenciji, čak i francuski filozofi iz osamnaestog veka.

Radživ, jedan od prvih ljudi koji su mi pisali nakon što se moj TED govor našao na internetu, opisao je to ovako: „U mnogim situacijama u životu imam osećaj da nisam dao sve od sebe. Da nisam, tako da kažem, stavio sve karte na sto. I uvek se zbog toga posle grizem, kad to neprekidno analiziram u glavi, što na kraju dovede do toga da se osećam nemoćno, neuspešno.“

Većina nas doživela je nešto slično. Posle razgovora za posao, audicije za ulogu, romantičnog sastanka, izlaganja neke ideje, obraćanja na kolegijumu ili na času, rasprave s nekim na zabavi.

Ali kako smo stigli dotle? Verovatno smo brinuli šta će drugi misliti o nama, ali verujući da već znamo šta misle, osećajući se bespomoćno i prihvatajući to osećanje, držali smo se ishoda i pridavali mu previše važnosti, umesto da se usredsredimo na proces. Te brige sjedinjuju se u otrovnu smešu samoporažavanja. Eto kako smo dospeli dotle.

I pre nego što nam se uopšte ukaže neka prilika, puni smo strepnje i brige, vidimo probleme u budućnosti koja se još nije dogodila. Kad u takvom duševnom stanju uđemo u napetu situaciju, osuđeni smo na to da iz nje izađemo osećajući se loše.

*Da sam se samo setila da ovo kažem... Da sam to uradila ovako... Da sam im pokazala ko sam zapravo.* Ne možemo biti potpuno uključeni u neku interakciju kad se sve vreme preispitujemo, dok nam se točkići u mozgu besmisleno vrte u mestu – zbrkano, frenetično i puni sumnje u sebe analiziramo ono što *mislimo* da se dešava u sobi. Bolno svesni da smo definitivno u situaciji pod velikim pritiskom. I da ćemo zeznuti stvar. Baš onda kad bi najviše trebalo da budemo prisutni, najmanja je verovatnoća da ćemo to biti.

Kao što je u knjizi *Mudrost nesigurnosti* Alan Vots rekao: „Da biste razumeli muziku, morate da je slušate. Ali sve dok mislite ‘slušam muziku’, vi je ne slušate.“ Kad vam na razgovoru za posao kroz glavu prolazi misao „ja sam na razgovoru za posao“, ne možete sasvim da razumete ispitivača ni da se s njim povežete, niti da se predstavite onako kako želite – da on vidi, upozna najiskreniju, najbolju, najsmeliju, najopušteniju stranu vaše ličnosti.

Vots je iščekivanje tih budućih trenutaka ispunjeno strepnjom, opisao kao lov na „fantoma koji se stalno povlači i što ga brže jurite, to on brže izmiče“. Ti trenuci pretvaraju se u utvare. A mi im dajemo moć da nas progone.

Kad se sledeći put nađete u napetoj situaciji, zamislite da joj, umesto sa sumnjom i strepnjom, pristupate uzbuđeni i puni samopouzdanja. Zamislite da osećate da ste puni energije i opušteni, oslobođeni strahova od toga kako će vas drugi prosuđivati. I zamislite da se posle ne kajete, zadovoljni jer ste dali sve od sebe, bez obzira na rezultat. Nema fantoma za kojim ćete juriti; nema duha stepenica.

Tina iz Nju Orleansa napisala mi je da ju je to što nije završila srednju školu sputavalo – ne samo da nije mogla da nađe stabilan, dobro plaćeni posao, već je smatrala da to i ne zaslužuje. Godinama je radila razne poslove, prekovremeno,