

© Wilda Hale, 2023

© za srpsko izdanje SezamBook, 2023

Vilda Hale

Savladajte strah od neuspeha

*Kako da postanete preduzimljivi,
prestanete da brinete, prevazidete
odlaganje i perfekcionizam*

Sezam Book
Zrenjanin, 2023

Sadržaj

UVOD	7
MENJANJE SOPSTVENE PERSPEKTIVE	27
IZAĐITE IZ GLAVE	47
NE MORA BITI SAVRŠENO	59
TRI TAJNA SASTOJKA ZA POSTIZANJE REZULTATA	87
PRAKTIČNI NAČINI DA SE IZBORIMO SA BRIGOM, STRAHOM I KRITIKOVANJEM SEBE	111
SAMO POLAKO	123
ZAKLJUČAK	139
REFERENCE	149

UVOD

Frenklin Ruzvelt, trideset drugi predsednik Sjedinjenih Država, rekao je:

Treba da se plašimo samo straha.

Najčešće je za nas strah veća prepreka od bilo koje druge.

Protraćila sam mnogo godina i mnogobrojne prilike zahvaljujući svojoj nesigurnosti, preteranom razmišljanju, osećaju da nisam spremna ili dovoljno dobra. Ova stalna sumnja u sopstvene sposobnosti dovela je do toga da sam se osećala sputano, beznađežno i jadno.

Često sam razmišljala o svim tim izuzetnim ljudima na ovome svetu i mislila da su oni nekog drugačijeg kova. Možda

imaju nešto posebno u sebi. Možda je samo nekolicina izabranih rođena da budu velikani i da im život da idealne okolnosti. Ali, ne i meni. Mislila sam da nemam ono što je potrebno da bih ostvarila uspeh. Delovalo mi je kao da je sve čudno usmereno protiv mene. Mislila sam da su uspeh i značaj u životu rezervisani za druge. I ovaj način razmišljanja doprineo je samo tome da ne mogu da promenim svoj život, koji sam dugo mrzela.

Prošlo je neko vreme dok nisam shvatila da se ljudi ne razlikuju. U osnovi, svi smo isti. Ipak, ako smo svi toliko slični, u čemu je onda razlika između uspešnih i onih koji osrednje žive? Da li su u pitanju prilike? Talenat? Da li je to pitanje sreće? Ili inteligencije?

Dobro, ne poričem da svi ovi faktori definitivno imaju svoj udeo, međutim, to nije ono što pobednike odvaja od ostalih. Svi znamo da postoje vrhunski sportisti, poznate ličnosti i najuspešniji izvršni direktori koji nemaju sjajno poreklo, niti su obavezno potekli iz najbogatijih porodica. Nisu ni genijalci. O čemu se onda radi?

Pre nego što odgovorim na ovo pitanje, želim da jasno definišem na šta mislim kada kažem „uspešan”. Smatram da se ova reč različito tumači. Za neke je finansijski uspeh izuzetno važan, dok drugi i ne razmatraju novac kada procenjuju nečiji uspeh. Mislim da su uspešni upravo oni koji žive prema uslovima koje su sami postavili i ispunjavaju svoju svrhu.

Sada mogu da odgovorim na pitanje: mislim da je odlučujući faktor za ostvarenje uspeha nečiji odnos prema neuspehu. Mi se razlikujemo po načinu na koji rešavamo probleme.

Jednom je Kajl Rote izjavio:

Ne sumnjam u to da postoji mnogo načina da se bude pobednik, ali zaista postoji samo jedan način da se bude gubitnik: doživeti neuspeh i ne videti ništa drugo osim toga.

I ja znam šta je to neuspeh, i ne znam nikoga ko ga nije doživeo, na ovaj ili onaj način. Upravo to me je inspirisalo da napišem ovu knjigu. Mislim da ljudi nedovoljno govore o svojim slabostima i padovima. Volimo da slušamo priče uspešnih. Međutim, najčešće nismo svesni šta je sve neko prošao, sa svim usponima i, što je još važnije, padovima.

Nisam uspela da održim sva prijateljstva. Nisam uspela da sačuvam emotivne veze. U svojim dvadesetim imala sam nekoliko poslovnih poduhvata, ali su propali, jer sam dozvolila da strah iz mene izvuče ono najbolje. Pokrenula bih posao, a nakon prvih nekoliko prepreka, odustajala bih, poražena i razočarana. I sve se to ponavljalo, iznova: započela bih da ostvarujem neku poslovnu ideju, zatim bih u nekom trenutku naišla na prepreku i na kraju bih odustala.

Tek nakon nekoliko neuspešnih pokušaja, uvidela sam da sve shvatam pogrešno. Izostanak uspeha razumela sam kao znak da treba da stanem na svom putu, umesto da to razumem na pravi način: kao povratnu informaciju.

Nisam zažalila ni zbog jednog svog iskustva. Znam da ne zvuči iskreno, ali istina je – zahvalna sam zbog svih svojih borbi. One su stvorile glad koja ne bi nastala u udobnosti. Stvorile su bol, razočaranja koja je trebalo da prebrodim. Mesto na kome se danas nalazim daje mi dovoljno snage, hrabrosti i iskustva, ali i saznanja da je sve trebalo da se desi upravo ovako kako se i desilo.

U svim ljudima koji žive na ovoj planeti postoji želja da ostvare svoje najveće ambicije. Milioni ljudi sanjaju o tome da budu preduzetnici, slikari, pisci, glumci, terapeuti; međutim, umesto da slede svoje instinkte i snove, zadovoljavaju se neispunjenom, osrednjom egzistencijom. Do toga dolazi zato što je to njihova zona komfora, a izvan te oblasti, svet deluje zastrašujuće. Isuviše ih plaše sopstveni ciljevi i sve ono što se može desiti ukoliko ih budu sledili, sleđeni pred mogućnošću neuspeha.

Strah je prirodan, i treba očekivati da ga osetimo u susretu sa izazovima. Međutim, kada počne toliko da vas iscrpljuje da niste u stanju ni da pokušate da ostvarite svoje zamisli, morate ga se što pre osloboditi.

Jedan od najčešćih strahova upravo je strah od neuspeha. Prema istraživanju koje je sproveo sajt *Linkagoal*, 31% od 1.083 odraslih plaši se neuspeha, što je više od broja ljudi koji se plaše paukova ili toga da ostanu sami kod kuće. Mnogo je onih koji se plaše života...

Ubedili ste sebe da je sasvim u redu živeti dosadan život, jednostavno zbog toga što je tako sigurnije! Plaši vas pomisao da će vas mogući neuspeh odvesti u finansijske nevolje ili će loše uticati na vaše privatne odnose. Boravak u zoni komfora

donosi vam osećaj sigurnosti, međutim, ovaj strah će vam na kraju, u dugoročnom smislu, oduzeti sve šanse koje ste mogli da iskoristite i iskustva koja ste mogli da steknete.

Uobičajeni pokazatelji straha od neuspeha su:

- Odsustvo delovanja zbog preteranog perfekcionizma;
- Sumnja u sebe;
- Previše razmišljanja;
- Odlaganje.

Kada se plašite neuspeha, često sebi postavljate pitanja poput „Šta ako se obrukam?” ili „Šta ako budu mislili da sam glup/glupa?”

Pojaviće se sklonost ka izbegavanju obavljanja važnijih obaveza na poslu ili školi, jer ćete se brinuti o tome da ćete nekoga razočarati. Ovakvo ponašanje će vas dovesti do toga da još više zaostajete u ostvarenju svojih ciljeva. Sve dok sebe štitite od neuspeha, propuštate ono najbolje što život može da vam da.

Prikupite svu svoju snagu i dajte sve od sebe da se pripremite za ono što vas čeka u životu. Neophodno je da donosite odluke na osnovu informacija kojima raspolazete i da budete oprezni. Međutim, u određenom trenutku, pokušaji da sprečite neuspeh biće štetniji od bilo koje greške koju napravite.

Ono što je *loše* uči nas onome što je *dobro*. Pre nego što bilo šta postignu, sportisti potroše hiljade sati na treninzima. Deca moraju da vežbaju vožnju bicikla. Doktorima su potrebni sati

prakse pre nego što budu u stanju da dobro rade svoj posao. Sam proces nije zabavan. Deca će padati sa bicikla i kolena će im biti odrana dok budu učili da upravljaju biciklom. Sportisti će tokom svoje karijere gubiti mečeve, a i najiskusniji doktori prave greške. Svidelo se to vama ili ne, život nije savršen, i treba da se naučimo da se kroz njega probijamo trpeći udarce. Nepoznato, greške, rizici i neuspesi deo su svega toga.

U ovoj knjizi ćete naučiti:

- Odakle potiču vaši strahovi i kako da ih prevladate;
- Kako da na drugačiji način sagledate sopstveno shvatanje neuspeha;
- Ponešto o nekim od najuspešnijih ljudi i načinima na koje su oni savladavali svoje neuspehe;
- Kako da napredujete, a ne da budete perfekcionista;
- Kako da postanete preduzimljiviji, a ne oni koji previše razmišljaju;
- Kako da prestanete da sabotirate sami sebe i ovladate svojim sklonostima da odlažete delovanje;
- Kako da budete motivisaniji i obavljate što više svojih zadataka;
- Odlične načine da kontrolišete svoj stres i postignete unutrašnji mir;
- Kako da ojačate kada je u pitanju bol od odbacivanja;
- Kako da postanete srećnija verzija sebe.

Želim da napustite svoj dosadašnji put. Znam kako izgleda kada glas u vašoj glavi uvek traži prolaze za uzmicanje. Međutim, vreme je da pronadete novi glas, onaj koji će vas podsetiti da ste dovoljno dobri i koji će vas podstaći da se probijate kroz život, čak i kad deluje da se sve raspada.

Koliko ste puta propustili da iskoristite nešto što je moglo da vam promeni život, samo zbog toga što ste bili isuviše uplašeni? Kad ste poslednji put dozvolili sebi da iskoristite šansu? Možete li se prisetiti trenutka kada ste poslednji put proslavili neki svoj napredak?

Nedostatak vere u sebe i zamišljanje najgoreg mogućeg ishoda dovešće do toga da se osećamo slomljeno, ali ožiljci koji ostaju nakon toga i nisu toliko ružni. Oni će postati simboli jake volje i motivacije.

Kako da na najbolji način iskoristite ono što pročitate u knjizi?

Ukoliko želite da od ove knjige dobijete najviše što se može, proverite da li:

- Postoji iskrena želja da u svom životu napravite promene nabolje – ovo je najbitniji zahtev. Ne čitajte ovu knjigu na brzinu. Dajte sebi vremena da je razumete, a zatim, nakon svakog poglavlja, ono što ste pročitali sprovedite u delo. Ukoliko budete čekali da pročitate čitavu knjigu pre nego što primenite tehnike i učinite ono što je potrebno, biće isuviše informacija.

Ovo je najveći problem s kojim se suočavaju ljudi dok čitaju knjigu ili se priključe nekom kursu. Zbog toga se smatra da primena stečenih znanja postaje isuviše veliki izazov, i sve se završi tako što je postignuti napredak mali ili nikakav.

- Obeležite one pasuse za koje mislite da su bitni, pa kada budete ponovo iščitavali knjigu, lako ćete uočiti i zapamtiti glavne ideje.
- Pratite svoj napredak na mesečnom nivou. Proverite koje greške još uvek pravite, šta ste naučili, i šta sve treba poboljšati.
- Sve ideje iz ove knjige nećete biti u prilici da u potpunosti primenite, i to je sasvim u redu. I sama sam svesna toga, jer bez obzira što sam ja pisala ovu knjigu, nekad mi je teško da primenim sve principe. Da bi se stvorile nove navike, potrebno je vreme, i vežba. Nije to proces koji će uvek teći savršeno – nekada ćete to raditi bolje, nekada lošije. Preporučujem vam da vam knjiga bude nadomak ruke i da prolazite kroz poglavlja onoliko puta koliko smatrate da je to potrebno.

Nemoguće je da u životu ne doživite neuspeh u nečemu, sem ukoliko živite toliko oprezno da možda uopšte i niste živeli. U tom slučaju, vi i niste uspeli.

– DŽ. K. ROULING

RAZUMEVANJE STRAHA

*Um je moćna sila. Učiniće nas slabim ili će nas ojačati.
Odvešće nas u dubine bola ili uzneti u visine ekstaze.
Naučite mudro da koristite ovu moć.*

– DEJVID KUSKJERI

Ljudski um je nešto najsloženije u čitavom univerzumu – zar to nije divno?

Nije potrebno da budete psihijatar da bi vas interesovalo na koji način deluje vaš mozak. Ukoliko želite da bolje upravljate načinom na koji razmišljate, potrebno vam je da razumete šta se to dešava u toj vašoj lepoj glavi.

Znanje kontroliše kako koristimo neverovatnu moć mozga i vodi nas prema zdravom načinu razmišljanja. Međutim, pre

sviega, treba da razumemo šta je to strah, odnosno strah od neuspeha.

Svi smo se mi u nekom trenutku našeg života upoznali sa strahom. Strah se smatra „negativnom” emocijom, ali naša bezbednost njegova je osnovna funkcija. Ovo osećanje je deo mehanizma za preživljavanje, i cilj mu je da nam ukaže na postojanje pretnje ili opasnosti.

Strah uvek aktivira dve vrste odgovora u našim telima:

1. *Biohemijski odgovor*
2. *Emocionalni odgovor*

Biohemijski (fizički) odgovor je univerzalan. Naziva se i „beži ili bori se” odgovor, što znači da je telo pripremljeno ili da uđe u borbu ili da beži. Ova automatska reakcija presudna je za naše preživljavanje. Kada osetimo da postoji neka pretnja, dolazi do pokretanja procesa potrebnih da se odbranimo od opasnosti. Kortizol se oslobađa u našem telu i povećava broj otkucaja srca, usmerava našu pažnju i reguliše disanje.

Bez obzira da li je naš stresor mentalni ili fizički, mi i dalje imamo iste biohemijske reakcije.

Kada se plašite neuspeha, pokreće se automatski odgovor koji navodi na beg. Stresor je u tom slučaju zadatak koji treba da se obavi. Umesto da se suočimo s tim ili da to uradimo, lakše je pobeći od toga. Posledica takvog ponašanja je da vi nikada nećete doživeti neuspeh.

Emocionalni odgovor je personalizovan, i razlikuje se u zavisnosti od ličnosti, sasvim suprotno od biohemijskog odgovora. Postoji ljudi koji traže adrenalin i uskaču u uznemiravajuće situacije koje podstiču strah. Na drugoj strani spektra nalaze se oni koji izbegavaju situacije koje ga stvaraju.

Čak i ako su fizičke reakcije iste, iskustvo straha doživljava se kao loše ili dobro, što zavisi od individue.

Naši bazični strahovi

Kada izbegavamo obavljanje nečega, time izbegavamo i iscrpljujuće i fatalne posledice koje bi se nakon toga desile. Plašimo se da će nam ono što činimo doneti nešto loše, a to bi dalje bio izvor bola i straha.

Prema mišljenju autora i predavača dr Karla Albrehta, svi imamo **pet bazičnih strahova**:

1. Izumiranje
2. Sakaćenje
3. Gubitak samostalnosti
4. Odvajanje
5. Smrt ega (Albreht, 2012)

1. Strah od izumiranja odnosi se na naš strah od prestanka postojanja. To je u suštini naš strah od smrti. Čitavo naše telo

ustrojeno je tako da nam omogući preživljavanje. Recimo, hodate i odjednom se sapletete. Vaše telo prirodno je uspostavljeno tako da se za nešto uhvati kako bi sprečilo pad; vi ćete bar ispružiti ruke da licem ne udarite u trotoar. Telo vam govori da ne mirišete ili jedete nešto što čudno izgleda, jer će vam biti muka. Zaštitćete rukom oči ako se nešto baci pred vas. Prirodno smo ustrojeni tako da se osiguramo od smrti, što je najuobičajeniji i najizraženiji strah.

2. Strah od sakaćenja odnosi se na našu želju da zaštitimo telo. Plašimo se pauka i zmija jer bi mogli da nas fizički povrede. Na emocionalnom nivou, plašimo se da će nas neko povrediti ili ugroziti granice koje smo postavili.

3. Gubitak autonomije je strah da ćemo izgubiti kontrolu. Mi to u osnovi ne želimo; jednostavno želimo da uspostavimo kontrolu nad sobom kako bismo bili sigurni i zaštićeni.

4. Naš strah od odvajanja otkriva da ne želimo da budemo napušteni. Svako želi da se oseća kao deo grupe, jer nam to pomaže da obezbedimo svoj društveni status i ne budemo usamljeni.

5. Konačno, naš strah od poniženja, koji se naziva i **strah od smrti ega**, odnosi se na ideju da ne želimo da se osramotimo. Niko ne želi da bude ponižen. Želimo da se osećamo vredno, sposobno, dostojno ljubavi.

Ukoliko razumemo naše najdublje, u suštini životinjske strahove, lakše ćemo proceniti zašto smo toliko uznemireni čak i u situacijama koje na prvi pogled deluju bezopasno.

Na primer, razmislite o tome koliko ste bili nervozni pre ispita. Da niste položili ispit, možda ne biste završili fakultet, što