

Dr. Susan Jeffers

# CHIAR DACĂ ȚI-E FRICĂ... ACȚIONEAZĂ

Traducere din limba engleză de  
DANA DOBRE

 ACT și Politon

2019

## 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

**T**ie 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 privescătoare 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.

# 1

## DE CE ȚI-E FRICĂ... ȘI DIN CE CAUZĂ?

**S**unt 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 anumite 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