

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

---

# DESCHIDEREA UȘII

BOOKZONE



**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

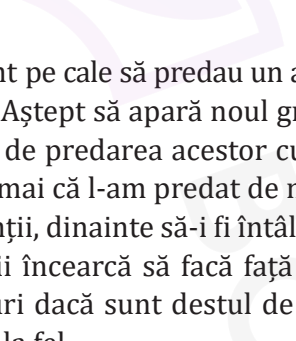
cum să vă percepeți ca având un scop și un rost



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.





**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 anume 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 anume 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.

**CHIAR DACĂ ȚI-E FRICĂ... ACȚIONEAZĂ**

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 și-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!**