

Julien Smith

UZMICANJE

Blizu moje kuće nalazi se borilačka dvorana Hard Knox. Kad god poželite, možete slobodno ući, sjesti i gledati druge kako se bore.

Na znaku iznad vrata piše „VIP ULAZ“ jer tko god uđe može postati prvak. Ali da biste postali prvak, trebate naučiti primati udarce.

U borbi postoji velika razlika između boksača i svih ostalih. Oni koji treniraju su drugačiji. Ako ih udarite, oni se ne izmiču. To traži vježbu, ali ako se želite boriti, nemate izbora. Samo se tako pobjeđuje.

Ova knjiga se bavi prvacima i kako to postati. Bavi se odlukama, kako znati je li odluka koju donosite ispravna. Knjiga je i o vama samima: trenutačnom, sadašnjem „ja“; mogućem budućem „ja“; te o jednoj jedinoj razlici između njih.

Riječ je o instinktu – uzmicanju – i zašto ga je toliko važno savladati.

Ova knjiga je o tome kako prestati uzmicati i suočiti se s boli.

eng. flinch: /flinCH/ - glagol (neprijelazni glagol)

1. povući se ili izmaknuti, od nečega što je opasno, teško ili neugodno
2. izbjegavati bol; zgrčiti se.

SUPARNIK

Prestati pušiti. Smršavjeti. Pokrenuti vlastiti posao. Dogovoriti izlazak.

Lako je otkriti kako postići nešto što želite napraviti. Istražite i ostvarite to – barem nas tako uvjeravaju u knjigama. Pa ipak svaki dan pušite, debljate se i držite se svog radnog mjesta. Svaki dan radite upravo suprotno od onoga što ste planirali. Zašto?

Ovo je informacijsko doba. Koraci u postizanju bilo kojeg cilja su na dohvat ruke, samo ih treba zapisati na salvetu i slijediti. Ali još uvijek to ne radite. Slika nije potpuna. Jedna stranica iz knjige nedostaje. U jednaždbi je jedna nepoznanica. Zna li koja?

Nepoznanica je uzmicanje.

Uzmicanje je vaš pravi suparnik, a informacije vam neće pomoći u borbi s njim. Ono stoji u pozadini svakog neuspjelog braka, svakog skrivenog poroka i neispunjenog života. Iza svakog uzmicanja je izbjegavanje boli, a suočavanje s patnjom zahtijeva snagu za koju mislite da je nemate.

Zbog uzmicanja lijena glumica nikada neće biti otkrivena – ona se nikada ne trudi dovoljno. Iz istog razloga će slabašna tvrka na počecima pokoriti ogromnu kompaniju – jer velika kompanija izbjegava teška pitanja. Iz istog razloga vi donosite pogrešnu odluku, iako vjerojatno znate koja je prava.

Iza svega što ne možete napraviti leži strah od uzmicanja i poput lutkara upravlja vašim pokretima.

Nije lako suočiti se s uzmicanjem. Treba bez oklijevanja sagledati sve laži koje sami sebi govorite, suočiti se sa strahom u njihovoj pozadini i podnositi bol koju to putovanje zahtijeva.

Uzmicanje je onaj trenutak u kojem vam se sve vlastite sumnje vraćaju natrag i zadaju snažan udarac. U cijelom tijelu osjećate napetost. To je instinkt koji vam govori da bježite. To je trenutak napetosti koji se događa u tijelu i mozgu, i dovodi do potpune nemoći.

U susretu sa situacijama za koje znaju da će izazvati uzmak, većina ljudi se naučila izbjegavati izazov i okrenuti se natrag. Takva reakcija pobuđuje sjećanja koja vas progone. Izaziva stezanje u prsima i tjera na bijeg. Čini sve što je nužno kako bi vas spriječila da idete naprijed. Ako dolazi do uzmarka, onda ni ne možete postići ono što je važno jer je strah kojeg izaziva presnažan.

Ljudi uzmiču, no isto tako i organizacije i kultura. Javlja se strah od određenog tipa ljudi, svojevrsni rasizam ili ksenofobija te strah od novih tehnologija ili vanjskih utjecaja.

Bez obzira na oblik u kojem se javlja, uzmicanjem se zadržava postojeće stanje. Šapuće vam u uho da odbacite dobru ideju koja traži velike promjene. Zbog njega u suparniku u usponu ne vidite prijetnju. Zbog toga je većina suvremenih filmova samo obrada starih, a

većina uspješnih knjiga su nastavci. Skriva se u obličju tvrdoglavog šefa, skeptičnog izdavača ili opreznog prijatelja.

No, problem s uzmicanjem jest što je ukorijenjen u mozgu koji vas želi zaštititi. Mozak u sjenama vidi prijetnju i stvara slabu točku. To je karakteristika kultura koje se drže staroga iako to možda više ni ne funkcionira. Pojedinci i skupine moraju razvijati sustave koji će im pomoći da se nose s uzmicanjem ili će ih vanjske sile sasvim savladati.

Uzmicanje morate prepoznavati i suočavati se s njim. Morate preuzeti kontrolu i prestati se izmicati poput boksača u ringu jer je to vaš posao – to je borba u kojoj trebate pobijediti.

Veći dio vašeg radnog vijeka obilježen je uzmicanjem koje vas usmjerava. Otkrivajući vlastiti svijet i učeći od drugih, i uzmicanje uči. Ono vas navodi da neke ideje smatrate dobrima, a druge lošima, usmjeravajući vaše ponašanje sve dok odluke ne počnete donositi linijom manjeg otpora.

Ono što ste izbjegavali, ono što ste vi ili vaši nadređeni smatrali prijetnjom, postaje slaba točka – postaje nešto čemu biste mogli uzmicati.

Povijest uzmicanja je složena. Javlja se neovisno o tome želite li ga ili ne. Temelj je vaših svakodnevnih odluka. Ali o njemu ne razmišljate previše. A to je upravo ono što uzmicanje želi.

Suočavanje s uzmicanjem podrazumijeva naporan unutarnji rad u kojem nema jamstva uspjeha. No, jednog dana vaš će se svijet promijeniti, možda drastično, i to bez upozorenja. Tog dana nećete biti spremni ukoliko se s uzmicanjem niste prije suočili.

Napravite to danas i budući „ja“ će vam biti zahvalan.

Potruga za uzmicanjem otkriva tajni prolaz koji je skriven. Zbog toga su neki ljudi dobri trgovci, a drugi ne – jer u drugima prepoznaju uzmak. Zbog toga vi ne možete dati otkaz ili biti osoba koja želite biti – ne vidite uzmicanje u sebi.

Zbog uzmicanja ne radite bitne stvari i ne donosite bitne odluke. Zbog toga se vaša ustanova ne nadmeće. Zbog toga ne živite onako kako želite.

Neka ovo vrijeme bude posvećeno upoznavanju uzmicanja. Neće dugo trajati. Kad ga uočite, zauvijek će vam biti vidljivo.

MALI UVOD

Uzmicanje je postojalo puno prije biciklističke kacige, pojasa i neprobojnog prsluka.

Uzmicanje je poput Morovog refleksa koje novorođenčad štiti od pada. Uzmicanje vas štiti od neočekivanoga. Štiti vaše oči i vrat. Jedan je od rijetkih refleksa s kojim se rađamo i ostaje cijeli život.

Pri bilo kojoj nezgodi, najizloženiji i najoštećeniji dio žrtvina tijela su ruke. To je zbog toga što je uzmicanje vaš osobni golman. Štiti vas od medvjeda, siledžija ili bejzbola. U slučaju potrebe, uzmicanje djeluje odmah, koristeći se vašim rukama da zaštiti bitne dijelove tijela.

Automobilski sudari. Biciklističke nezgode. Eksplozije. U takvim trenucima se treba izmaknuti. To vam omogućava da preživite neočekivane situacije. Ako ste ikada doživjeli napad, znate to. Ljudima je uzmicanje potrebno da bi preživjeli.

Je li to uistinu tako? U svakodnevnom životu možda uopće niste doživjeli opasne situacije. Vaš život je siguran – ali vi se izmičete. Ne uzmičete pred medvjedima jer ih nema. Ali uzmičete pred mogućnošću javnog nastupa ili odlaska u teretanu. Uzmičete u liječničkoj ordinaciji. Čak se izmičete za likove iz sapunica. Uvijek kada postoji mogućnost promjene, javlja se uzmicanje, neovisno o tome postoji li opasnost ili ne.

Vi smatrate da je uzmicanje prirodno i dio vašeg života, što i jeste. No, jeste li se ikada upitali zašto osjetite nervozu u trbuhu i ne možete na televiziji gledati izmišljenje likove koji rade čudne, neugodne stvari? Trebali biste.

VAŠ MANJKAVI ALARMNI SUSTAV

Sitcomovi su loši, ali nisu opasni. Niti je većina onoga što izaziva uzmicanje. Stoga se trebate prestati braniti. Usmjerite vašu energiju na borbu koja je bitna.

Vaš svijet ima sigurnosnu mrežu. Niste u slobodnom padu i nikada nećete biti. Smatrate da su vaše pogreške konačne, no gotovo nikada nisu. Patnja i ožiljci su dio puta, no isto tako je i ponovno podizanje, a ustati se je lakše nego ikada.

Još uvijek se osjećate ugroženo? Promotrite to na ovaj način. Životni vijek prapovijesnog čovjeka bio je 35 godina. Ako se ozlijedio, bio je gotov. Nije bilo moderne medicine i svaki susret je značio krvarenje, infekciju ili smrt. Ali vi se s time ne možete poistovjetiti. Životni vijek je danas dvostruko duži. Znanost i tehnologija omogućili su da preživite gotovo sve. To je možda skupo, ali je i dalje značajan napredak u odnosu na smrt zbog infekcije posjekotine.

No, unatoč toj sigurnosnoj mreži, uzmicanje je još uvijek tu, u zakutku vašeg mozga – još uvijek golman, ali brani stvari koje ni izbliza nisu opasne kao nekada.

Pomislite na medvjeda. Čim ga vidite, odmah reagirate. Znate kako se suočiti s njim jer je vaš mozak ustrojen tako da vam pomogne preživjeti: trčite, skačete, borite se ili skrivate. No, to nije vaš svijet, pa se umjesto toga uzmicanje događa na razgovorima za posao ili kada tražite pratnju za maturalnu zabavu. Preувелиčavate te stvari. Problemi iz vašeg privilegiranog svijeta postaju medvjed, a vi se prema njima tako i odnosite.

Ono što je zajedničko ovim situacijama i medvjedu jest da oboje predstavljaju promjene *statusa quo*. To je prije značilo opasnost, a tako ih vidi vaš refleks uzmicanja. On pokušava zaustaviti promjene koje se događaju vječnom primjenom istog mehanizma po principu „bori se ili bježi.“

Srce vam počinje ubrzano kucati. Dlanovi se znoje. Gubite osjećaj za vrijeme. Ne zbog medvjeda već zbog zahtjevnih razgovora i napuštanja posla. No, ta je reakcija povratna. Ne treba vam adrenalin da biste se probili kroz te stvari – samo ih trebate napraviti. Savladavanjem tih prepreka, uzmicanje će doći na svoje pravo mjesto.

Uzmicanje je postalo vaš najgori neprijatelj. Trebalo bi biti poziv, izazov prema naprijed. E sada, novo znači više posla. Ako odbijate suočiti se s uzmicanjem, znači da vas strah guši.

POPIS VAŠIH PRAVIH STRAHOVA

Negdje na svijetu, jedan se lav svako jutro budi ne znajući što će pojesti. Svaki dan pronade hranu. Lav nije zabrinut – on samo radi ono što je potrebno.

Negdje drugo, u zoološkom vrtu, lav u kavezu svaki dan sjedi i čeka čuvara. Lav je komotan. Postaje opušten. No, ni on nije zabrinut.

Obje ove životinje su lavovi. Samo je jedan od njih kralj.

Usred noći vas samog ostave u šumi. Možete li preživjeti? Naravno. Prestajete se brinuti za svoju mirovinu? Sasvim sigurno. U roku od 48 sati, imate samo uzmicanje koje vam pomaže preživjeti.

Odbacujete sve osim onoga što je bitno za preživljavanje. Uzmicanje ponovno postaje saveznik. To je ono što smo tražili – reprogramiranje.

Napravimo popis strahova s kojima ste se rodili: neuspjeh, napuštanje, glasni zvukovi... Da, to bi bilo to. Rođeni ste s tim strahovima jer vam trebaju za preživljavanje. Oni vas čuvaju.

Svi ostali su samo prazne priče koje je uzmicanje preuzelo. Oni su putokazi. Tražite ih. Oni pokazuju smjer preko prepreka koje trebate proći prema vratima koja trebate otvoriti.

STVARANJE OBRASCA

Otiđite na igralište i promatrajte djecu kako se igraju. Što vidite? Nema straha i nema uzmicanja.

Neka djeca se ne boje ožiljaka. Rizik je za njih prirodan. Ne brinu se zbog boli; oni se s njom suočavaju. Gledajte djecu kako padaju i vidjet ćete neustrašivost na djelu. Padnu, zaboli ih i zaplaču. I tada, poput mnogo druge djece na ovom planetu, oni ustaju i vraćaju se igri.

No, postoje i druga djeca. Ona sjede sa strane. Gledaju drugu djecu. Oprezna su. Ako imate vlastitu djecu, promatrajte ih i pratite njihovo ponašanje. Mogli biste i sebe odrediti. Oprezan? Pustolovan? Nervozan? Hrabar? Koji ste vi?

Provedite jedno popodne na igralištu. Vidjet ćete da ima djece koja griješe, dobijaju ozlijede i puno uče. Koriste se pokušajima i pogreškama – tako ste i vi naučili hodati, skakati i voziti

bicikl. Proces pokušaja i pogrešaka je svojstven životu. Jednostavan je i funkcionira ako želite razumjeti vlastitu okolinu.

Zbog znatiželje djeca diraju plamen. Žele znati kako stvari funkcioniraju. Zanima ih i nisu iskvarena uzmicanjem. Oni samo djeluju. Iskušavaju vlastit okolinu i zaustavljaju se kada počne boljeti. Ožiljci su medalje koje su osvojili, a ne deformacije koje treba skrivati. Oni koriste ožiljke i bol kako bi shvatili kako svijet funkcionira – kako bi narasli i postali svjesni. Nakratko, ta djeca misle da mogu sve.

A kako uče djeca koja ne padaju? Promatrajte: dijete želi dotaknuti plamen; možda će i krenuti prema njemu, ali kada roditelji kažu ne, zaustavlja se. Vjeruje im. Na kraju nema posljedica, ali ni učenja. Kao da su u knjizi pročitali upozorenje; drugorazredno je, poput mudrosti koje se prenose s generacije na generaciju. Ali nema vlastite priče – nema pouke ni ožiljka. S vremenom, kako djeca više uče, postaju sve opreznija. Umjesto da se penju na stabla, gledaju drugu djecu kako to čine. Odlučili su da to nije dobra ideja.

Evo u čemu je stvar: najbolje ćete naučiti ono što vas opeče. Bez ožiljka nema ni dokaza niti upečatljivog sjećanja. Nema događaja niti utisaka – samo ste povjerovali onima koji znaju bolje od vas. Odrasli znaju što je sigurno, a vi slušate. Oni koji previše slušaju kasnije stvaraju naviku povjerenja i konformizma. S vremenom ta navika postaje nesalomljiva.

To je opasno.

Obično taj proces počinje polako i s dobrim namjerama. Možda kad ste bili dijete vaši roditelji nisu htjeli da se zaprljate ili nisu voljeli visine. Izbjegavanje prljavštine ili visine stvara obrazac izbjegavanja boli koji se nadovezuje na naviku uzmicanja. Strahovi vaših roditelja postali su vaši vlastiti strahovi, a njihovi životi vaši životi. Oni su se izmicali određenim stvarima, pa ste vi nastavili istu stvar.

No, u pozadini svakog neotkrivenog uzmicanja je pouka. Ako radite sve kao vaši roditelji, nikada nećete otkriti istinu. Nikada nećete otkriti rub. Nikada nećete doći do lekcije koja vam je potrebna.

OTKRIVANJE VLASTITIH GRANICA

Neke stvari moraju biti teške – ali ne sve. Ne morate se bacati u vatru da biste otkrili da to nije dobro. No, većina životnih pouka nije takva. Nisu sudbonosne, osnažit će vas, a ne oslabiti. Trebali biste biti otvoreni prema njima.

Ostavite se učenja iz druge ruke. Ono ne ostavlja ožiljke. Ne pruža vam osnovno razumijevanje koje se nalazi u tijelu i mozgu. Njegov prolazak ne ostavlja trag. Ne može se razlikovati od sna.

Međutim, neposredno znanje je organsko, bolno i nužno. Ono se koristi svjesnim i nesvjesnim u obradi lekcije, te svim vašim osjetima. Kada padnete, uključuje se vaš cijeli motorički sustav. To ne možete naučiti iz knjiga. To ne funkcionira jer u stvarnosti niste ni pali. Da bi lekcija bila učinkovita, treba imati petlje – pa makar s izgrebanim rukama i potkoljenicama.

Ako vas maze, na raspolaganju vam je samo učenje bez ožiljaka. Ono definira to što jeste. Ono vas ograničava, ali te granice nisu istinski vaše – to su granice muškaraca i žena koji su na svijet došli prije vas. Svijet se mijenja. I vaša se karta treba mijenjati usporedo s njim.

Ne možete prihvaćati granice drugih ljudi. Morate doseći vlastite.

Ako ne pokušavate, ne razvijate se prema vlastitim granicama. Kako biste otkrili taj novi svijet, treba ga isprobati i vidjeti ono što vi unutar njega možete postići. Morate griješiti, odupirati se uzmicanju i osjećati pouku koju taj proces donosi.

Djeca spontano počinju na takav način. Zbog toga njihov svijet stalno raste. Pronalaze prepreke, preskaču ih i postaju jača. Nakon što vide da su uspjela, idu dalje na veće prepreke. Ako padnu, kasnije ponovno pokušaju. To je osnovni krug. Djeca će na taj način shvatiti da u konačnici mogu mijenjati svijet, pronaći razvojnu tvrtku ili sagraditi kuću – eksperimentiranjem, učenjem, patnjom i rastom. Kako bi se taj razvoj nastavio, ne bi trebali slušati baš sve što im se kaže. Trebali bi ostati otvoreni.

I tu nastaje problem: učeći padate i dobivate ožiljke. Bol vam je odbojna. Toliko se izmičete da se počinjete bojati i predviđati bol. Povezujete je s poukama koje ste naučili od drugih ljudi. Naposljetku se počinjete štititi od stvari koje se nisu niti dogodile.

Na kraju ovog puta nastavljate s obranom. Odustajete na preprekama. Vaš svijet se smanjuje, umjesto da se povećava. Ne prilagođavate se prilikama. Ne slijedite svoju znatiželju i želite biti sigurni.

Iznutra vam se čini da postajete mudriji, ali to nije istina. Izbjegavanje suočavanja vas slabi poput starog stabla koje se pred olujom ne savija nego puca. Na žalost, većina odraslih osoba se zadržava na tome.

No, postoji protulijek. Vaš svijet može ponovo narasti. Instinkt u vama je kao sjeme koje treba proklijati

Uzmenirenost koju uzmicanje stvara gotovo je uvijek teža od same boli. To ste zaboravili. To trebate ponovno naučiti. Treba vam više ožiljaka. Trebate živjeti.

ČELIČENJE

Evo nečeg što vjerojatno već znate: svijet je peć pod konstantnim, neprestanim pritiskom. Može vas uništiti ili pretvoriti u dijamant. Možete izgoriti ili se preobraziti u nesalomljivi čelik.

Bez obzira kako će vas oblikovati, to je spor proces kojeg niti ne primjećujete. Sami sebe promatrate cijelo vrijeme i uvijek mislite da ste ova osoba vi. No, s vremenom se mijenjate – možda čak toliko da vas stari prijatelji više ne prepoznaju. Ni vi to ne prepoznajete. Osjećate se jednako.

Upitajte se: bih li se ja kao školarac ponosio sobom ili sramio sebe? Ulazite u sobu, dobivate olovku s uputom da riješite ispit. Još gore, papir kojeg ste dobili potpuno je prazan.

No, ispit se ne može proći slučajno. Ispit se uglavnom bavi vašim odgovorom na uzmicanje; to je izazov u kojem ste pobijeđeni i povlačite se ili ustrajavate i odupirete se.

Odluka koju donesete utjecat će na ono što ćete napraviti idući put. Tada se vaša navika, ma koja ona bila, prenosi drugima. Uvjeravate ih da je važna. Strahovi se tako brzo šire i stvaraju bolesne kulture unutar obitelji, tvrtki ili cijele zemlje.

Stoga, budite oprezni koje pouke izbjegavate i koga slušate. Pažljivo odlučite što je važno.

Odlučite sami.

IZMEĐU VAS I BORBE

U teoriji se lako složiti i sve ovo odmah prihvatiti. No, sadašnjost nije vaš problem. Promjena je u načelu lagana, ali teško provodiva.

Uzmak je ponor iznad kojeg visi konop učvršćen s obje strane. Vaše tijelo ne želi da prijeđete. Ne možete pogledati dolje. Svaki mišić se bori protiv vas. To je organski osjećaj, u vašoj glavi i trbuhu. Drži vas prikovanog na mjestu. Mozak vas ne može prisiliti.

Dok prelazite, dođe vam da vrištite, urlate i odustanete jer boravak na tom mjestu nije prirodan. Osjećate opasnost i ne možete se dugo zadržati. U uzmicanju se sve preuveličava – neuspjeh, uspjeh, radost ili bol. Ako odustanete, kasnije ćete naći opravdanje. Konstatirat ćete da ste se pokušali i to je „dovoljno dobro,“ ali bit ćete u krivu. Odustali ste.

Zapamtite: nikome nije problematičan prvi kilometar puta. Čak i dojenče to može. Ali, nije važan početak. Važan je cilj.

Promotrite sada ciljnu liniju. Daleka je, čini se nedostižna. Možda je u oblacima, a putovanje je opasno ili je planina previsoka. Čini vam se da to nije za vas. Mislite da niste dovoljno snažni. Na jedan način ste u pravu. Odustajete prije nego što se bol uopće pojavila. Odustajete zbog straha od uzmicanja.

Ne shvaćate da vas sam put mijenja. Slabi ste jer još niste ni krenuli. Kada to napravite, proces će otpočeti. Penjući se na planinu postajete snažniji. Vaš mozak će na tom putu postati plastičniji. Možda mislite da taj put nije za vas, no jeste – samo ćete se usput promijeniti. Sam put će vas ojačati za kraj.

Upravo sad se trebate pokrenuti.

DOMAĆA ZADAĆA

Želite pravi, neposredni primjer osjećaja uzmicanja? Pokušajte slijedeće.

Kad budete kod kuće, nađite pet minuta i otiđite u kupaonicu do tuša i upalite hladnu vodu. Pričekajte sekundu, a onda probajte vodu kako biste se uvjerali da je što hladnija.

Naslućujete li što slijedi?

Ako je odgovor da, odmah ćete osjetiti napetost. Vjerojatno u prsima. Možda ćete se početi smijati da smanjite napetost – a još niste ni stali pod tuš. *Predviđate uzmicanje koje se još nije ni dogodilo. Već ste nemirni – zbog nečega što se još nije dogodilo i što vas neće ubiti – nemirni zbog nečega što gotovo ni ne boli.*

Dobro, napravite to. Vrijeme je da uđete u tuš-kabinu.

Kad hladna voda nahrupi prema vama, možda ćete povikati i početi se izvijati. Ali nelagoda traje samo sekundu. Vrlo brzo se navikavate. Umjesto da je izbjegavate, hladnoća vam postaje ugodna. Namještate se pod mlaz da ubrzate proces prilagodbe.

Zapamtite svoju reakciju. Ovu metodu možete primijeniti na sve.

Samo trenutak prije, skoro ste odustali zbog nelagode koju uzmicanje pobuđuje. Uvjeravali ste se da to nema smisla. No, to nije istina; to je trening. Trebate stvarati naviku suočavanja s uzmicanjem i krenuti dalje, a ne racionalizirati strah i odmicati se.

Počnite raditi suprotno od onoga što se navikli. To jača podnošljivost na uzmicanje i njegovu snagu.

Jeste li obavili svoju domaću zadaću? Dobro. Samo nastavite, svako jutro, ostatak tjedna.

E da, ako to ne napravite – bez obzira na razlog – budimo iskreni: uzmićete. Ova vježba nema ni fizičkih niti psihičkih posljedica. Ako je ne želite napraviti, upitajte se zašto.

Jer je glupa ili besmislena?

Kako znate ako niste probali?

VAŠ SVIJET KAO HODNIK

Pravi odlikaš. Pravo na fakultet. Pravo na posao. Pravo na vodeće mjesto. Pravo u elitni kvart.

Dovraga, vas su stjerali na pravi put.

Jeste li to zaista vi? Hodnici vode od vašeg kreveta prema stolu za doručak, prema autu, prema poslu i onda opet kući. Imate odjeljak u koji svaki dan dolazite. Uvijek ručate na istom mjestu. Gledate iste emisije. Sviđa vam se ista hrana.

Mogao bi vas zamijeniti mali, predvidivi robot. Jednog dana uskoro i hoće.

Izbjegavanjem suočavanja vaš se svijet svakog dana pretvara u hodnik. Sve je na autopilotu. Nema sumnje, možete živjeti, a ne biti budni. Danas je više mogućnosti nego ikada, ali naše navike su tako ukorijenjene da ih uopće ne istražujemo. Vi ste zapeli u hodniku s uzmicanjem iza svakih vrata. Ne možete promijeniti smjer ili doživjeti iznenađenje, pa samo idete naprijed, u istom smjeru dok ne umrete.

Ralph Waldo Emerson je rekao: „Nemojte slijediti put; umjesto toga idite tamo gdje nema puta i ostavite vlastiti trag.“

Razmotite ovo: u vašem hodniku, svaki uzmak su vrata koja možete otvoriti, iza kojih stoji novi ožiljak i pouka, baš kao što djeca uče dotičući plamen. To je eksperiment – pokušaj da učinite nešto novo. Nisu svi eksperimenti bolni, no svi su vrijedni – ali ako ne otvorite vrata, nikada nećete dobiti ožiljak niti naučiti lekciju. Otvoriti vrata znači proširiti mogućnosti. Uzmicanje će vas zaustaviti, no jednom kad se vrata otvore, prijetnja nestaje. Pojavljuje se nova staza.

Otvaranje novih vrata znači suočavanje s mogućnošću da se izgubite. Izgubljenost se doima poput neuspjeha, nešto što bi moglo ostaviti ožiljak ili nanijeti sramotu. Stoga se aktivira uzmicanje i gura vas prema poznatom ne bi li vas omelo. Prije nego ga stignete zaustaviti, opet ste u hodniku.

Svaka vrata, svako neoznačeno mjesto na karti, također je izazov. Znači da je to područje neistraženo – ponekad opasno ili bolno – ali i izazov. Zbog toga toliko puno ljudi želi vidjeti Antarktiku ili svemir. Malo njih usudi to zaista napraviti jer ne znaju što ih tamo čeka. To vas istodobno plaši i tjera naprijed, iako je sve moguće, pa čak i smrt.

No, tu ima i jedna tajna: nije smak svijeta ako se izgubite. Vaš svijet će bez iznimke postati još veći. Pogledajte rubne dijelove vaše karte, mjesta za koja niste bili sigurni. Stari istraživači su čak imali prigodnu izreku: „Ovdje su zmajevi.“

Većina ljudi na karti vidi opasnost i ostaju kod kuće. A vi?

Granice se sada mijenjaju. Oni koji istražuju otkrivaju stvari u sebi i izvan sebe. Pronalaze vlastite zmajeve, baš poput svetog Jurja. suočavaju se s uzmakom i pokoravaju zmajeve. Njihova karta postaje jasnija.

I vi morate raščistiti svoju kartu.

I vi morate pronaći svoje zmajeve, pogledati ih u oči i uništiti.

VELIKE PRIČE BEZ UZMICANJA

Pogodite što: nema ih. Da se Luke Skywalker nije suočio s uzmicanjem, ne bi bilo Zvezdanih ratova. Da se Sokrat nije s njim suočio, ne bi bilo ni zapadne filozofije. Bez suočavanja, Harry Potter je samo još jedan tužni dječak u podrumu.

„Vidio sam je kako pleše po dvorani. Bila je jako lijepa. Ja sam bio uplašen. Ali rekao sam sebi da ja to mogu, otišao do nje i počeo razgovarati. U braku smo već 50 godina.“ To je bio izazov. Shvaćate li? U svakoj velikoj priči je jedan.

U pozadini svakog trenutka hrabrosti su muškarac ili žena koji su se suočili s teškom unutarnjom borbom. Kada se s njom suoče, nastaje nevjerovatna priča. Postaju legende. Ali ako se okrenu od izazova, njihove priče su sasvim prosječne. Isti su kao i svi drugi. Oni se gube.

Što mislite, je li vaša priča izuzetak? Hoćete li stići do vrta užitka bez patnje kao oni koji su prošli prije vas? To se nikada ne događa jer bez suočavanja nema ni rješenja.

Samuraji i njihove moderni nastavljači, ljudi koji treniraju kendo kažu da se bitke dobivaju u sebi, prije nego što upute odlučujući udarac. Suočavaju se s unutarnjom borbom prije nego što se uopće suoče s neprijateljem. Tako ćete i vi. Prestanite se izmotavati.

BORBA S UZMICANJEM

Strah od suočavanja s vremenom raste, uz pomoć naših roditelja, škole i brižnih prijatelja. Polazeći od onoga što se nalazi vani, stvara neprobojnu tvrđavu. Ugnijezdio se u njoj i poput alarma pazi na opasno ponašanje i upozorava.

Na žalost, najčešće griješi.

Ponekad vam se čini da vam se uzmicanje obraća: „Nećeš se držati ove dijete. Nikada ne uspijevaš.“ „Nikada nećeš dobiti posao jer nemaš potrebne kvalifikacije, zar ne?“

Koristi se vlastitim glasom protiv vas. Koristi vlastitu prosudbu - ali odlučuje na temelju zastarjelog biološkog imperativa. To je tvorevina bez ožiljaka. A vi izbjegavate suočavanje bez obzira ima li posljedica.

Uzmičete li, nećete nigdje dospjeti. Nikada nećete osjetiti bol. Nikada nećete naučiti.

Možda upravo sada uzmičete – uzmičete pred strahom od suočavanja. Možda uvjeravate sami sebe da nije važno da ovo pročitate. Nema zabune; treba nastaviti dalje.

Činjenica: Možete samo gledati sami sebe kako uzmičete. Djelujte usprkos tome. Zaboravite unutarnji glas i idite naprijed. S posljedicama ćete se suočavati kako budu nadolazile. To vas neće ubiti, a često niti zaboljeti.

Kad god uzmaknete, čut ćete glas ili osjetiti žalac prosuđivanja. Ma kako snažan taj osjećaj bio, neće vas pogoditi munja. Niti poplava, najezda skakavaca ili smrt prvorođenaca. Neće se dogoditi ništa.

Istina je da prosuđivanje i strah nikada neće prestati, ali oni nisu prijetnja. Nema negativnih posljedica ako prekinete s navikom uzmicanja. Ništa se neće dogoditi ako se prestanete bojati. Bit ćete slobodni.

NAUČITE NJEGOVE TAJNE

Strah od suočavanja raste cijeloga života. Stvara ga svaka autoritarna osoba koju znate, a vi ste naučili biti poslušni. To je prirodno. Ta taktika funkcionira poput savršeno pripitomljene životinje u nama.

Kako znati kada strah nešto znači, a kada je besmislen? Kako znati kada nas uzmak štiti?

Za to postoji proces. Evo ga:

Prvo, pronađite sigurno mjesto na kojem možete odlučivati. Ako osjećate da vam osoba koja sjedi do vas u podzemnoj predstavlja prijetnju, prvo se udaljite. Iz te povoljne pozicije, sa

sigurnošću ćete donijeti kvalitetnije odluke. Vaši odnosi, zdravlje, dugovi, sve – neka ništa ne pobuđuje opasnost, jer su to razlozi zbog kojih ćete se lako povući. Što vas situacija manje izaziva, lakše ćete se fokusirati.

I tada, kad budete spremni, poslušajte sebe. Suočeni s uzmicanjem, koristite riječi poput „glup“, „siguran“, „besmisleno“ ili sve ostalo što je prijatno, osuđujuće i nejasno. Uzmicanje se zapravo hrani situacijama u kojima se rizik čini strašnijim nego što jeste. Stoga tražite te riječi, djelujte i za promjenu donesite odluku s odmakom.

Znat ćete da ste otvorili prava vrata kad osjetite snažan, neodoljiv poriv da *učinite nešto drugo, bilo što*. To obično znači da ste na pragu nečega važnoga i da morate obratiti pažnju i nastaviti – *sada*.

PRONAĐITE LIJEK

Dijete koje želi primiti svijet još je uvijek u vama. Želi ponovno izaći na svjetlo dana. Želi učiti i rasti. Želi raditi zapanjujuće stvari.

Ali vi ga ne pratite. I dalje se izmičete.

Kada osjetite uzmak, možete ga isključiti govoreći na glas. Postavite jasno, snažno pitanje: „Čega se bojiš?“ Izgovorite to kad god izbjegavate suočavanje; i prisilite se na odgovor. Ili ga glasno oslovite: „Uzmak.“

Verbalizirajte vaš izgovor. Često je komičan, paranoičan i opsesivno-kompulzivan. Zvučite poput mornara koji se utapa, a zapravo niste ni blizu vode.

Smirite se i nastavite dalje.

DOMAĆA ZADAĆA, DRUGI DIO

Trebate još vježbati. Idemo naprijed.

Spremni? Otiđite u kuhinju i uzmite šalicu koja vam se ne sviđa. Sa šalicom u ruci nađite mjesto u kući s tvrdom podlogom. Držite šalicu ispred sebe s ispruženim rukama. Pozdravite se s njom.

Sada je ispustite.

Bilo kakvo racionaliziranje koje koristite u ovom trenutku je vaša slaba točka. Označite je. Viđati ćete je iznova i iznova.

Pustite prokletu šalicu.

Jeste li to napravili? Ako jeste, primjetit ćete jednu stvar: razbijanje vašeg programiranja zahtijeva jedan jedini trenutak snage.

Sada počistite nered. Nije bilo tako strašno, zar ne?

Ako je bilo prelagano, jer lako je nabaviti novu šalicu, pokušajte nešto teže, poput vašeg Blackberrya. Snaga koju dobivate tim oslobađanjem puno je važnija od predmeta kojeg posjedujete.

PARADOKS

Ako ne uzmičete, vjerojatno ni ne znate zašto. Mislite da je prirodno ići na penjanje, vježbati parkour ili se stalno upoznavati s ljudima. Pretpostavljate da su svi kao vi, ali griješite.

Ako cijelo vrijeme uzmičete, vi također smatrate da je to prirodno. Mislite da su svi kao vi. Uzmicanje vam je toliko blisko da ga uopće ne smatrate problemom. Ali to jeste i zaglavili ste u njemu ukoliko mu ne pružite otpor.

Sposobnost podnošenja suočavanja dolazi sa spoznajom da će budućnost biti bolja od prošlosti. Vjerujete da ćete moći nositi s izazovima i biti jednako dobro kao što ste bili prije njih. Što ste sigurniji, lakše ćete u to vjerovati. Idete naprijed i prihvaćate teške situacije - bez obzira na raskid, gubitak posla, ozljedu, vjerujete da ćete se oporaviti i biti dobro. Ako u to vjerujete, u pravu ste.

Ako nemate vjere, onda mislite da će vas svaka potencijalna prijetnja doći glave. Niste sigurni kako se nositi s izazovima jer preispitujete vlastitu sposobnost da ih savladate. Ako u to vjerujete, i vi ste u pravu.

To je poput onog vječnog pitanja - je li prije bila koka ili jaje, odnosno u našem slučaju - djelovanje ili vjera. Nije sigurno koje se javlja prije i djeluje na samouvjerenost, no možete biti sigurni u jednu stvar – samo se jedna strana jednadžbe može kontrolirati. Ne možete se natjerati da se osjećate sigurno, no možete odlučiti djelovati, a ako donesete dobru odluku, ona će podići vaše samopouzdanje. S vremenom se taj proces zaokružuje. Sam se nadograđuje, kao što djeca na igralištu izgrađuju samopouzdanje tako što se na penjalici uspinju sve više. Niste se ni okrenuli, a vaš se cijeli način razmišljanja iz temelja promijenio.

KAKO BITI POVRIJEĐEN

U borbi, dobar protivnik prati obrasce i čeka da se uzmaknete. U tom trenutku vam može zadati najteži udarac.

Dok sam igrao ragbi, govorili su mi: „Pokaži mi tipa koji uzmiče, a ja ću ti pokazati tipa koji će se ozlijediti.“

Oni koji se bave brdskim biciklizmom kažu da ćete se najlakše ozlijediti kada kočite. Najbolje je voziti brzo.

Sve je u životu tako. Vaša snaga se očituje u najtežim trenucima. Naučite ojačati te slabe točke prije nego vas pokose.

KAKO NE BITI DOSADAN

Ne znate nikoga na zabavi i ne želite ići. Ne sviđa vam se svježi sir, pa ga godinama ne jedete. To je vaš izbor, naravno, ali nemojte se zavaravati: i to je uzmicanje.

Vaša osobnost nije uklesana u kamenu. Možda vam se čini da nema ništa bolje od jutarnje kave, ali to je samo navika. Nemojte je piti trideset dana i bit ćete dobro. Mislite da imate srodnu dušu, ali mogli ste imati više supružnika. Razvijali biste ste u drugom pravcu, ali biste jednako sretni.

Krishnamurti, veliki indijski mislioc jednom je rekao: „Možete uzeti komad drva iz vrta i svaki dan ga obasipati cijećem. Na kraju mjeseca ćete ga obožavati, a sama pomisao da ga ne darivate činiće vam se poput grijeha.“ Drugim riječima, sve na što ste se privikli, čini se prirodno, iako možda nije.

Uzmak ne voli promjenu. Njegova misija je zadržati status quo. Vjeruje da ste živi i stabilni zahvaljujući vašoj osobnosti, te da se je bolje primiriti nego biti mrtav. No, to je zamka jer gotovo nijedan rizik u današnjem svijetu nije poguban.

Svaki put kad se predate, stižete na pogrešan put. A svaki put kad odlučite ići u dobrom smjeru, postajete jači. S vremenom se nova navika automatizira. Pun pogodak.

U bilo kojem trenutku možete promijeniti nešto na sebi. Sebe vidite kao osobu koja ne zna pisati ili svirati instrument, koja lako pada u iskušenje ili donosi loše odluke, no to niste vi. To nije ukorijenjeno. To nije vaša osobnost. Vaša osobnost je sasvim nešto drugo, nešto dublje od onoga što vam se sviđa ili ne. Te detalje na površini možete promijeniti kad god poželite.

Ako od toga ima koristi, morate ostaviti svoj identitet i početi iznova. Ponekad je to jedini način.

DOMAĆA ZADAĆA, TREĆI DIO

Napravite ovaj eksperiment, sviđao vam se ili ne. Pristanite odmah, prije nego što pročitate iduću rečenicu.

Obratite se prvoj nepoznatoj osobi na koju naiđete.

Izgledalo to zanimljivo ili ne, bilo da vam se sviđa ili vam je odbojno, neovisno o tome možete li smisliti što ćete reći – ništa od toga nije važno. Zapodijelite razgovor, pa makar na 15 sekundi. Cijelo vrijeme gledajte tu osobu u oči. Budite nasmijani.

Napravite to kako biste testirali svoju sposobnost da se prisilite na ono što vam je nelagodno.

Dok to budete radili, mogu se dogoditi dvije stvari. Prvo, možete brzo započeti razgovor. „Oprostite, u kojem smjeru ide ova linija podzemne?“ Primjetit ćete da će vam biti lakše što ste brži. U tome je stvar – suočiti se treba brzo.

Ako vam je lagano, pokušajte ponovno s nekim drugim.

Što se događa kada naiđete na nekoga s kime ne možete razgovarati, ne želite razgovarati ili ste namjeravali razgovarati, a ne možete? Osjećaj je zapravo iskonski – osjećate da *želite* razgovarati s osobom koja stoji ispred vas, ali doslovno *ne možete* – kao da vas neka sila sprečava.

Dok se to događa, pažljivo pratite kako se vaš neuspjeh odmiče od vas. Nemojte se skrivati od njega. Primijetite propuštenu priliku dok odlazi i ostavlja vas same s vašom nedoraslošću. Ne okrećite se. Osjetite napetost u prsima dok promatrate tu priliku kako nestaje, zauvijek.

Ovo što vam se zbog uzmicanja upravo dogodilo, događat će se cijeli život, ako ga ne zaustavite.

U STRESNIM SITUACIJAMA

U stresnim situacijama na vidjelo izlazi poznati obrazac. Ako ste se navikli trčati, onda ćete potrčati. Ako ste se navikli na defenzivan stav, onda ćete ga zauzeti. Tako djelujete pod pritiskom. Za ljude u davnoj prošlosti, ta je tendencija bila zaštitni mehanizam koji je pomagao u bijegu pred medvjedima. Povratak na obrace koji funkcioniraju znači da možete brže odlučivati, a u situaciji stvarne prijetnje to znači život ili smrt.

No, to ponavljanje objašnjava zašto prepirka s bračnim partnerom/partnericom podsjeća na svađu s roditelja – zato što to i jeste. Lako se vratiti na stari obrazac raspravljanja, pa to iznova ponavljate, kao što voda uvijek teče istim putem niz planinu. U vašem mozgu brazde su već duboko utisnule, a ponašanje je automatsko. To su hodnici.

Uzmicanje vas uglavnom ne štiti od vatre, medvjeda ili smrti. Nema koristi od povratka na izbor između borbe i bijega, iako nije u pitanju fizička opasnost. Zaštita koju vam taj odgovor daje je besmislena – samo bezrazložno podiže krvni tlak i razinu korizola i možda oduzima godine života. Također vas onemogućuje da se naučite prilagoditi.

Trebate naučiti prepoznavati vaš odgovor koji počiva na principu „borbe ili bijega.“ To je stvarni izazov – na kojem ćete se najduže zadržati – jer je to vrlo snažan instinkt. Bilo koja alternativa koju razvijete vrlo je važna jer vam drastično otvara nove mogućnosti.

Na svu sreću nove obrasce možete uvježbati. I nećete biti prvi. Novi obrasci podrazumijevaju učenje novih stvari koje su bolje prilagođene određenim situacijama i koje će se aktivirati automatski kad budete pod prisilom, bilo da je riječ o borilačkoj vještini ili novim načinima komunikacije s bračnim partnerom. Vježba se ne bavi borbom već nečim puno važnijim: razbijanjem obrazaca.

Prvi korak je da ne vidite u svemu prijetnju. Ne možete to samo poželjeti – potrebno se izložiti. Na primjer, ako ste dobili udarac u lice, nećete se toliko brinuti za lopova. Ako se suočite s izmicanjem u meditaciji, nećete se brinuti zbog reda u banci. Izgradite temelj vašeg samopouzdanja koristeći se različitim iskustvima i shvatit ćete da možete podnijeti više nego prije. Ključ je u tome da radite ono što vam je nelagodno. To širi vaš krug ugone.

Drugo, doradite obrazac odgovora na prijetnju. Steknite navike koje vas udaljavaju od izbora između borbe i bijega prema drugom učinkovitijem obrascu.

Počnite s ovim u nastavku. Trebalo bi promoci.

KORISTITE UZMICANJE

Uzmicanje se ne može ukloniti. To je činjenica.

Ma kako jaki bili, leptir kojeg iznenada ugledate uvijek će vas prestrašiti. To je biološki programirano. Uzmicanje se ne može poništiti, ali se može transformirati. Borci to godinama uče. Evo kako.

U stanju straha većina ljudi podiže ruke u obranu. Uzmiču – to je odgovor bijega. No, prava majstorija je napraviti ono što rade profesionalci. Koriste brzinu uzmicanja – silovito – u vlastitu korist.

Policija, profesionalni borci, vojnici – svi oni uče sustave koji koriste uzmicanje. Koriste se njime kako bi reagirali brže nego što to njihovi protivnici shvaćaju. Umjesto da sasvim uzmaknu, koračaju naprijed – prema svom protivniku i prema prijetnji.

Kada zakročite, koristite brzinu svojih instikata, ali ne odstupate. Umjesto toga, krećete se naprijed vrlo brzo – bez razmišljanja – da vaš protivnik ne stigne reagirati. Podignute ruke postaju oružje, a ne štit. Strahom dobivate prednost.

Zamislite da tu taktiku primijenite na nasilniku u školi. Ili na tržnici.

Naučite koračati naprijed i vaš će se svijet iz temelja promijeniti. U odgovoru na izazove vi ćete napredovati, a ne se povlačiti. Rasti ćete umjesto da se smanjujete; stabilniji ste i sigurniji. Vaš svijet, umjesto napada od kojih se treba obraniti, postaje niz prepreka koje treba prijeći.

Umjesto defenzive, prijedite u ofenzivu. Možete iznova promijeniti svijet umjesto da se od njega štitite.

KORISTITE SVOJU OKOLINU

Akrobat se nije rodio hodajući na rukama. Proces učenja je spor i tek s vremenom postaje manje naporan.

Koračanje naprijed, poput hodanja na rukama, predstavlja test vaše okoline. Razvijanje ravnoteže znači padove, a kada to akrobat radi, tek naknadno vidi što je opasno, a što nije. Kako napreduje, počinje shvaćati tehniku. Ako ga okolina odgurne i on padne, početak će shvaćati svoja ograničenja. Vježbom će ponovno steći tlo pod nogama čime njegov svijet raste. S vremenom će hodanje na rukama postati prirodno.

Većina ljudi će pri pogledau na taj prizor pomisliti: „Ja to ne mogu,“ ali griješe. Koristeći ovaj proces možete dospjeti gdje god želite. Oni koji su to naučili uspjeli su zato što su kroz prvu reakciju jednom iskoračili naprijed, a onda iznova i iznova, sve dok im to nije postala nova priroda. To možete napraviti s bilo čim.

Iskoračite naprijed u prirodi, kod kuće, na radnom mjestu, bilo gdje. Pokušajte raditi ono što vam se sviđa ili vas zanima. Sve su to izazovi statusu quo, stepenice koje vode prema većim istraživanjima.

Počnite s malim opasnostima u sigurnim okruženjima. To će vas osnažiti za veće korake.

S vremenom ćete se na to naviknuti. Onda ćete iz navike lako grabiti naprijed. To će biti dio vašeg procesa, na isti način kao što akrobat isprobava neki novi pokret ili plesač koreografiju.

Tada ste spremni na bilo koji izazov. Tada možete u ring.

RING

Vrijeme je da otkrijete od čega ste napravljeni.

Vrijeme je da svijet uzmakne, a ne obrnuto.

Činjenica: Oni koji se suočavaju s uzmakom, znače nešto. Ostali ne.

Oni koji ostavljaju hodnike pronalaze nove granice, mjesta za rast i sreću koju većina nikada ne pronalazi. Ostali ostaju u poznatim pustinjama poput lešinara koji skupljaju ostatke.

Suočavanje s uzmakom i spremnost da se zadobiju ožiljci koji s tim dolaze, jedino je što dijeli vašu sadašnjost od prošlosti. Lako je prepoznati one koji se bore – u očima im se vidi vatra i odlučnost koja gotovo struji kroz njih. Odlučnost je poput aure; osjećate je u njihovoj blizini.

Odmah ćete prepoznati i one koji se ne žele suočiti se s uzmakom. Njihove su oči mrtve. U glasu im se osjeća poraz. Govor tijela je defenzivan. Samo pričaju. U preprekama vide neprijatelja, a ne saveznika. Uzmak je očigledan, no ne žele ni čuti za njega.

Naučite izgurati uzmak i bilo koja bitku koju poželite dobiti bit će vaša. Jednom kad se naviknete na pritisak, jednom kad naučite ići prema naprijed, dobit ćete odlučnost da prijeđete nepremostivo.

Tada trebate odlučiti za što se boriti.

UĐITE U RING

Spremni? Počnimo.

Kažete da želite biti uspješni. Sebe vidite kao budućeg Richarda Bransona, Oprah ili Billa Gatesa – netko koga će svijet upamtiti. Netko kime ćete se ponositi, tko radi posao koji voli ili mijenja svijet.

Smatrate da naporno radite. Smatrate da vam se samo treba pružiti zlatna prilika.

Pogrešno. Niste uopće učinili ono što je potrebno.

Niste se žrtvovali. Niste uložili svoje vrijeme. Niste naučili lekciju i nemate ožiljaka. Barem ne za bitke koje su važne.

Pogledajte, u ovom trenutku se odigrava jedna bitka – zapravo, više njih. Možete upaliti TV i gledati ih na bilo kojem kanalu. Glad u svijetu, AIDS, milijunski posao, čak i u vašoj vlastitoj obitelji – sve je na licu mjesta. Promatrate te bitke, ali zar se sada zaista borite?

Samo nekolicina ulazi u ring zbog bitnih stvari. Za njih se bore drugi ljudi, drugdje. Svi pričaju o tome kao da žele sudjelovati, ali to je samo priča.

Istina je da ne mogu podnijeti pritisak. Nisu u ringu jer nisu spremni učiniti ono što je potrebno za pobjedu. Nisu spremni boriti se za bitne stvari.

Većina ljudi se zapravo niti ne želi suočiti s uzmakom; žele samo biti u filmu o njemu. Žele slavu, ali ne i patnju. Ne žele ožiljke jer žele zadržati mekoću. Ne žele poniženja; žele poštovanje – ali ga ne žele *steći*. Žele ključ u ruke. Ali to tako ne funkcionira.

Ako odaberete ring, već ste bolji od većine. Zašto? Jer ste se odlučili boriti. Vi ste natjecatelj, a malo ih to može reći za sebe.

Ring je svakome drugačiji. Ma gdje vaš bio, to je mjesto koje donosi stvarni rizik i veliki dobitak. To je mjesto na kojem možete izboriti pobjedu, ali i sve izgubiti. U sebi ćete se iznova i iznova suočavati s patnjom, bez jamstva nagrade. No to nije važno jer u ringu znate da možete promijeniti stvari.

Ulaskom u ring možete se smatrati natjecateljem, možda čak i pobjednikom. To je mjesto na kojem se rađaju kraljevi, a oni koji uđu se kale kao oružje. Bogati ili siromašni, pametni ili malo manje pametni, bilo tko može ući, u bilo kojem trenutku – ma gdje ili tko bili.

Dobrodošli u ring. Neka uđu oni koji se usude i uzmu što im pripada. Sami su to zaslužili.

Hoćete li pobjediti? U ringu nema jamstava. No, jedno je sigurno: ako ne uđete danas, uopće nemate šanse.

Odlučite što je istinski važno i uđite zbog toga u ring – *sada*.

Danas, sada, uklonite sve izlike iz vašeg vokabulara. Nemojte ublažavati riječi ili djela. Nemojte prihvaćati život bez ožiljaka.

OSLOBODITE PUT

Ring je svakome drugačiji, ali uvijek ga čine mjesta, ljudi i projekti koji potiču uzmicanje. Navike to prikrivaju.

Otvorite oči. Zatvorite sve izlaze u slučaju nužde. Eliminirajte sve šumove. U potrazi za ulaskom u ring morate eliminirati svoje navike, bile to cigarete, shopping ili Twitter. Morate prinijeti žrtvu na oltaru veličine i biti spremni činiti ono što drugi neće.

Ako ne želite žrtvovati vlastitu udobnost, onda nemate ono što se traži.

Zapalite svoje staro ja. Ovdje vam ne treba. Ono je previše zauzeto shoppingom, tračanjem, promatranjem dana kako prolaze, pitajući se zašto niste dospjeli tamo gdje ste htjeli. To staro ja će umrijeti i pasti u zaborav od sviju osim obitelji, a zamijenit će ga netko tko zaista nešto znači.

Vaše novo ja nije takvo. Vaše novo ja je poput požara – nadmoćno, silovito, proždire sve što mu stoji na putu.

DOMAĆA ZADAĆA, ČETVRTI DIO

Stanite trenutak i udahnite.

Ako ste dospjeli ovako daleko, trebali biste cijeniti snagu koju ste postigli. Trebali biste biti sigurniji, odlučniji, a možda i nešto izravniji. Sve je to jako dobro. Samo nastavite.

Idući je zadatak jednostavan. Idući put, kad netko bude tražio dobrovoljca, za bilo koji zadatak, javite se. Kad prosjak bude tražio sitniš, dajte mu najveću novčanicu koju imate. Ako netko treba pomoć pri selidbi, odmah se ponudite. Ako ugledate oglas za pomoć Plavom telefonu, odmah nazovite. Napravite to odmah čim osjetite uzmak.

Ne čekajte da se odgovorite od toga – to već jako dobro znate. Umjesto toga, djelujte prije nego što vas unutarnji glas nadvlada. Dovedite se u poziciju iz koje više nema povratka. Vaše staro ja bi ovdje odustalo – umjesto toga, zapalite most tako da više nema povlačenja.

Prekid s uzmicanjem znači eliminirati besmislenost, kukavičluk i navike, te odabrati ono što je korisno.

IZA VRATA BROJ 1

U pozadini svakog uzmaka stoji strah ili nemir – ponekad racionalan, a ponekad iracionalan. Bez straha nema ni uzmaka. Nije bit u tome da izbrišete strah već da se suočite s njim. To vam pokazuje da možete izdržati pritisak i izazov nove okoline, stavljajući strah tamo gdje pripada - na mjesto savjetnika, a ne kapetana.

Ono što stoji u pozadini uzmicanja ponekad boli – poput situacije kad ste u vezi i morate „razgovarati“. Može doći do prekida ili velike promjene koja izaziva nelagodu. To je u redu – vjerojatno biste ionako trebali razgovarati bez obzira koliko se pokušavali izvući iz toga. U nekoj drugoj situaciji ono što stoji u pozadini uzmicanja ne boli, poput javnog nastupa. Izađete pred publiku, odradite nastup ili govor i sve je u redu. Nelagoda je bila vezana uz mogućnost stramoćenja u javnosti. Ništa bitno.

Treba se suočiti s oba uzmicanja. Nije bitno stoji li bol u pozadini. Važna je samo navika prelaska zahtjevnog unutarnjeg terena jer je to teško. Nije cilj da unaprijed preispitujete izazov i hoće li boljeti ili ne. Prosudite na temelju iskustva.

NEUGODNA ISTINA

Pritisak kojeg osjećate – to uzmicanje s kojim se svakog dana susrećete – tomu nema kraja. Nakon što se suočite s jednim, na putu je već drugi. Kako idete dalje, pritisak je sve veći. Bez obzira na razinu napetost koju možete podnijeti, u ringu će ona uvijek biti veća.

Prilagodite se tome. Nikada nećete osjećati potpunu ugodu. Tako je i sa pobjednicima – uvijek se bore protiv nečega. Sve ostalo znači da ste se primirili.

Uspjeh funkcionira kao krug – rasta i smanjivanja, ravnoteže i neuravnoteženosti – sve dok nailazite na prepreke koje se s vremenom povećavaju. Prije nego je prekočite, morate se dovesti u stanje ravnoteže, a onda neuravnoženosti što je sam skok. I tako opet s novom preprekom. Isto to se događa kad čovjek uči hodati. To je prirodno, no nelagoda je nužna za napredak.

To znači da, čak i kada ide u dobrom pravcu, pritisak nikada u potpunosti ne prestaje. Ako se to dogodi, onda ste na pogrešnom putu. Odnosno u hodniku. Vrlo je jednostavno. Opet trebate pronaći vrata. Trebate veću bitku.

SIGURAN PUT U NEUSPJEH

Na ovom mjestu u knjigama, autori obično obično obećavaju da ćete sigurno uspjeti ako napravite ono što oni kažu.

U ovom slučaju, sigurno je da ćete doživjeti neuspjeh. Odbijanje. Nabasati na pogrešne puteve. Iz prve ruke iskusiti poniženje.

Sigurno ćete preživjeti.

I možda ćete tada, možda, postići svoje ciljeve.

Biste li voljeli da se to dogodi drugačije?

PRIDRUŽITE NAM SE

Svi se u ringu osjećaju usamljeno. Želite promijeniti kulturu kompanije, ali vas nitko ne podupire. Na zabavi nitko s vama ne razgovara ili vam se tako čini, pa ni vi ne razgovarate ni s kim. Bez obzira na to od čega uzmičete, morate se sami suočiti s tim. Možete se osjetiti usamljeno. To je činjenica.

Kada gledate izvana, svi se doimaju kao konformisti. Ali zapravo nije nitko; svi samo čekaju onog drugog da započne razgovor.

Pitanje je, zašto to niste vi? Imate li osjećaj da će vas osuđivati ili isključiti? Smatrate li da će vas ignorirati ili ponižavati? Osjećate li nemoć? Istina je vrlo vjerojatno drugačija.

Svatko želi napredak, ali ih malo želi voditi. I tako cijela grupa čeka prvoga koji će podignuti ruke prije nego što oni to naprave. Iznenada, od jednoglasnog NE imamo jednoglasno DA. Samo je jedan glas koji misli drugačije bio potreban da se sve promijeni.

Tajna u prevladavanju uzmicanja jest da svi žele uspjeh. Ljudi žele dokaz da vi možete biti zadivljujući kako bi to i sami bili. Web je tako nevjerojatan jer su ljudi zaista ono što jesu i k tome uspješni. To umanjuje snagu konsenzusa. Pritisak se smanjuje. Možete biti što želite. Ulazak u ring je jednostavniji jer imate potporu.

Stoga, ako ne vidite nikoga poput vas, nikoga tko se ne slaže, ne brinite se. Zapravo postoje stotine ljudi poput vas i čekaju vođu. Ta osoba ste vi.

Prestanite uzmicati. Budite glasni. Pridružite nam se.

STOTINU VRSTA

Postoji milijun načina na koji možete uzmicati, milijun načina na koji možete pogriješiti izbjegavajući ga. Postoje na stotine imena za takve ljude i ponašanje: lijeni, izbjegavajući, cinični, arogantni i sve između toga. Svi ovi nazivi prenose stavove koji vas, svaki na svoj način, ohrabruju da izbjegavate vidjeti ono što je ispred vas. Svaka osoba s ovakvim stavovima ih brani.

Za razliku od toga, postoji samo jedan način za ispravno djelovanje i otkrivanje istine. Potrebno je ispitati te načine djelovanja u sebi i drugima te odstraniti njihove verbalne obrane, a ne vjerovati u sve njih.

Svaka osoba je na vlastiti način sklona izbjegavanju i pretjeranom povjerenju. Nemoguće je navesti sve načine na koji ljudi to rade. No, rješenje je uvijek isto: izravna, ali suosjećajna iskrenost prema svim lažima koji ljudi govore.

Ako to dopustite, uzmicanjem ćete cijeli život provesti u izbjegavanju. Ako držite oči zatvorene nećete moći vidjeti čaroliju ili sklop sretnih slučajnosti koje drugi ljudi otkrivaju. Zbog toga ih treba otvoriti što je najvažniji izazov s kojim ćete se ikada suočiti.

Već je dovoljno gledatelja. Već je dovoljno navijača. Već je dovoljno trenera i komentatora. Ali nema dovoljno igrača.

Nemojte knjigu samo odložiti i vratiti se normalnom životu.

Borite se. Nemojte se uzmicati.

Nemojte se više nikada bojati

O ELLI

Ella je moja prijateljica čija životna priča je nevjerojatna.

Kad je imala četiri godine u kuhinji je zajedno s mamom pripremala jelo. A tada se u jednom trenutku sve promijenilo.

Ellu je zanimalo što se kuha na štednjaku. Ispružila je ruku i lakat joj je slučajno upao u lonac pun vrele vode. Jako ju je zaboljelo, tako da se odmah izmakla, no usput je povukla lonac sa štednjaka i zalila se vodom.

Ella je zadobila opekline trećeg stupnja na više od 30% površine tijela. Bio je potreban kirurški zahvat, a liječnici su je iznova rezali kako ne bi izgubila sposobnost kretanja zbog ožiljaka.

U Ellinim očima je sjaj kojeg ne vidite kod puno ljudi. Nedvosmisleno je politična. Životu pristupa s hrabrošću koju samo neki mogu shvatiti. Nije ustuknula pred životom koji je pred njom. Prihvatila ga je.

No, ne preporučavam ovo zbog njene priče, nego zbog vas.

Evo što se dalje događalo. Ella je počela izvoditi performanse s vatrom. Prihvatila je ono što joj je nanijelo bol. Shvatila je kako uz pomoć baklji i alkohola može zapaliti dijelove tijela za potrebe showa. To je izvodila diljem Kanade.

Razmislite malo o tome. Djevojčica koja je u dobi od četiri godine zadobila opekline i ožiljke po cijelom tijelu, iskoristila je vatru kao vlastito oružje. Zvuči kao priča iz filma.

Ali postoje takvi ljudi. Oni su drugačiji. Odlučili su kojim smjerom žele ići. Život ih je naučio onome što mi ostali nismo imali prilike naučiti. Oni idu putevima kojima drugi ne idu.

Znate li što? I vi možete biti jedan od njih, ako to želite.

UZMICANJE, POPIS

1. Postavite sami sebi izazov i namjerno radite stvari koje će vas povrijediti. Trenirajte snagu volje, teškim vježbama, meditacijom, izdržljivošću, hladnim tuševima. Odaberite nešto zbog čega će vas mozak vrištati pod pritiskom i pokušavati izdržati. Nije cilj da se naviknete. Cilj je da shvatite da je bol nešto što se može preživjeti.

2. Prisjetite se stvari koje je lako zaboraviti. Poradite na postojećim odnosima. Proslavite rođendan na dan koji to nije. Ponovno pregledajte stare poruke kako biste oživjeli uspavana prijateljstva. Može biti čudno, ali to i jest poanta. Odabirom da činite stvari koje nerviraju druge ljude ostvarit ćete pravi utjecaj.

3. Čitajte više. Ne samo blogove, tweetove i Facebook već i druge izvore koji daju širu sliku od postova ili vijesti. Dubinski i temeljito istražite teme koje vas zanimaju ili površne sadržaje koji vas drže živima. Čitajte stvari s kojima se ne slažete. Čitajte ono što vam je teško razumjeti, a onda nadiđite vlastitu nelagodu i prisilite se na razumijevanje.

4. Neka vam rad ostavi ožiljke na rukama. Pokušajte razumjeti kako stvari u vašem svijetu funkcioniraju: auto, stereo sustav, pa čak i kuhinja. Uzgojite svoj vrt ili nabavite psa kako biste ostali čvrsto nogama na zemlji.

5. Isključite mobitel na nekoliko sati svakog dana. Možda će vam biti dosadno jer nemate što raditi dok čekate autobus. No baš u trenucima dosade na površinu izlaze misli koje vas plaše. Vikendom koristite stare „glupe“ mobitele kako ne biste provjeravali poruke.
6. Pronađite nove prijatelje koji će izazvati nelagodu, zbog toga što su napravili više od vas ili zbog toga što nisu napravili ništa od onoga što ste vi napravili. Upoznajte se majstorima tetoviranja, beskućnicima, milijunašima ili autorima bestselera. Ugostite ih. Ponudite im neobičnu hranu. Dovraga, zašto ne?
7. Ponovno razgovarajte o svome poslu. Ako postignete X, hoće li onda vaš poslodavac napraviti Y? Pitajte unaprijed i servirajte. Ako ne možete dobiti dozvolu, ipak to napravite i ispričajte se. Osmislite novi naziv radnog mjesta za sebe, a onda izrežite radno mjesto.
8. Počnite se odijevati kao da imate vrlo važan posao ili sastanak, ili kao da vam je ponovno dvadeset godina i mislite da ste najzgodnija osoba na svijetu. Biste li išta promijenili? Kako bi se ljudi u tom slučaju odnosili prema vama?
9. Zamislite da morate nešto ostaviti u naslijeđe, a svi na svijetu će vidjeti vaše djelo. Volontirajte. Stvorite nešto što može trajati i postojati izvan vas, nešto zbog čega će drugi razmišljati i uzdisati. Izgradite potpornu konstrukciju za druge. Odvojite dio vremena ili novca za to.
10. Napravite nešto čudesno, nešto što vam je zastrašujuće. Neka vam bude neudobno. Borite se s uzmicanjem kad god ga primijetite. Učinite sve što je u vašoj moći.

DOMAĆA ZADAĆA, PETI DIO

Čestitam. Malo je ljudi koji tako dobro kao vi poznaju uzmicanje, koji ga toliko često vide i bore se s njim.

Najbolje znate sami sebe, i zbog toga najbolje poznajete vlastiti svijet. Sada možete napredovati bez granica. Vi ste osvajač i pobjednik. Ali postoji još jedna stvar.

Strah od suočavanja se još uvijek širi. On poput pošasti putuje društvom, medijima i usmenom predajom. Posvuda je i kod svakoga izaziva drugačije simptome.

Zbog toga roditelji ne žele cijepiti svoju djecu, a susjedi i članovi obitelji više ne razgovaraju.

Žele sigurnost. Ali znate da takvo što ne postoji.

Ne možemo to sami popraviti. Kako bi zadobilo pravi značaj, potreban je pokret. Uzmicanje je virus, pa i učenje o njemu također treba biti virus.

Stoga je vaš posljednji zadatak da knjigu prosljedite nekom drugom. Možete odabrati osobu kojoj je najpotrebnija. Ili stranca. Odaberite osobu za koju mislite da će je stvarno shvatiti ili nekoga tko je već u ringu i treba malu pomoć.

Nije važno kamo knjiga ide. Ali vi je morate ostaviti. Zaboravite vlastiti strah od gubitka. Već ste naučili ono što trebate znati – sada dajte priliku nekom drugom da učini isto.

Zbog toga je knjiga svima dostupna. Širite je dalje. Ili nam ispričajte svoju priču – stories@theflinch.com – a najbolje ćemo iskoristiti za nešto stvarno zanimljivo.

Samo naprijed. Učinite to sada.