


# POKONAĆ STRACH



**Jak zapanować nad emocjami  
i odzyskać kontrolę  
nad życiem**

**ROBERT MAURER**

MICHELLE GIFFORD

Tytuł oryginału: Mastering Fear: Harnessing Emotion to Achieve Excellence in Work, Health and Relationships

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-6189-8

Copyright © 2016 by Robert Maurer, PhD and Michelle Gifford, MA

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/postr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Podziękowania .....	7
Wstęp. Prawa sukcesu .....	9
Rozdział 1. Biologia strachu .....	17
Rozdział 2. Czego nie robić, kiedy się boimy? .....	37
Rozdział 3. Zdrowa reakcja .....	49
Rozdział 4. Zapanowanie nad strachem .....	63
Rozdział 5. Zachowanie zdrowia .....	95
Rozdział 6. Sukces zawodowy .....	109
Rozdział 7. Kreatywność .....	143
Rozdział 8. Relacje międzyludzkie: pielęgnowanie intymności i zaufania .....	165
Rozdział 9. Dlaczego ludzie wybierają złą ścieżkę... <i>I jak wybrać jeszcze raz</i> .....	185
Rozdział 10. Jedna kluczowa umiejętność .....	219
Przypisy .....	223
Źródła .....	233
O autorach .....	240



## ROZDZIAŁ 1.

# Biologia strachu

### Nie ma czegoś takiego jak stres

Według najnowszych badań stres jest problemem większości z nas. W amerykańskim badaniu psychologicznym przeprowadzonym w 2007 roku prawie jedna trzecia ankietowanych opisała odczuwany stres jako „ekstremalny”, a prawie połowa stwierdziła, że poziom stresu u nich rośnie. Uważa się, że stres jest główną przyczyną wielu problemów zdrowotnych, napięć w relacjach międzyludzkich, a także obniżenia wydajności w pracy. Wiedząc o tym wszystkim, możesz uznać, że to, co za chwilę przeczytasz, jest dziwne albo nawet niewiarygodne: *Nie ma czegoś takiego jak stres. Stres, jaki znamy, nie istnieje!*

Prawda bowiem jest taka, że to, co nazywamy stresem, może być czymś całkowicie innym. Mam nadzieję, że zdołam Cię przekonać do tego, abyś zaczął określać stres zupełnie inną nazwą. Na początku

naszej przygody przyjrzyjmy się wynikom jednego z najnowszych badań dotyczących stresu. Przez osiem lat grupa badaczy obserwowała 30 000 osób, badając związek między poziomem odczuwanego stresu, postrzeganiem stresu i śmiertelnością<sup>1</sup>. Na początku tego badania poproszono uczestników o określenie indywidualnego poziomu stresu. Potem, po ośmiu latach, badacze przeanalizowali dane publiczne, aby sprawdzić powiązanie między odczuwanym poziomem stresu a śmiertelnością w grupie objętej badaniem. Na pierwszy rzut oka wynik był zgodny z przewidywaniami. U osób, które na początku badania określiły swój poziom stresu jako wysoki, prawdopodobieństwo śmierci w ciągu kolejnych ośmiu lat było 43 procent wyższe niż u pozostałych badanych. Jednak sprawa jest bardziej skomplikowana. W początkowej fazie badania pytano ludzi nie tylko o to, jak silny stres odczuwają, ale też czy ich zdaniem jest on szkodliwy dla ich zdrowia. Okazało się, że tylko ci, którzy *bali się, że stres jest dla nich szkodliwy*, rzeczywiście odczuli negatywne skutki jego działania. Badacze skrupulatnie wykluczyli inne możliwe przyczyny tego znaczącego odkrycia, pozostawiając nas z pytaniem: „O co chodzi?”.

Aby się zmierzyć z tym pytaniem, poznajmy nieco bliżej historię „stresu”. Wiesz, jak stara jest ta koncepcja? Mało znanym faktem jest to, że pojęcie stresu rozumianego jako „napięcie” lub „nacisk” istniało przez 500 lat w metalurgii (gięcie metali) i nikt się tym nie przejmował aż do początku XX wieku, kiedy stało się medycznym zaburzeniem, którego nikt nie potrafi wyleczyć. Od tamtej pory ludzkość zdołała wynaleźć lek na polio i gruźlicę, a także dokonała imponujących postępów w leczeniu praktycznie wszystkich postaci nowotworu. Lekarze, psychologowie, przewodnicy duchowi i nie tylko wytrwale pracują nad zidentyfikowaniem, opisaniem i wyleczeniem tej współczesnej „choroby”.

Ale pomimo szeroko zakrojonych badań, pracy tysięcy ekspertów i mnóstwa książek i artykułów na ten temat zdołaliśmy dokonać tylko nieznaczących postępów.

### **Biologia strachu**

*Lew, gazela, małpa i ja; wszystkich nas łączy coś, co ma kluczowy wpływ na sukcesy, jakie odnosimy (lub nie) w życiu.*

Dlaczego zatem nie potrafimy znaleźć lekarstwa na stres? Odpowiedzią jest budowa naszego mózgu. Mózg człowieka ma do wypełnienia dwie kluczowe misje: regulowanie funkcji ciała i przetrwanie. Każda inna aktywność to luksus. Dolna część mózgu to pień mózgu, zwany również „mózgiem gadzim”. Wyglądem przypomina pełny mózg aligatora i jest odpowiedzialny za większość podstawowych funkcji ciała, takich jak przypomnienie sercu, że ma bić, a płucom, żeby nabierały powietrze. To on utrzymuje nas przy życiu, gdy dwie górne warstwy zostaną zniszczone (tak się dzieje na przykład, gdy ktoś jest w śpiączce). Górna (albo inaczej zewnętrzna) warstwa to kora mózgowa. Ona jest naszym luksusem — to jej zawdzięczamy nasze człowieczeństwo. Kora jest owinięta wokół śródmózgowia i ma takie zdolności jak świadomość, umiejętność rozwiązywania problemów i kreatywność. Pomiędzy tymi dwiema warstwami kryje się dyskretnie śródmózgowie, które jest domem dla naszych emocji i kluczem do przetrwania. Śródmózgowie jest często nazywane „mózgiem ssaka”, bo wygląda tak samo jak u innych ssaków, a najbardziej podobne jest do szympansiego.

Misja przetrwania została przydzielona ciału migdałowatemu — delikatnej małej strukturze w kształcie migdała zlokalizowanej w dolnej części śródmózgowia. Ta struktura zarządza prymitywną reakcją walki

lub ucieczki, a także jest odpowiedzialna za cztery obszary naszego życia: *jedzenie* (regulację apetytu), *walkę*, *ucieczkę* oraz *seks*. Reakcja walki lub ucieczki jest wysoce skutecznym systemem alarmowym, który pobudza ciało do działania. Aby poczuć, na czym polega ten niezwykły system, wyobraź sobie, że jesteś lwem wygrzewającym się w ciepłym słońcu afrykańskiej sawanny. Leniwie otwierasz jedno oko i dostrzegasz przepyszną gazelę, która skubie trawę jakieś 50 metrów dalej. Twoje oko wysyła komunikat do ciała migdałowatego, które szybko informuje Twoje ciało, że ma się przygotować na wykorzystanie tej nagłej okazji: podano do stołu! Gazela w przerwie między jednym skubnięciem trawy a drugim dostrzega, że podniosłeś głowę. Jej oko wysyła przerażający obraz do ciała migdałowatego, które natychmiast przygotowuje ją do ucieczki, aby uniknęła zbliżającego się nieszczęścia.

Zarówno wtedy, gdy biegniesz w stronę cudownej okazji, jak i wtedy, gdy uciekasz przed niebezpieczeństwem, ciało migdałowe wywołuje te same reakcje organizmu: obydwa zwierzęta przygotowują się do szybkiego działania. Ich źrenice się rozszerzają, aby przyswoić więcej informacji, a tętno rośnie, przyspieszając dopływ krwi do mięśni. Mięśnie w górnej części szyi i w dolnej części pleców napinają się, żeby przygotować nogi do szybkiego biegu. W ustach robi się sucho, żołądek się zamyka, a apetyt znika. Jak myślisz, czy jeśli dwie gazy pod czas spółkowania dostrzegą czającego się lwa, to jedna z nich odwraca się do drugiej i mówi: „Jak sądzisz, kochanie, czy to jest tego warte?” Oczywiście, że nie! Krew natychmiast odpływa z narządów płciowych, przygotowując zwierzę do walki. Zwierzę pozbywa się nadmiernego bagażu (zbędnych produktów przemiany materii), żeby mogło szybciej biec — stąd nagła biegunka i oddanie moczu. Można powiedzieć, że jest to dosłowny przykład „zesrania się ze strachu”.



Wszystkie ssaki, w tym również ludzie, posiadają ten prymitywny, wysoce skuteczny system alarmowy, który przygotowuje ciało do reakcji na okazję (lew) lub zagrożenie (gazela). *Główną funkcją tego mechanizmu działającego w mózgu jest ratowanie życia.* Zastanówmy się jednak przez chwilę nad jego objawami takimi jak przyspieszone tętno, suchość w ustach, płytki oddech, bóle karku, pleców i brzucha, częste oddawanie moczu, biegunka, utrata apetytu, ból głowy, bezsenność i spadek libido. Czy ta lista brzmi Ci znajomo? Podejrzewam, że tak. Jeżeli przeczytasz opis objawów stresu albo stanu lękowego w dowolnym podręczniku medycznym, odkryjesz, że symptomy „choroby” są *identyczne ze zdrową, naturalną reakcją dowolnego organizmu na stres.* Kiedy system alarmowy organizmu — czyli reakcja walki lub ucieczki — jest aktywny przez długie godziny, dni albo nawet tygodnie, zaczynamy odczuwać dyskomfort. I to właśnie nazywamy stresem. Mianem choroby określamy jeden z najdoskonalszych darów natury dla naszego ciała!

Jakie to ma znaczenie, czy nazwiemy ten system alarmowy stresem czy strachem? Większe, niż może Ci się wydawać. Aby zrozumieć, w jaki sposób prosty dobór słów może wpłynąć na nasze sukcesy we wszystkich obszarach życia, zacznijmy od fundamentalnego problemu związanego z tym, jak obecnie używamy słowa „stres”. Ojciec badań nad stresem, doktor Hans Selye, użył tego pojęcia po raz pierwszy w 1938 roku, wyraźnie rozróżniając „reakcję stresową” i sam „stres”. Trudności życiowe, takie jak problemy w pracy, korki na drogach, kłopoty finansowe czy problemy w związku, nazwał *czynnikami wywołującymi stres*, a niezdolność organizmu do poradzenia sobie z tymi wyzwaniem określił jako stres.

*Czynniki wywołujące stres to zewnętrzne zagrożenia lub wyzwania.*

*Stres to reakcja naszego organizmu na te wyzwania.*

W dzisiejszym świecie mylimy czynniki wywołujące stres z samym stresem i tkwimy w błędnym przekonaniu, że źródłem naszych problemów są kredyt hipoteczny, nieudane małżeństwo, nieposłuszne dzieci, wymagający szef, nieukończone projekty (to wszystko należy do kategorii zagrożeń), a nawet wydarzenia pozytywne (czyli okazje) takie jak awans, kupno domu czy nowy związek. Ludzie rzadko mają kontrolę nad czynnikami wywołującymi stres, a mimo to większość z nich wytrwale próbuje „wyleczyć się” ze stresu, usilnie próbując przejąć nad nimi kontrolę. Błędnie winimy czynniki zewnętrzne — sytuację życiową oraz innych ludzi — za nasz chroniczny dyskomfort i trwanie w stanie najwyższej gotowości (*stres*), zamiast się skupić na naszej *reakcji na stres*, którą w wielu przypadkach można zmienić. Niewłaściwe zidentyfikowanie *źródła* problemu prowadzi do tego, że zamiast robić postępy, szukamy wymówek.

## Słownictwo strachu

Wielu z nas używa takich słów jak stres, lęk, depresja czy nerwy do opisanego silnego uczucia niepokoju utrzymującego się w naszym organizmie. Kiedy zacząłem prowadzić badania na ten temat, szczególnie zaintrygowało mnie to, jak rzadko ludzie sukcesu używają tych słów do opisanego niekomfortowych uczuć, które zwykle są kojarzone ze stresem. Obejrzałem kilka wywiadów z osobami, które odniosły naprawdę wielki sukces w życiu, i zauważyłem, że konsekwentnie używały one innych słów do opisywania swoich odczuć. Najczęściej było to słowo *strach* albo jeden z jego synonimów (obawa, przerażenie itd.). To właśnie tym słowem opisywały one fizjologiczne reakcje, które są nam wszystkim tak dobrze znane.

Początkowo sądziłem, że to jest po prostu kwestia semantyki i nie warto przywiązywać do niej większej wagi. Po jakimś czasie jednak częstotliwość używania słów „strach” albo „przerażony” przez wielu różnych ludzi sukcesu stała się tak zauważalna, że nie dało się już jej zignorować. Weźmy na przykład książkę *Creativity, Inc.* Eda Catmulla, prezesa znanej amerykańskiej wytwórni filmów animowanych Pixar. Ta opowieść o ewolucji i procesach stosowanych w tym magicznym studiu — gdzie powstały kultowe animacje takie jak *Toy Story*, *Gdzie jest Nemo?* czy *Potwory i spółka*<sup>2</sup> — jest naprawdę inspirująca dla czytelnika. Dla mnie jednak najciekawsze było to, że w książce Catmulla słowo „niepokój” pojawiło się tylko raz, podobnie jak „stres”, podczas gdy słowa „strach” i „wystraszony” aż 78 razy! Catmull napisał: „Jeśli zawsze nie jesteśmy przynajmniej trochę *wystraszeni*, nie wykonujemy dobrze swojej pracy”<sup>3</sup>.

Ed Catmull nie jest jedynym człowiekiem sukcesu, który regularnie używa tych znaczących słów. Zwróć uwagę na to, jak wiele innych osób, które osiągnęły niezwykle rzeczy w życiu, chętnie używa słowa *strach* lub jego synonimów:

*Kiedy prowadzisz firmę, zawsze na początku jesteś **przerażony**. **Boisz się**, że coś zepsujesz. Ludzie nie myślą o liderach w ten sposób, ale to prawda. Każdy, kto czymś zarządza, wraca wieczorem do domu i zmagają się z tym samym **strachem**. Czy to ja będę tym, który puści to wszystko z dymem?*

— Jack Welch, były dyrektor naczelny General Electric

*Wszystkie przygody, zwłaszcza na nowym terytorium, są **przerażające**.*

— Sally Ride, astronautka

## POKONAĆ STRACH

Nigdy nie pozwól, by **strach**, że nie zdołasz odbić piłki, stanął ci na drodze.

— Babe Ruth, bejsbolista

**Strach** jest twoim sojusznikiem. Jeżeli wchodzisz na plan filmowy i niczego już się nie **boisz**, masz wielkie kłopoty.

— Steven Spielberg, autor i producent filmowy

Zawodowo zajmuję się aktorstwem, a w tym świecie człowiek nigdy nie ma pewności, czy jest w stanie przeciągnąć zespół na swoją stronę, i zawsze czuje ten wielki **strach** przed nagłym odkryciem, że jest oszustem i tak naprawdę wcale nie powinien tutaj być.

— George Clooney, aktor  
(„Los Angeles Times”, 27 stycznia 2012)

Nabierasz siły, odwagi i pewności siebie z każdym doświadczeniem, w którym musisz się zatrzymać i stawić czoło własnym **lękom**. Wtedy możesz powiedzieć sobie: „Przetrwałem ten horror. Jestem gotowy na to, co dalej przyniesie mi los”.

— Eleanor Roosevelt, pierwsza dama Stanów Zjednoczonych

Jeżeli poświęcisz czas na zrozumienie **strachu**, będziesz mógł go używać. Ja zawsze trochę się **bałem** podczas każdego meczu. **Bałem się** porażki i kontuzji, a także tego, że zawiodę kolegów z drużyny. Wykorzystywałem ten **strach**, żeby być lepszym zawodnikiem.

— Lynn Swanson, zawodnik ligi NFL,  
który doprowadził cztery zespoły do finałów Super Bowl

Byłem zaskoczony. Dlaczego tak wielu ludzi sukcesu woli używać słowa *strach* zamiast *stres*? Aż wreszcie któregoś dnia, gdy razem z jedną z naszych lekarek rezydentek brałem udział w obchodzie pacjentów, odpowiedź nagle stanęła mi przed oczami. Jako wykładowca dwóch szkół medycznych przez ostatnie 25 lat zajmuję się pomaganiem studentom — przyszłym lekarzom rodzinnym — w doskonaleniu umiejętności komunikowania się z pacjentami i ich rodzinami. Ponad połowę czasu w pracy spędzam, towarzysząc świeżo upieczonym lekarzom podczas ich obchodów i obserwując, jak komunikują się z różnymi osobami. Potem omawiam z nimi ich styl pracy i podejście do pacjenta. Byłem świadkiem tysięcy interakcji lekarzy z pacjentami i ich rodzinami, których tłem były rozmaite wydarzenia i dolegliwości, na przykład operacja, ciąża, cukrzyca, nowotwór, choroby skóry, bezsenność, choroba serca, starzenie się oraz wiele innych. Tamtego pamiętnego dnia, słuchając pacjentów, uświadomiłem sobie, jak odmienne jest słownictwo używane przez dorosłych od tego, którym posługują się dzieci, opisując uczucie „niepokoju” albo emocjonalnego bólu. Kiedy dorośli rozmawiali z lekarzami, prawie zawsze używali takich słów jak *depresja*, *nerwica*, *zdeenerwowany* czy *spięty*. Inaczej było z dziećmi: one zawsze mówiły, że się boją.

Zastanów się, czy kiedykolwiek słyszałeś, żeby dziecko użyło słowa „niepokój”, gdy mówiło o złych duchach? Albo czy powiedziało Ci kiedyś, że „ma depresję”, bo inne dzieci ze szkoły jadą do zoo, a ono w tym czasie ma operację i musi iść do szpitala? Oczywiście, że nie! Dzieci opisują sytuację w sposób prosty i bezpośredni: *boją się*, *są smutne* albo *wściekłe*. Na pewno zdarzyło Ci się zobaczyć płaczącego dorosłego, który widząc to, szybko sięgnął po chusteczkę i powiedział coś w stylu: „Przepraszam, pewnie myślisz, że jestem straszną beksą!”. Dzieci nie mają oporów, żeby płakać. Kiedy są nieszczęśliwe, głośno

płaczą, aż gluty zwisają im z nosa — i za nic nie przepraszają. Dlaczego dla nich to jest takie proste? Bo wiedzą, że żyją w świecie, którego nie są w stanie kontrolować. Nie mają wpływu na to, czy ich rodzice mają dobry, czy zły nastrój ani czy ich nowy nauczyciel będzie sympatyczny czy wredny. Nie kontrolują grzmotów ani błyskawic, grypy żołądkowej ani tego, kto jutro na przerwie będzie ich najlepszym przyjacielem. Wydaje się, że właśnie dlatego mają one inną relację z radością i emocjonalnym bólem niż dorośli.

Przekonaj się sam. Jeżeli zapytasz dziecko, co chce dostać na święta, będzie Ci o tym opowiadać przez 20 minut. A potem je spytaj, czego się boi, a Wasza druga rozmowa będzie trwać następne 20 minut. Jakie filmy dzieci uwielbiają? Straszne! One akceptują to, że żyją w świecie strachu, dlatego wychodzą z założenia, że mogą przy okazji spróbować przy tym dobrze się zabawić i czegoś się nauczyć. Nie mają kontroli nad wieloma obszarami swojego świata i akceptują ten brak kontroli, dlatego bez oporów rozmawiają o swoich lękach.

Jednak gdy dorastamy, większość z nas przestaje postrzegać strach jako normalny, zdrowy element naszego życia i zaczyna w nim widzieć coś, co budzi naszą złość. Żyjemy w kulturze, w której panuje obsesja na punkcie niezależności i wysokiego poczucia własnej wartości, przez co słowo *strach* stało się brzydkim wyrazem. Nie akceptujemy naszego braku kontroli i rzadko kiedy potrafimy sobie z tym poradzić. Traktujemy strach jak chorobę. Nazywamy go stresem i obwiniamy osobę lub sytuację, która go wywołała, zamiast skupić się na samym strachu. Spróbuję Cię przekonać do swoich racji na dwa sposoby.

Oto pierwszy z nich: odłóż na chwilę tę książkę i zadzwoń do przyjaciela. Poczekaj, aż w trakcie Waszej rozmowy zapadnie naturalna cisza i spytaj: „A powiedz mi, czego się boisz?”. Jak myślisz, czy będzie to początek ciekawej dyskusji, czy raczej Twój przyjaciel uzna, że Ci

odbiło i szybko zmieni temat? Stawiam na to drugie. Takie pytanie wywołuje dyskomfort u większości ludzi. Jak wspomniałem wcześniej, wielu z nas wyeliminowało strach ze swoich rozmów i ze świadomości i zamiast tego skupiło się na zewnętrznych problemach, przed którymi stajemy, gdy nazywamy najpotężniejszą i najbardziej podstawową emocję naszego organizmu chorobą.

Drugi sposób na zademonstrowanie naszej dziwnej, bezrozumnej relacji ze strachem stosuję regularnie podczas wykładów przed publicznością na całym świecie. Najpierw mówię:

— Niech podniosą rękę ci, którzy boją się przejść przez ulicę.

Spośród setki osób na sali tylko jedna lub dwie niepewnie podnoszą ręce. *Dobrze*. A potem pytam:

— A gdybym zawiązał wam oczy i poprosił o przejście na drugą stronę ulicy, czy wtedy byście się bali?

Teraz już wszyscy podnoszą ręce. *Dobrze, robimy postępy*.

— I ostatnie pytanie. Wyobraźcie sobie, że idziemy razem chodnikiem i prowadzimy ożywioną rozmowę. Widzicie, że zbliżamy się do ruchliwego skrzyżowania, ale ja nie zwracam uwagi na szybko jadące samochody. Czy będziecie utrzymywać ze mną kontakt wzrokowy, przechodząc przez ulicę? Oczywiście, że nie! Bez względu na to, czy mogę uznać wasze zachowanie za niegrzeczne, zerwiecie ze mną kontakt wzrokowy, a potem rozejrzycie się w lewo i w prawo, by mieć pewność, że samochody się zatrzymały, zanim wejdziecie na jezdnię.

Robię krótką przerwę, aby publiczność przyswoiła sobie moje słowa, a potem podsumowuję:

— Wykonujemy cały ten zestaw ruchów tylko z jednego powodu: *boimy się*, że jeśli tego nie zrobimy, skutki mogą być bolesne. Dlatego moje zdanie jest takie, że *wszyscy boimy się* przechodzić przez ulicę.

Celem tych dwóch ćwiczeń jest przekonanie Cię, że *strach jest darem*. Większość z nas jednak o tym zapomniała, podobnie jak zapomnieliśmy, że boimy się przechodzić przez ulicę. Kiedy jesteśmy w takich miejscach jak Nowy Jork, Londyn czy Rzym, gdzie przepisy ruchu drogowego mogą być inne niż te obowiązujące w naszym kraju, musimy dostosować się do nowych okoliczności, aby przeżyć. W takich sytuacjach stajemy się bardziej świadomi naszego strachu. Jak myślisz, gdzie zachodzi największe prawdopodobieństwo, że potrąci Cię samochód: na przejściu dla pieszych czy w miejscu, gdzie przechodzenie przez jezdnię jest zabronione? Otóż w tym pierwszym przypadku zagrożenie jest *czterokrotnie* większe! Wynika to z tego, że przechodząc w niedozwolonym miejscu, wiemy, że robimy coś, czego nie powinniśmy robić, dlatego dużo bardziej się skupiamy na niebezpieczeństwie związanym z nadjeżdżającymi samochodami i potencjalnymi patrolami policji. Ulica przykuwa całą naszą uwagę. Natomiast na przejściu dla pieszych mamy iluzję bezpieczeństwa. Poza tym to tutaj większość z nas spędza życie, jeśli mogą użyć takiej metafory.

Oczywiście mało prawdopodobne jest to, że nie pamiętając o tym, iż boisz się przechodzić przez ulicę, sprowadzisz na siebie poważne kłopoty — Twój rodzic wykonał dobrą robotę, ucząc Cię zasad ruchu drogowego. Warto jednak zwrócić uwagę na jedną rzecz: skoro zapomnieliś o tym strachu, to czy istnieją jeszcze jakieś inne rodzaje strachu, które też zakopałeś gdzieś głęboko w swojej podświadomości?

Gdybym przed rozpoczęciem tego rozdziału zapytał Cię, czy chciałbyś żyć bez strachu, prawdopodobnie odpowiedziałbyś twierdząco. Każdy człowiek ma w pamięci wiele sytuacji, w których — według niego — strach stanął mu na drodze do osiągnięcia celu. Mam nadzieję, że teraz bierzesz już pod uwagę możliwość, że strach jest darem. Bez



niego mógłbyś nie dożyć następnego tygodnia! Pomyśl o wielu zwykłych zachowaniach będących skutkiem strachu, jakie prezentujesz każdego dnia:

- Czy zapinasz pasy po tym, jak wsiądziesz do samochodu? Jeśli tak, to czy robisz to z czystej przyjemności przeciągnięcia czarnej taśmy w poprzek klatki piersiowej? Oczywiście, że nie! Boisz się, że wylecisz przez przednią szybę — albo że dostaniesz mandat.
- Czy przed planowaną wizytą u dentysty bardziej dbasz o swoje uzębienie? Czy robisz tak dlatego, że Twoje zęby i dziąsła wymagają większej troski niż przez pozostałe 51 tygodni w roku?
- Czy podejmujesz niektóre decyzje dotyczące odżywiania, opierając się na tym, co jest najlepsze dla Twojego organizmu, a nie na tym, co smakuje najlepiej? A może trenujesz swoje ciało z myślą o tym, że gdybyś tego nie robił, być może nie służyłoby Ci dobrze w późniejszych latach?

Mam nadzieję, że teraz już się ze mną zgodzisz, iż każdy człowiek codziennie doświadcza strachu na tym czy innym poziomie. Mógłbyś zatem zapytać: co to ma wspólnego z odnoszeniem sukcesów? Aby odpowiedzieć na to pytanie, chciałbym Ci przedstawić *pierwsze prawo sukcesu* — pierwszą połowę kluczowej umiejętności osiągania trwałego sukcesu w takich obszarach jak zdrowie, kariera i relacje z ludźmi. Prawo to stosują wszyscy ludzie sukcesu. Jest to *uświadomienie sobie i zaakceptowanie strachu*. Ludzie sukcesu są stale świadomi swoich lęków i je akceptują. Zakładają, że zawsze gdy robią coś znaczącego, musi temu towarzyszyć strach. Mówiąc metaforycznie, im szersza jest

ulica, którą chcą przekroczyć (zbudowanie trwałego związku, odnalezienie się na nowym stanowisku po awansie, założenie własnej firmy czy wprowadzenie nowych, zdrowych nawyków do codziennego życia), tym większy strach będą odczuwać.

Jeżeli chcesz udoskonalić swoje umiejętności w zakresie lepszego uświadamiania sobie strachu i akceptowania go, polecam Ci książkę Susan Jeffers *Feel the Fear and Do It Anyway*<sup>4</sup>, dzięki której spojrzysz na to zagadnienie z innej, ciekawszej perspektywy. Możesz również wykonać poniższe ćwiczenia:

---

Najpierw usiądź przy stole naprzeciwko innej dorosłej osoby i rozpocznij rozmowę polegającą na tym, że jedno z Was pyta: „Czego się boisz?”, a drugie odpowiada, za każdym razem zaczynając od słów: „Boję się...” albo „Jestem przerażony, że...”. Wypełnij puste miejsca opisem dużego albo małego lęku, który potrafisz sobie przypomnieć albo wyobrazić. Możesz zacząć od słów: „Boję się wykonać to ćwiczenie”. Zadawajcie sobie pytanie na zmianę przez pięć minut. Wykonując to ćwiczenie, pamiętaj, że odpowiedzi nie muszą dotyczyć ważnych rzeczy. Większość naszych lęków jest wyjątkowo prostych, a nawet dzieciennych.

---

---

Przynajmniej raz dziennie, gdy zobaczysz zdenerwowaną osobę, załóż, że źródłem jej nerwów jest strach, i postaraj się go zidentyfikować.

---

Czy źródłem każdego zdenerwowania jest strach? Tego nie wiemy na pewno. Opierając się jednak na wynikach znanych mi badań, śmiem twierdzić, że takie spojrzenie na uczucie zdenerwowania jest najsensowniejsze. W literaturze duchowej można przeczytać, że istnieją tylko dwa podstawowe ludzkie lęki: *strach przed byciem mało wartościowym człowiekiem*, często kojarzony z poczuciem własnej wartości (na przykład: dlaczego nie dostałam tego awansu? Dlaczego moi znajomi do mnie nie oddzwaniają? Dlaczego nie mogę znaleźć miłości? A co, jeśli moje nowe przedsięwzięcie zakończy się porażką?), oraz *strach przed utratą kontroli*, który zwykle kojarzymy ze zdrowiem albo z finansami. Pozwól, że Ci pokażę, jak szeroko możesz odnieść strach do dowolnego negatywnego uczucia. Czy wpadasz we frustrację, gdy stoisz w korku ulicznym? Czy gdybym Ci powiedział, że jedynym powodem, dla którego denerwujesz się w takich sytuacjach, jest to, że się boisz, zabrzmiałoby to idiotycznie? Spójrz na poniższy scenariusz:

*Dzisiaj rano obudziłeś się dlatego, że dźwięk budzika aktywował Twoje ciało migdałowe. Jeżeli jesteś osobą religijną, Twoją pierwszą myślą było: „Dziękuję Ci, Boże, że dożyłem kolejnego dnia!”. Natomiast ci z nas, którzy mają dużo mniej rozwiniętą duchowość, mogli mieć nieco inną pierwszą myśl, na przykład: „Trzeba było wcześniej pójść spać! Nie trzeba było jeść tego ciasta przed snem! Trzeba było wstać godzinę wcześniej, żeby trochę poćwiczyć! Mam dzisiaj tyle do zrobienia, muszę szybko wstawać!”.*

Czy ten krytyczny głos (w tej czy nieco innej wersji) brzmi Ci znajomo? Dla wielu z nas to są słowa, które nas witają wraz z cudem życia każdego ranka. Są one świadectwem naszych lęków, których cel jest jeden: pomóc nam rozpocząć nowy dzień.

A teraz wyobraź sobie, że witam Cię słowami: „Jak tam dzisiejszy poranny prysznic?”. Pomyślałbyś, że zwariowałem! A przecież branie prysznicza jest jedną z najbardziej zmysłowych chwil w ciągu dnia. Cud

cieplej, czystej wody oblewającej nasze wypoczęte ciała — czasami jest to najprzyjemniejszy moment w całym dniu! A co większość z nas zazwyczaj robi podczas kąpieli? Jesteśmy obojętni na towarzyszące jej przyjemne odczucia i na jej zbawienny wpływ na nasze zdrowie i zamiast tego skupiamy się na tworzeniu listy rzeczy, które musimy zrobić (albo których nie możemy zrobić) w nadchodzącym dniu. Tworzymy plan dnia i analizujemy potencjalne porażki, a po wyjściu z domu wyjeżdżamy na ulicę i widzimy te wszystkie samochody, które stoją nam na drodze, uniemożliwiając zrealizowanie naszej listy! Gdy wreszcie docieramy do pracy, mamy wrażenie, że wciąż ktoś nas pogania. Podchodzi do nas kolega i pyta podekscytowany, czy widzieliśmy wczorajszy wielki mecz. Odpowiadamy przecząco i popełniamy błąd, ponieważ on traktuje to jako zachętę do zrelacjonowania całego spotkania minuta po minucie. Pod koniec jego sprawozdania kipimy ze złości — ten głupiec stoi między nami a naszą listą! Z kolei nasza lista stoi między nami a *poczuciem własnej wartości, wiarą w siebie i poczuciem spełnienia*. Rozumiesz już, że strach może kryć się nawet za typowymi, nieznaczącymi frustrującymi sytuacjami dnia codziennego, takimi jak zbyt późne wzięcie prysznic, korek na drodze czy gadatliwy kolega?

Być może warto założyć dziennik i przez jakiś czas zapisywać tego rodzaju krótkie obserwacje; dzięki temu łatwiej Ci będzie ukształtować nawyk uświadamiania sobie własnych lęków leżących u podstaw różnych Twoich zachowań. Rozważając tę koncepcję, pamiętaj o naszej sugestii: większość postaci lęku można zredukować do strachu przed utratą kontroli (która dotyczy zazwyczaj zdrowia lub pieniędzy) lub do strachu przed byciem mało wartościową osobą. Na początku przedstawę kilka rodzajów „nerwów” — złość, frustrację i irytację — których prawdziwym źródłem może być strach.

- „Martwię się, że koleżanka do mnie nie oddzwania”. *Być może nie uważa mnie za wartościową osobę. Może to jest dowód na to, że nie jestem wartościowy albo ważny.*
- „Złoszczę się na męża, że za mało robi w domu”. *Gdyby bardziej mnie kochał, traktowałby moje potrzeby poważniej. Albo: Gdyby bardziej mi pomagał, miałabym większe poczucie kontroli.*
- „Jestem zdenerwowany na kolegę z pracy, bo przypisał sobie wszystkie zasługi za nasz wspólny projekt”. *Boję się, że jeśli firma zacznie zwalniać ludzi, mogą mnie uznać za mniej cennego pracownika i stracę pracę. Albo: Boję się, że ten kolega myśli, iż jestem słaby, i próbuje w ten sposób mnie stłamsić.*
- „Irytują mnie ci wszyscy ludzie, którzy próbują mnie wykorzystać!”. *Boję się powiedzieć „nie” i zaryzykować odrzucenie. Kiedy robię coś dla innych, czuję się ważny. Boję się, że gdy przestanę to robić, poczuje się bezwartościowy.*

Bardzo ważne jest, abyśmy nie mylili chęci uświadomienia sobie własnych lęków i odpowiedniego reagowania na nie z pragnieniem całkowitego ich wyeliminowania. Przez większość okresu istnienia naszego gatunku na tej planecie żyliśmy w społecznościach zbieracko-łowieckich. W porównaniu ze zwierzętami, które na nas polowały, mieliśmy gorszy wzrok, biegaliśmy wolniej albo byliśmy od nich słabsi. Kiedy wyszliśmy z jaskiń, ważną umiejętnością (a tak naprawdę niezbędną) było zachowanie dużej ostrożności (kolejny zamiennik słowa „strach” używany przez dorosłych). Chcę przez to powiedzieć, że strach może być przewodnikiem i przyjacielem. Jest on tak samo niezbędny dla naszego przetrwania i osiągania sukcesów w dzisiejszym świecie jak w czasach prehistorycznych.

Uświadomienie sobie własnych ukrytych lęków pomaga wyciszyć ciało migdałowate i ułatwia wymyślenie sposobów na wyjście z trudnej sytuacji. W późniejszych rozdziałach przeczytasz więcej o tym, że negocjowanie strachu albo reagowanie na niego złością może wywołać stany lękowe albo nawet depresję. Postępując w ten sposób, odbieramy strachowi jego największą wartość: pomoc w skonfrontowaniu się z trudną sytuacją i w rozwiązaniu problemu. Jeżeli uświadomimy sobie te lęki i potraktujemy je w konstruktywny sposób, nasze życie zacznie obfitować w pozytywne wydarzenia.

Badanie opisane w „American Journal of Psychiatry” dobitnie pokazuje, jakie niebezpieczeństwo wiąże się z brakiem typowej reakcji lękowej w dzisiejszym świecie. Badacze wybrali grupę 400 trzyletnich dzieci i ocenili je pod kątem środowiskowych czynników ryzyka takich jak niewykształceni rodzice, nastoletnia matka czy ubóstwo. Jednocześnie każde dziecko zostało zbadane pod kątem reakcji na strach. Dwa-dzieścia lat później sprawdzono, które z tych dorosłych już wtedy osób zostały skazane za popełnienie poważnego przestępstwa<sup>5</sup>. Okazało się, że czynnikiem, który najlepiej pomagał określić prawdopodobieństwo bycia skazanym za przestępstwo w wieku dorosłym, był brak reakcji lękowej u danej osoby, gdy miała ona trzy lata. Autorzy badania wysunęli hipotezę, że słabo rozwinięte ciało migdałowate prowadzi do słabej reakcji na strach. Ich teoria jest zgodna z wynikiem podobnego badania, które wykazało, że u psychopatów ciało migdałowate również źle funkcjonuje. Widzisz więc, że chociaż czasem strach może wywoływać dyskomfort, jest on dobry dla człowieka i niezbędny dla naszego zdrowia i samopoczucia!

Być może zaczynasz się zastanawiać, co te wszystkie informacje mają wspólnego ze strachem. Strach jest niekomfortowy dla ludzi sukcesu tak samo jak dla każdego innego człowieka, ale oni, zamiast go

odrzucać albo unikać, traktują go jak sygnał, że dzieje się coś ważnego, co wymaga ich uwagi. Tak samo jak dzieci przyjmują oni założenie, że strach jest naturalną częścią ich życia. Wiedzą, że zawsze gdy robią coś ważnego, musi się pojawić strach. Należy uznać jego obecność, zaakceptować go i odważnie na niego zareagować. Umiejętność uświadomienia sobie strachu i zaakceptowania go jest kluczowa do odnośnienia sukcesów w różnych obszarach życia, takich jak praca, zdrowie i relacje międzyludzkie.

W dzisiejszym świecie to, co nazywamy stresem, często uniemożliwia nam odczuwanie szczęścia i stoi na naszej drodze do sukcesu w wielu dziedzinach życia. Ale mimo wzmózonych wysiłków wciąż nie znaleźliśmy na to lekarstwa. Dlaczego? Jak wspomnieliśmy wcześniej, główny powód jest taki, że po prostu nie ma czegoś takiego jak stres. Stres to w rzeczywistości *strach* uwięziony w kulturze niezdrowej relacji z tą emocją. „Objawy stresu” wymienione na początku tego rozdziału nie są symptomami żadnej choroby. To dar od naszego ciała, które informuje nas, że dzieje się coś ważnego, co wymaga naszej natychmiastowej uwagi. Bez tych objawów nasz gatunek już dawno temu by wyginął.

Nie chcemy bać się strachu. Przypomnij sobie badanie, o którym wspomnieliśmy nieco wcześniej w tym rozdziale: 30 000 dorosłych ludzi potwierdziło u siebie wysoki poziom stresu, ale tylko ci, którzy wierzyli w jego szkodliwe działanie, zmarli przedwcześnie. Winowajcą wcale nie był „stres”, lecz *strach*, że *stres jest szkodliwy dla zdrowia*.

Strach ma pomagać i chronić. Daje nam narzędzia do rozwiązywania życiowych problemów — wystarczy umiejętnie z nich skorzystać. Kelly McGonigal napisała w *Sile stresu*: „Energia, której dostarcza Ci stres, nie tylko pomaga całemu organizmowi, ale także intensyfikuje aktywność mózgu. Adrenalina uwrażliwia Twoje zmysły; źrenice się

rozszerzają, aby wpuszczać więcej światła; słuch się wyostrza. Twój mózg zaczyna szybciej przetwarzać wszystko, co odbiera. Następuje skupienie uwagi, a mniej istotne sprawy schodzą na dalszy plan. Stres może wywoływać taki stan podwyższonej koncentracji, który da Ci dostęp do większej liczby informacji o otoczeniu”<sup>6</sup>. Pamiętasz reakcje lwa i gazeli? To, o czym pisze McGonigal, to właśnie siła *strachu*.

Dlatego jeśli chcemy złagodzić odczuwany stres i zwiększyć swoje szanse na sukces we wszystkich obszarach naszego życia, musimy sobie odpowiedzieć na ważne pytanie: „Jaka w takim razie *jest* zdrowa reakcja człowieka na strach?”. Przejdźmy do następnego rozdziału, aby poznać odpowiedź.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Osiągaj trwale sukcesy w pracy, zdrowiu i relacjach!

Zbyt często się zdarza, że niezależnie od tego, jak ciężko ludzie pracują oraz jak bardzo starają się dbać o siebie i o romantyczne relacje z ukochaną osobą, w żaden sposób nie umieją utrzymać się na fali sukcesu. Sami nie wiedzą, jak to się dzieje, że gdy tylko uda im się spełnić swoje marzenie, natychmiast niszczą to, co z takim trudem osiągnęli. Inni z kolei, choć cięższą się imponującą karierą zawodową, nie są w stanie stworzyć szczęśliwego związku lub oddają się rujnującym zdrowie nałogom. Wydawałoby się, że pewna grupa osób po prostu jest skazana na to, aby najważniejsze obszary życia stały się pasmem nieszczęść i niepowodzeń, i nie ma na to żadnej recepty.

Ta książka powstała po przeanalizowaniu wyników wielu badań naukowych, dzięki czemu znajdziesz w niej odpowiedź na jedno zasadnicze pytanie: czym są prawa sukcesu rozumiane jako krytyczne umiejętności, które pozwalają na osiągnięcie doskonałości i trwale utrzymanie tego stanu? Przekonasz się, że kluczowym czynnikiem jest strach — że to on leży u podstaw każdego sukcesu i każdej porażki. Zrozumiesz, że ten stres, o którym mówią media, nie istnieje. Dowiesz się, że jest jedna kluczowa umiejętność, dzięki której możliwe staje się odnoszenie trwałych sukcesów na wielu polach. Uświadomienie sobie tego faktu sprawi, że wkrócenie na ścieżkę trwałej kariery, szczęśliwego związku i znakomitego zdrowia okaże się dużo prostsze!

### Dzięki tej książce dowiesz się:

- czym jest strach i jakie są jego podstawy biologiczne
- jak wygląda zdrowa reakcja na własny strach
- jak wykorzystać strach tak, by odnieść sukces
- jak pielęgnować relacje międzyludzkie
- jakie istnieją techniki przeprogramowywania swoich reakcji

### ROBERT MAURER

jest psychologiem klinicznym na University of California w Los Angeles. Pełni również funkcję dyrektora wydziału nauk behawioralnych w Family Medicine Residency w Spokane w stanie Waszyngton. Współpracował z Walt Disney Studios, armią amerykańską i organizacją Habitat for Humanity.

### MICHELLE GIFFORD

jest neurologopedką, konsultantką i pedagogką. Realizuje programy rozwojowe dla dzieci specjalnej troski. Wykłada na Eastern Washington University i prowadzi zajęcia z zakresu zaburzeń komunikacyjnych na studiach podyplomowych na Washington State University.

**onepress**



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



**HELION SA**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książki **klasybusiness**

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

[HELIONSZKOLENIA.PL](http://HELIONSZKOLENIA.PL)

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-6189-8



9 788328 361898

Cena: 39,90 zł