



## POHVALE ZA PATRIKA DŽ. MEKGINISA I STRAH OD PROPUŠTANJA

„U pravo vreme, praktično, uputno. U *Strahu od propuštanja* Mekginis se bavi jednom od najvećih prepreka na putu ka sreći, otkriva zašto osećamo FOMO (*Fear of Missing Out* – strah od propuštanja) i dokumentuje kako on može da vam oduzme i privatni i profesionalni život. Zatim vam pokazuje kako da živite život po sopstvenim pravilima, umesto da puštate da vam se život dešava.“

– Šon Ejkor, istraživač sreće i autor *Njujork tajmsovih bestselera Veliki potencijal i Prednost sreće*

„Bilo da se radi o trivijalnim detaljima u životu ili o ozbiljnim životnim prekretnicama, donošenje odluka ume da bude stresno i iscrpljujuće. U ovoj pravovremenoj i suštinski važnoj knjizi, Patrik Dž. Mekginis otkriva zašto to ne mora biti baš tako.“

– Keri Kenedi, predsednica organizacije za ljudska prava „Robert F. Kenedi“ i bestseler autor *Njujork tajmsa*

„Živimo u vremenu neverovatnog obilja izbora. Svakodnevno suočavanje sa hiljadama odluka čini se složenijim nego ikada pre. Koristeći okvire koje FOMO i FOBO nude, Mekginis vam daje praktične alate pomoću kojih ćete praviti pametnije i bolje izbore.“

– Nir Ijal, autor bestselera *Hooked i Indistractable*

„Patrik Dž. Mekginis je napisao pravu knjigu za ova napeta vremena. Pametna i brižna, pružajući pravo čitalačko zadovoljstvo, knjiga *Strah od propuštanja* ne samo da daje čitaocu uvid u to šta FOMO predstavlja, nego i poučava kako da izbegnemo njegovim kandžama i da vodimo smisleniji život.“

– Debora L. Spar, profesor poslovne administracije na *Harvardskoj poslovnoj školi*

„U *Strahu od propuštanja* Patrik Dž. Mekginis duboko uranja u skrivene razloge za FOMO, pokazuje nam zašto imamo FOMO, i pomaže nam da otkrijemo šta zapravo želimo, kako bismo mogli reći „da“ onome u čemu zaista želimo da učestvujemo. Jer ako znamo šta želimo, onda ništa zaista ne propuštamo, zar ne?“

– *Dr Vil Kol, vodeći ekspert za funkcionalnu medicinu, IFMCP, DC, autor dela Spektar upala i Ketotatrian, i jedan od voditelja podkasta Goopfellas*

„Patrik je istinski inovator što se tiče pomoći pri prepoznavanju koliko (šokantno) FOBO (strah od bolje opcije) loše utiče na vaše odnose, posao, rutinske zadatke... a onda trenira vaše anti-FOBO mišiće. FOMO možda bude pokupio pažnju svih mimova, ali FOBO je pravi neprijatelj kada je reč o tome koju košulju izabrati, kako oformiti prijateljstva koja vrede, ili do kraja urediti startup iz snova.“

– *Džek Krejmer i Nik Martel, voditelji „Robinhudovog“ podkasta Snacks Daily*

„*Strah od propuštanja* je nezaobilazni priručnik za sve one koji žele da svaki svoj dan zaista prožive umesto da traće dragoceno vreme na neodlučnost. Patrik je ujedno velikodušan i iskren, što je redak dar u ovom svetu.“

– *Keti Heler, autor i voditelj podkasta Don't Keep Your Day Job*

„Bilo da rukovodite nekom od uspešnih kompanija, preduzetničkim poduhvatom, ili pak svojim svakodnevnim životom, biće potrebno da nastupate odlučno kako biste ostvarili uspeh. Ova knjiga nudi jednostavne, ali ujedno i veoma moćne strategije kojima se probijate kroz neodlučnost i fokusirate na ono što je važno.“

– *Dori Klark, Fakultet izvršnog obrazovanja, Univerzitet Djuk, Fjukva poslovna škola, autor knjiga Entrepreneurial You i Reinventing You*

„Nakon što je prvobitno skovao termin FOMO, Mekginis nam predstavlja FOBO (strah od bolje opcije) kako bi opisao skup još destruktivnijih obrazaca ponašanja. Sada se vraća sa jasnim, korak-po-korak pristupom, da bi pomogao ljudima da prestanu da se osvrću za sobom i umesto toga oberučke prihvate realne i uzbudljive mogućnosti koje su pred njima.“

– *Džejmi Mecl, vodeći futurista i autor bestselera Hakovanje Darvina*

„Bilo je potrebno da pet puta skoro umrem da bih naučio ono što je Patrik tako elokventno podelio sa nama u ovoj knjizi koju morate pročitati: moramo pronaći snage da odaberemo ono što zapravo želimo i hrabrosti da propustimo ostalo. Patrik Mekginis je na odličan način obezbedio konkretan vodič kako to postići (a da pritom sebe ne dovodimo na ivicu smrti!). Ova knjiga ima hitnu poruku za svakoga ko živi u 2020. godini: Ne morate da živite kajući se. Prvi korak je da pročitate ovu knjigu.“

– *Dr Dejvid Fajgenbaum, autor dela Biram svoj lek i docent medicine na Univerzitetu Pensilvanija*





# **STRAH OD PROPUŠTANJA (FOMO)**

Praktično donošenje odluka  
u svetu prepunom izbora

**PATRIK DŽ. MEKGINIS**

**Finesa**

Beograd, 2021.

Naslov originala  
Fear of Missing Out: Practical Decision-Making  
in a World of Overwhelming Choice Paperback  
Copyright © 2020 by Patrick J McGinnis

*Izdavač*  
Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36  
tel: +381112645122; +381646454859  
www.finesa.edu.rs

*Za izdavača*  
Lidija Maričić Savusalo

*Glavni urednik*  
Lidija Maričić Savusalo

*Urednik izdanja*  
Danica Banzić

*Prevod*  
Marina Ozimković

*Lektura*  
Agencija Tekstogradnja

*Korektura*  
Jelena Miladinović

*Grafička priprema*  
iLearn d.o.o.

*Dizajn korica*  
Marija Milenković

*Štampa*  
F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-058-9

Beograd, 2021

*Svim FOMO sapiensima,  
a naročito onim iz 02163 (Boston, Masačusets)*





# Sadržaj

Uvod	1
------	---

## PRVI DEO

### **STRAH I NEODLUČNOST U SVETU PREPUNOM IZBORA**

Poglavlje 1: Kratka istorija FOMO-a	13
Poglavlje 2: Tvoj FOMO nije tvoja krivica	23
Poglavlje 3: Više od mima	41
Poglavlje 4: Drugi strahovi za koje treba da znate	51
Poglavlje 5: Tužna priča o čoveku koji je dobio sve što je želeo	59

## DRUGI DEO

### **SKRIVENA CENA STRAHA**

Poglavlje 6: FOMO – posao od milijardu dolara	79
Poglavlje 7: FOBO, antistrategija	95

TREĆI DEO  
**BUDI ODLUČAN: ODABERI ONO ŠTO ZAISTA  
ŽELIŠ I PROPUSTI SVE OSTALO**

Poglavlje 8: Oslobađanje od straha	113
Poglavlje 9: Ne brini za sitnice	121
Poglavlje 10: FOMO je za planete, a ne za Sunce	137
Poglavlje 11: Izaberi akciju, a ne opciju	149
Poglavlje 12: Propustite sve ostalo	163

ČETVRTI DEO  
**NEKA FOMO I FOBO RADE U VAŠU KORIST**

Poglavlje 13: Ponekad moramo ići na sve ili ništa	185
Poglavlje 14: Igra strahova: savladati FOMO i FOBO kod drugih	203

EPILOG  
**SREĆA JE ŠTO UOPŠTE IMAMO OPCIJE 213**

Beleška autora: Budimo u kontaktu	219
Zahvalnice	221
O autoru	225

## Uvod

**E**volucija čovečanstva od njegovih početka do današnjih dana uvek je aktuelna tema. Nova otkrića nadograđuju postojeću teoriju i pomeraju poznatu vremensku liniju razvoja naše vrste za po nekoliko stotina hiljada godina, na ovu ili na onu stranu. To nije egzaktna nauka, ona spaja paleontologiju i genetiku. Međutim, stručnjaci se uglavnom slažu da je pre oko dva miliona godina naš prvi predak, *Homo habilis* (naziv potiče od činjenice da je koristio oruđe od kamena), lutao Afrikom. S vremenom je *Homo habilis* postao *Homo erectus*, a kasnije i *Homo sapiens*, koji od tada dominira zemljom.

Ovde sam da najavim bitan novi dodatak istoriji ljudske evolucije. Mada nisam arheolog, sa sigurnošću mogu da tvrdim da nije bilo potrebno iskopavati fosile u ruralnoj Etiopiji da bi se došlo do neverovatnog otkrića koje ću ovde podeliti sa vama. Postoji obilje dokaza za postojanje ove nove forme ljudskog bića na ulicama Njujorka, u londonskom metrou, u poslovnim zgradama Pekinga, kao i u kafićima Sao Paula. Kao što je *Homo sapiens* istisnuo *Homo erectusa*, današnji ljudski rod prelazi u novu vrstu, a to je *FOMO sapiens*.

Možda se pitate kako mogu biti toliko siguran u ovu narednu fazu evolucije. Odgovor je jednostavan: moraš biti jedan od njih da bi ih mogao prepoznati.

Zovem se Patrik Dž. Mekginis i ja sam prvi poznati *FOMO sapiens*. Do te spoznaje došao sam početkom 2000-ih godina, dok sam bio na studijama. Iako sam bio prvi predstavnik ove nove i čudne vrste, svakako nisam i poslednji. Danas postoje stotine miliona, ako ne i milijardi, *FOMO sapiensa*. Kao što je *Homo habilis* prepoznat po upotrebi kamenog oruđa, *FOMO sapiens* ispoljava nekoliko indikativnih karakteristika. U svom prirodnom staništu opažamo *FOMO sapiensa* kako čezne za svim onim stvarima, materijalnim ili imaginarnim, koje bi život mogle da učine *savršenim*, samo kada bi mogao odmah da ih ima ili učini. Pažnja mu je toliko podeljena da bi, kada bi imao nekog prirodnog neprijatelja, bio šokantno lak plen.

Ukoliko niste čuli za FOMO, dozvolite da vas uputim. Da li vam se desi da osetite stres kada se pred vama na društvenim mrežama nađu očaravajuće (čitaj: pažljivo probrane, isfiltrirane i sečene tj. „kropovane“) fotografije vaših prijatelja, šire porodice ili poznatih ličnosti? Dok ih prelistavate, možda primećujete da taj osećaj u vama buja, kao neka vrsta anksioznosti. Dok se igrate svojim telefonom, pada vam na pamet da svi oni žive mnogo raskošnije živote, zanimljivije, uzbudljivije, uspešnije i, iskreno, pogodnije za Instagram. Taj osećaj se naziva FOMO, skraćeno od *Fear of Missing Out* (strah od propuštanja), a njegovi efekti su vrlo rasprostranjeni.

Suprotno popularnom verovanju, FOMO nije samo ono što vidite na društvenim mrežama. On ide mnogo dublje, sa implikacijama koje prodiru mnogo dalje od oblikovanja svakodnevice digitalnih generacija, kakve su milenijalci i generacija Z (postmilenijalci). Te dve grupe imaju prirodne predispozicije da evoluiraju u *FOMO sapiense*, ali jasno je da su i njihovi roditelji takođe kandidati za to. FOMO vrebava sredovečnog izvršnog direktora koji mora da ostane u svojoj kancelariji dok njegov

mlađi kolega dobija poziv na konferenciju u Las Vegas. On isto tako zaposeda šezdesetogodišnju ženu čiji prijatelji dele toliko informacija o svojim unucima da ona počinje da čezne za tim da i njena deca konačno dobiju potomstvo. Društvene mreže intenziviraju FOMO, ali ne morate biti nerazdvojni od telefona da biste upali u njegovu zamku. Dovoljno je da određeno vreme usmeravate previše pažnje na sve ono što biste želeli da imate, umesto da cenite ono što *zaista* imate, a što uzimate zdravo za gotovo. Iskušenje da se ovako ponašate sve češće je prisutno, s obzirom na to da je toliko ljudi sve izloženije mnoštvu izbora, stvarnih ili prividnih, kada je reč o skoro svemu.

Pre nego što nastavim, trebalo bi najpre nešto da vam priznam: razlog zašto znam da sam prvi *FOMO sapiens* jeste zato što sam zapravo ja taj koji je osmislio termin FOMO. Ovaj akronim sam predstavio 2004. godine u članku pod nazivom „Društvena teorija u Harvardskoj poslovnoj školi: Mekginisova dva FO“, objavljenom u *Harbusu*, studentskom časopisu Harvardske poslovne škole. Sada, više od petnaest godina kasnije, ta reč od četiri slova postala je poprilično krupna stvar. Pojavljuje se svuda u pop kulturi, čak je uvrštena u prestižne rečnike, kao što su *Oksfordski rečnik engleskog jezika* i *Merijam-Vebster*. Kod mene lično, najopipljiviji rezultat ove počasti jeste to što sada mnogi žele da naprave selfi sa mnom. Naravno, oni ga potom postavljaju na društvene mreže kako bi svojim prijateljima pružili FOMO... ako dobro razmislite o tome, sve to je poprilično *meta* – najefikasnija dostupna taktika.

Ali ako ostavimo selfije po strani, osećam se pomalo krivim što je FOMO uopšte dobio na značaju. Uprkos činjenici da je pogodan kao haštag, FOMO nije za podsmeh i šalu. On prouzrokuje stres, nesigurnost, ljubomoru, čak i depresiju. Takođe, on predstavlja prepreku ka poslovnom uspehu, vodi ka iskušenju ulaganja na osnovu špekulacija, a biznis-lidere, od generalnih direktora do osnivača malih preduzeća, navodi da jure pogrešnu strategiju i rasipaju ograničene resurse. Jednostavnije rečeno, to je ogromna smetnja i traćenje dragocenog vremena i energije.