

Dr. Julie Smith

# Zašto mi to nisu rekli prije?

S engleskoga prevela  
Tea Grgurić



**KONCEPT**  
IZDAVAŠTVO



Za Matthewa.

Ako sam ja tinta, ti si papir.

Kao i u svim našim pustolovinama, ovamo smo  
dospjeli zajedno.



# Sadržaj

Uvod.....	1
-----------	---

## 1. O mračnim mjestima

1. O lošem raspoloženju.....	9
2. Klopke lošeg raspoloženja koje treba izbjegavati...19	
3. Što vam može pomoći.....	31
4. Kako od loših dana stvoriti bolje.....	39
5. Kako postaviti dobre temelje.....	47

## 2. O motivaciji

6. Što je motivacija.....	61
7. Kako njegovati motivaciju.....	65
8. Kako se natjerati učiniti nešto iako nam se ne da..73	
9. Velike životne promjene. Odakle početi?.....	83

## 3. O emocionalnoj boli

10. Neka nestanu!.....	89
11. Što činiti s osjećajima.....	95
12. Kako zauzdati moć riječi.....	103
13. Kako nekome dati podršku.....	109

#### **4. O žalovanju**

14. Poimanje žalovanja.....	117
15. Faze žalovanja.....	121
16. Zadaće žalovanja .....	126
17. Stupovi snage .....	133

#### **5. O sumnji u sebe**

18. Kako se nositi s kritikama i neodobravanjem... 139	
19. Ključne sastavnice izgradnje samopouzdanja... 149	
20. Niste istovjetni svojim pogreškama..... 158	
21. Kako biti dovoljno dobar .....	164

#### **6. O strahu**

22. Neka anksioznost nestane!.....	173
23. Stvari koje činimo, a koje pogoršavaju anksioznost.....	178
24. Kako trenutačno smiriti anksioznost.....	182
25. Što činiti s anksioznim mislima.....	186
26. Strah od neizbježnoga .....	201

#### **7. O stresu**

27. Razlikuje li se stres od anksioznosti?.....	211
28. Zašto smanjivanje stresa nije jedino rješenje... 216	
29. Kada dobar stres postane loš .....	220
30. Neka stres radi u vašu korist .....	226
31. Nošenje sa stresom u važnim situacijama .....	237

#### **8. O ispunjenom životu**

32. Problematika izjave “Samo želim biti sretan”....	249
--	-----

## ZAŠTO MI TO NISU REKLI PRIJE?

33. Kako shvatiti što nam je važno .....	254
34. Kako stvoriti ispunjen život.....	262
35. Odnosi.....	265
36. Kada potražiti pomoć .....	282
Bilješke .....	287
Izvori .....	298
Zahvale.....	300
Kazalo .....	302
Dodatni alati .....	314





## Uvod

Sjedim nasuprot mladoj ženi u svojoj ordinaciji. Sjedi opušteno u naslonjaču, ruke su joj otvorene i lagano ih pomiče dok razgovara sa mnom. Nema ni traga napetosti i nervozni s našeg prvog sastanka. Održale smo tek nešto više od deset sastanaka. Pogleda me u oči pa počne kimati glavom i osmjehivati se dok govori: “Znate što? Znam da će biti teško, ali znam i da ja to mogu.”

Oči me zapeku i progutam knedlu. Osmijeh se proširi svakim mišićem mojega lica. Osjetila je promjenu, a odjednom je i ja osjetim. Nedavno je ušla u ovu prostoriju u strahu od svijeta i svega s čime se mora suočiti. Nesigurnost ju je dovela do osjećaja prestravljenosti pred svakom novom promjenom i izazovom. Toga je dana terapiju napustila podignute glave. Nisam ja razlog tomu. Nemam čarobnu moć iscjeljivanja niti mogu promijeniti život svojih pacijenata. Nisu joj bile potrebne godine terapije koje bi polagano raščlanile njezino djetinjstvo. U ovoj situaciji, kao i u mnogim drugima, moja je uloga bila pedagoška. Prenijela sam uvide o onome što znanost kaže i o onome što je pomoglo drugima. Preobrazba je započela kad je pacijentica shvatila i počela rabiti koncepte i vještine koje sam joj predstavila. Bila je puna nade u budućnost. Počela je vjerovati u svoju snagu. Počela se nositi sa zahtjevnim situacijama na nove, zdrave načine. Svaki put kada bi to učinila, njezino samopouzdanje u mogućnost nošenja s novim izazovima raslo je.

Dok smo ponavljale stvari koje mora zapamtiti kako bi se uspješno suočila s narednim tjednom, kimnula je glavom, pogledala me i rekla: “Zašto mi to nisu rekli prije?”

Te su mi riječi dugo odzvanjale glavom. Nije bila ni prva ni posljednja osoba koja ih je izgovorila. Identičan se scenarij neprestano ponavljao. Osobe bi mi dolazile na terapiju uvjere da su snažni osjećaji boli pokazatelj manjkavosti njihova mozga ili osobnosti. Nisu vjerovale da na njih mogu utjecati. Iako je dugoročna i korjenita terapija jedino rješenje za neke ljude, postoje mnogi kojima je samo potrebna edukacija o tome kako njihov um i tijelo funkcioniraju i kako mogu održavati svoje mentalno zdravlje iz dana u dan.

Znala sam da katalizator u tom slučaju nisam ja, već znanje s kojim su se upoznali. Međutim, ljudi ne bi trebali biti primorani platiti posjet nekomu poput mene samo kako bi dobili pristup edukaciji o tome kako njihov um funkcionira. Naravno, sve su te informacije javno dostupne. No u moru dezinformacija, morate znati što tražite.

Stalno sam ponavljala svojem sirotom mužu kako bi stvari trebale biti drukčije. “OK, baci se na posao”, rekao je. “Postavi videa na YouTube ili nešto tomu slično.”

To smo i učinili. Zajedno smo počeli snimati videa o mentalnom zdravlju. Ispada da nisam ja jedina koja želi razgovarati o tome. Nisam se ni snašla, a već sam počela gotovo svakodnevno snimati videa za milijune pratitelja na čitavom nizu društvenih mreža. Najviše sam dopirala do ljudi na platformama s kratkim videima. To znači da sam snimila pregršt videa kraćih od jedne minute u kojima prenosim svoju poruku.

Iako sam ljudima privukla pozornost, podijelila s njima svoja saznanja i potaknula ih na razgovor o mentalnom zdravlju, želim otići korak dalje. Mnogo toga ostane nedorečeno u videu od 60 sekundi. Zanemari se puno detalja. I zato su ovdje. Ovo su detalji. U tančine razrađena objašnjenja koncepata onako

kako ih prikazujem na terapiji, ali i jednostavne smjernice kako ih rabiti, korak po korak.

Alate koje spominjem u ovoj knjizi uglavnom učimo na terapiji, ali oni nisu terapijske vještine. Riječ je o životnim vještinama. Alati koji svima nama mogu poslužiti kao kompas u teškim vremenima i potaknuti nas na rast.

U ovoj ću knjizi raščlaniti stvari koje sam naučila kao psihologinja i na jednom ću mjestu okupiti sve vrijedno znanje, mudrost i praktične tehnike na koje sam naišla, a koje su promijenile kako moj život, tako i živote ljudi s kojima radim. Ovo je mjesto na kojem ćemo razjasniti emotivna iskustva i naučiti se s njima nositi.

Kad malo bolje razumijemo način na koji naš um funkcionira i kad imamo smjernice o tome kako se nositi sa svojim osjećajima na zdrav način, ne samo da gradimo otpornost već možemo i napredovati i s vremenom postići emocionalni rast.

Nakon prvog sastanka s psihoterapeutom, mnogi ljudi žele svojevrstan alat koji mogu ponijeti kući i rabiti ga kako bi umanjili svoju bol. Stoga ova knjiga neće uranjati u vaše djetinjstvo i pokušavati shvatiti kako ili zašto se sada borite s boli. Za to postoje druge, sjajne knjige. Međutim, prije nego li očekujemo da netko uspije zacijeliti traumatične događaje iz prošlosti, moramo im osigurati potrebne alate koji će im pomoći u sigurnoj izgradnji otpornosti i tolerancije prema neugodnim osjećajima. Puno moći leži u razumijevanju različitih načina na koje možemo utjecati na svoje osjećaje i njegovati svoje mentalno zdravlje.

Upravo to cilj je ove knjige.

Ova knjiga nije terapija, jednako kao što knjiga o poboljšanju tjelesnog zdravlja nije lijek. Ovo je kutija dupkom ispunjena različitim alatima s različitom namjenom. Ne možete naučiti rukovati svima njima istodobno, stoga nemojte ni pokušavati. Odaberite dio koji odgovara izazovima s kojima se trenutačno

susrećete i uložite vrijeme u primjenu tih zamisli. Za svaku je vještinu potrebno vrijeme kako bi postala učinkovita, zato joj pružite priliku i revno je ponavljajte prije nego što otpišete bilo koji od alata. Svaki zadatak zahtijeva upotrebu nečega drugog. Neovisno o tome koliko ste vješti u primjeni jednog alata, neki su izazovi jednostavno daleko teži od drugih.

Za mene se rad na poboljšavanju mentalnog zdravlja ne razlikuje od rada na poboljšanju tjelesnog zdravlja. Ako zdravlje stavimo na ljestvicu brojeva na kojoj nula predstavlja neutralno stanje — nije loše, ali nije ni sjajno — brojka manja od nule označavala bi zdravstvene probleme, a brojka veća od nule označavala bi dobro zdravlje. Posljednjih nekoliko desetljeća postalo je prihvatljivo, pa čak i pomodno raditi na poboljšanju tjelesnog zdravlja kroz prehranu i tjelesnu aktivnost. No tek je nedavno postalo prihvatljivo otvoreno i očito raditi na poboljšanju mentalnoga zdravlja. Jasno, to ne znači da morate čekati na poteškoće prije negoli uzmete ovu knjigu u ruke jer je u redu osnaživati svoje mentalno zdravlje, čak i ako trenutačno ne patite i ne osjećate se loše.

Kad se zdravo hranite i poboljšavate kondiciju i snagu redovitim vježbanjem, znate da vam je tijelo sposobnije boriti se protiv zaraze, kao i ozdraviti kad se ozlijedite. Jednako je i s mentalnim zdravljem. Što više radimo na izgrađivanju samosvijesti i otpornosti kad je sve u redu, tim ćemo se lakše suočavati sa životnim izazovima koji nas očekuju.

Ako usvojite vještinu navedenu u ovoj knjizi i ona vam se pokaže korisnom u teškim vremenima, nemojte je prestati upotrebljavati ni kad se situacija poboljša. Čak i kad se osjećate dobro i mislite da vam više nisu potrebne, ove su vještine hrana za vaš um. Riječ je o nečem poput plaćanja kredita umjesto stanarine. Ulažete u svoje buduće zdravlje.

Stavovi izneseni u ovoj knjizi poduprti su dokazima izvedenima iz istraživanja. Međutim, ne oslanjam se samo na to. Znam

da su korisni jer sam vidjela kako pomažu mnogim stvarnim ljudima. Postoji nada. Borba uz vodstvo i samosvijest može vas osnažiti.

Kad počnete dijeliti stvari na društvenim mrežama ili kad napišete knjigu za samopomoć, mnogi ljudi steknu dojam da vodite u potpunosti sređen život. Mnogi autori knjiga za samopomoć potvrđuju tu zamisao. Smatraju da moraju izgledati kao da ih ne dotiču izazovi koje im život donosi. Svi nas navode da pomislimo kako njihove knjige sadržavaju odgovore — sve odgovore koji će nam ikada u životu zatrebati. Taj ću mit odmah razbiti.

Psihologinja sam. To znači da sam pročitala puno istraživanja na ovu temu i obučena sam da rabim ta istraživanja kako bih usmjeravala druge ljude u potrazi za pozitivnom promjenom. Usto sam i obično ljudsko biće. Alati koje sam spoznala ne zaustavljaju životne probleme. Oni vam pomažu pri upravljanju na životnom putu, zaobilazanju prepreka, primanju udaraca i ustajanju nakon pada. Neće vas spriječiti da se usput izgubite, samo vam pomažu da primijetite da ste skrenuli s puta, da se okrenete i usmjerite prema životu kakav smatrate svrhovitim i smislenim. Ova knjiga nije ključ za vrata iza kojih se skriva život bez problema, već je dobra hrpa alata koji pomažu meni i mnogima drugima da svladamo teškoće.

## **Kako je teklo dosadašnje putovanje...**

Nisam guru koji zna sve tajne svemira. Ova je knjiga dijelom putovanje, a dijelom vodič. Na neki sam način uvijek smatrala svojom zadaćom shvatiti kako sve sjeda na svoje mjesto. Ova knjiga prikazuje kako iskorištavam sve sate koje sam provela čitajući, pišući i razgovarajući s klijentima na terapiji kako bih malo bolje razumjela ljudsku prirodu i ono što nam pomaže u našem životu na Zemlji. Ovo je samo dosadašnje putovanje. Nastavljam učiti i oduševljavati se ljudima koje upoznajem,

znanstvenicima koji postavljaju bolja pitanja i na njih nude bolje odgovore. Ovo je zbirka najvažnijih stvari koje sam *dosad* naučila, a koje su pomogle i meni i mojim pacijentima u pronalasku izlaza iz ljudske patnje.

Ova vam knjiga neće nužno osigurati da ostatak života provedete s osmijehom na licu. Pokazat će vam alate koje možete rabiti kako biste bili sigurni da se smiješite onda kad istinski nešto i osjećate. Opisat će vam alate potrebne u ponovnoj procjeni i pronalasku vašeg smjera prema vraćanju zdravijim navikama i samosvijesti.

Alati možda odlično izgledaju u kutiji, ali pomažu nam samo kad ih izvadimo i počnemo učiti kako ih rabiti. Svaki alat zahtijeva redovitu vježbu. Ako ovoga puta promašite čavao pri udarcem čekićem, vratite se i pokušajte ponovno. I ja, kao ljudsko biće, rabim ove alate, a u knjigu sam uvrstila samo tehnike i vještine koje sam iskušala i koje smatram korisnima kako za sebe, tako i za osobe s kojima sam radila. Ova je knjiga izvor znanja i za vas i za mene. Vraćat ću joj se kada god za time osjetim potrebu. Moja je želja da vi činite isto kako bi postala kutija alata za život.

1.

O  
mračnim  
mjestima





# 1. O lošem raspoloženju

Svi imamo loše dane.  
Svi.

Međutim, razlikujemo se po tome koliko su oni učestali i koliko je potištenost izražena.

Tijekom godina koje sam provela radeći kao psiholog, uvidjela sam koliko se ljudi bori s lošim raspoloženjem, a nikad nikomu ne kažu. Njihovi prijatelji i obitelj nikad ne saznaju. Skrivaju to, guraju pod tepih i usmjeravaju se na zadovoljavanje očekivanja. Ponekad ljudi dođu na terapiju nakon što godinama skrivaju i izbjegavaju potištenost.

Osjećaju se kao da u nečemu griješe. Uspoređuju se s ljudima za koje misle da sve imaju pod kontrolom. S onima koji ne skidaju osmijeh s lica i prividno su puni energije.

Nasjednu na ideju da su neki ljudi jednostavno takvi i da je sreća vrsta osobnosti. Ili ste takvi ili niste.

Ako loše raspoloženje promatramo samo kao manjkavost u mozgu, onda ne vjerujemo da ga možemo promijeniti, stoga se usmjeravamo na skrivanje lošeg raspoloženja. Nastavljamo sa svojim obvezama, radimo sve kako treba i osmijehujemo se pravim ljudima, a svejedno se sve vrijeme osjećamo pomalo prazno i potištenost nas tlači, pa ne uživamo u stvarima na način na koji nas uče da bismo trebali.

Zastanite na trenutak i primijetite svoju tjelesnu temperaturu. Možda se osjećate ugodno, a možda vam je previše

toplo ili hladno. Iako promjene u osjetu topline ili hladnoće mogu biti znak zaraze ili bolesti, mogu biti i pokazatelj onoga što se zbiva oko vas. Možda ste zaboravili jaknu koja je inače dovoljna da vas zaštiti od hladnoće. Možda je oblačno i počelo je kišiti. Možda ste gladni ili žedni. Kad potčrite za autobusom, primijetite da ste se ugrijali. Na našu tjelesnu temperaturu utječe okoliš, kako vanjski, tako i unutarnji, a i sami imamo utjecaj na nju. Isto je s raspoloženjem. Kad smo potišteni, možda je taj osjećaj nastao zbog nekoliko čimbenika iz našeg unutarnjeg i vanjskog svijeta, ali kad shvatimo koji su to utjecaji, možemo upotrijebiti to znanje kako bismo ga povelili u smjeru u kojem želimo da se kreće. Ponekad je odgovor odjenuti dodatan sloj odjeće i potrčati za autobusom. A ponekad je odgovor nešto drugo.

Ono što je znanost potvrdila, a što ljudi često nauče na terapiji jest da imamo veću moć nad upravljanjem svojim emocijama nego što smo mislili.

To znači da možemo raditi na svojoj dobrobiti i emocionalno zdravlje uzeti u svoje ruke. Podsjeća nas da naše raspoloženje nije trajno te da nas ne definira; riječ je samo o osjećajima koje doživljavamo.

To ne znači da možemo iskorijeniti loše raspoloženje ili depresiju. Život i dalje nosi poteškoće, bol i gubitke koji će se uvijek odraziti na naše mentalno i tjelesno zdravlje. Međutim, to znači da možemo svoju kutiju s alatom ispuniti stvarima koje nam pomažu. Što više vježbamo upotrebu ovih alata, time smo vještiji u uporabi. Samim se time imamo čemu okrenuti kad se život obruši na nas s problemima koji nas tište.

Svi možemo upotrebljavati koncepte i vještine navedene u ovoj knjizi. Istraživanja pokazuju da su korisni osobama koje se bore s depresijom, ali nisu iskušani lijek za koji trebate recept. Riječ je o životnim vještinama. O alatima koje svi možemo rabiti tijekom života kad se suočavamo s malim ili velikim promjenama raspoloženja. Za svakoga tko proživljava teške i

dugotrajne mentalne bolesti uvijek je svrsishodno naučiti nove vještine uz pomoć stručnjaka.

## Kako nastaju osjećaji

Spavanje je spokojno. A onda mi budilica propara uši. Preglasna je i mrzim tu melodiju. Kroz tijelo mi prolaze udarni valovi na koje nisam spremna. Pritisnem "odgodi" i legnem natrag. Glava me boli i osjećam se uznemireno. Zatim opet pritisnem "odgodi". Ako uskoro ne ustanemo, djeca će zakasniti u školu. Moram se pripremiti za sastanak. Sklopim oči pa ugledam popis zadataka na stolu u uredu. Užasnuta sam. Razdražena. Iscrpljena. Danas mi se baš ništa ne dâ.

Je li to loše raspoloženje? Je li nastalo u mojem mozgu? Kako je moguće da sam se takva probudila? Pronađimo izvor problema. Sinoć sam radila dokasna. Kad sam legla u krevet, bila sam toliko umorna da nisam imala snage sići po čašu vode. Tijekom noći moje se dijete dvaput probudilo. Nisam se naspavala i dehidrirana sam. Glasna me budilica probudila iz dubokog sna, zbog čega hormoni stresa kolaju mojim tijelom otkako sam otvorila oči. Srce mi je počelo jako lupati, a osjećaj je nalikovao stresu.

Svaki od tih signala šalje informacije mojem mozgu. *Nismo OK.* Moj se mozak baca u potragu za razlogom. Traži ga i pronalazi. Tjelesna neugoda uzrokovana manjkom sna i dehidracijom dovela je do lošeg raspoloženja.

Ne leži iza svakog lošeg raspoloženja neutvrđena dehidracija, ali kad se suočite s neugodnim raspoloženjem, nužno je zapamtiti da problem nije u vašoj glavi. Dio problema nalazi se u stanju vašeg tijela, vašim odnosima, vašoj prošlosti i sadašnjosti, uvjetima i načinu života. Problem je u svemu što činite i u onome što ne činite, u prehrani i mislima, kretanju i uspomenu. Vaši osjećaji nisu proizvod vašeg mozga.

Vaš mozak stalno radi na razumijevanju onoga što se događa. Međutim, on ne može naći smisao iz samo određene količine

tragova. Uzima informacije od vašeg tijela (npr. otkucaji srca, disanje, krvni tlak, hormoni). Uzima informacije i od svakog od vaših osjetila — onoga što vidite, čujete, dodirujete, kušate i mirišete. Uzima informacije iz vaših djela i misli. Sve te tragove on sastavlja uz sjećanja o trenutcima u prošlosti u kojima ste se slično osjećali i daje vam prijedloge, najvjerojatniji podatak o tome što se događa i što povodom toga možete učiniti. Taj podatak ponekad osjećamo kao emociju ili raspoloženje.

Značenje koje izvlačimo iz tog osjećaja i način na koji na njega odgovaramo zauzvrat šalje informacije tijelu i umu o tome što sljedeće učiniti (Feldman Barrett, 2017). Kad je riječ o mijenjanju raspoloženja, sve ono zbog čega nastaje utjecaj će na to kakvo će ono biti.

## Dvosmjerna ulica

Mnoge će nam knjige iz područja samopomoći savjetovati da ispravimo način razmišljanja. Kažu nam: “Ono što mislite mijenja vaše osjećaje.” Međutim, često izostave ključni dio. Priča ne završava ondje. Taj je odnos dvosmjerna ulica. Vaši osjećaji mogu utjecati na vrste misli koje vam se mogu javiti u glavi, čineći vas ranjivijima pri doživljavanju misli koji su negativne i samokritične. Čak i kada znamo da nam obrasci misli ne pomažu, nevjerojatno je teško misliti drukčije kad smo potišteni, a još je teže primjenjivati pravilo “samo misli pozitivno” na koje nas često podsjećaju društvene mreže. Sama prisutnost negativnih misli ne znači da su one nastale prve i izazvale loše raspoloženje. I zato drukčije razmišljanje možda i nije jedini odgovor.

Naš način razmišljanja nije jedina stavka u toj jednadžbi. Sve što činimo, ali i ono što ne činimo, također utječe na naše raspoloženje. Kad se osjećamo potišteno, samo se želimo sakriti. Ne želimo činiti stvari u kojima obično uživamo, stoga ih ni ne činimo. Ali ako predugo ne činimo te stvari, možemo

prouzročiti još veću potištenost. Ista petlja nastaje i po pitanju tjelesnog zdravlja. Recimo da ste bili previše zauzeti nekoliko tjedana i niste vježbali. Osjećate se umorno i bezvoljno, stoga uopće ne želite vježbati.

Što dulje izbjegavate tjelovježbu, osjećat ćete se sve bezvoljnije i imat ćete manje energije. Kad nemate energije, mogućnost vježbanja opada, kao i vaše raspoloženje. Loše raspoloženje stvara poriv za djelovanjem koje dodatno pogoršava raspoloženje.



**Prikaz 1:** Silazna putanja lošeg raspoloženja. Kako nas nekoliko dana lošeg raspoloženja može dovesti do depresije. Lakše je izići iz kruga ako ga na vrijeme prepoznamo i djelujemo. Preuzeto iz Gilbert (1997).

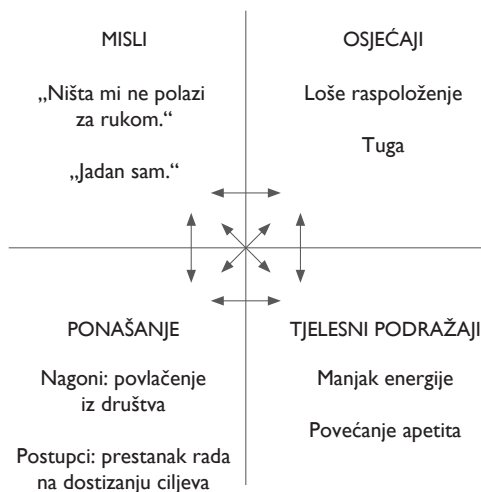
Lako upadamo u začarani krug zbog međusobnog utjecaja svih tih različitih čimbenika našeg iskustva. No iako nas to lako može baciti u ponor, isto tako uviđamo i izlaz iz njega.

Sve te stvari utječu jedne na druge kako bi stvorile naše doživljaje. Međutim, mi svoje misli, tjelesne osjete, osjećaje i postupke ne doživljavamo odvojeno. Doživljavamo ih sveukupno. Kao i kod međusobno isprepletenih grančica pletera, teško je primijetiti svaku zasebno. Jednostavno doživljavamo cjelinu košare. Upravo zato trebamo uvježbati raslojavanje. Kad to učinimo, možemo lakše uvidjeti promjene koje bismo mogli uvesti. Prikaz 2 na sljedećoj stranici prikazuje jednostavan način raslojavanja iskustva.

Kad stvari raslojimo na taj način, lakše je prepoznati što nas to drži u mjestu, ali i kako si pomoći.

Većina ljudi dolazi na terapiju jer zna da se želi drukčije osjećati. Doživljavaju neke neugodne (ponekad i mučne) osjećaje koje više ne žele doživljavati, a nedostaju im oplemenjujući osjećaji (poput radosti i uzbuđenja) koje bi rado češće doživljavali. Ne možemo samo pritisnuti gumb i proizvesti željeni skup osjećaja za trenutačni dan. No znamo da je naše raspoloženje usko povezano sa stanjem našeg tijela, mislim u koje ulažemo vrijeme i našim djelima. Upravo ti drugi dijelovi našeg iskustva jesu oni na koje možemo utjecati i koje možemo promijeniti. Neprestane povratne informacije koje kolaju između mozga, tijela i našeg okruženja potvrđuju pretpostavku da ih možemo rabiti kako bismo utjecali na svoje raspoloženje.

## ZAŠTO MI TO NISU REKLI PRIJE?



**Prikaz 2:** Provođenje vremena s negativnim mislima vrlo me lako dovodi do lošeg raspoloženja. Međutim, loše raspoloženje čini me podložnijim negativnim mislima. To nam pokazuje kako zapadamo u cikluse lošeg raspoloženja, ali i kako se iz njih izvući. Prilagođeno iz Greenberger & Padesky (2016).

## Odakle krenuti?

Prvi korak u razumijevanju lošeg raspoloženja jest izgradnja svijesti o svakom aspektu iskustva. Pod time podrazumijevamo primjećivanje svakoga od njih. Svijest započinje retrospekcijom. Osvrnemo se na protekli dan i izaberemo trenutke koje ćemo proučiti u tančine. Time će, s vremenom i uz puno vježbe, rasti naša mogućnost opažanja takvih trenutaka tijekom njihova odvijanja. Upravo je to prilika za mijenjanje situacije.

Ponekad na terapiji osobe lošeg raspoloženja zamolim da primijete u kojem ga dijelu tijela osjećaju. Možda osjećaju umor i letargiju ili pak nemaju teka. Možda primjećuju da prilikom neraspoloženosti misle: “Danas ne želim ništa raditi. Tako sam lijen. Nikad neću uspjeti. Kakav sam ja jadnik.” Možda ih na

poslu čak obuzme nagon za odlaskom u zahod kako bi bezumno “skrolali” društvenim mrežama.

Kad spoznate ono što se događa u vašem tijelu i umu, moći ćete tu svijest proširiti na događaje u svojoj okolini i odnosima, kao i na njihov utjecaj na vaša unutarinja iskustva i ponašanje. Odvojite vrijeme i obratite pozornost na pojedinosti. *O čemu razmišljam kad se ovako osjećam? U kakvom je stanju moje tijelo kad se ovako osjećam? Kako sam se brinuo o sebi u danima ili satima prije nego što je takvo raspoloženje nastupilo? Je li riječ o osjećaju ili tjelesnoj neugodi uzrokovanoj nezadovoljavanjem potreba?* Pitanja su mnogobrojna. Ponekad će odgovori na njih biti jasni, a ponekad ćemo ih smatrati presloženima. I to je u redu. Istraživanje i zapisivanje doživljaja pomoći će u izgradnji samosvijesti o stvarima koje poboljšavaju ili pogoršavaju naše stanje.



**Alat:** Razmislite o onome što vam izaziva loše raspoloženje

Rabite međusekcijski prikaz (Prikaz 2, 16. str.) kako biste uvježbali vještinu prepoznavanja različitih aspekata doživljaja, i onih pozitivnih, ali i negativnih. Na 347. str. pronaći ćete prazan prikaz koji sami možete ispuniti. Odvojite 10 minuta za tu vježbu i odaberite trenutak u proteklom danu na koji se možete osvrnuti. Primijetit ćete da je neke dijelove prikaza lakše ispuniti, a neke druge teže.

Osvrtanje na prošle trenutke pomoći će u postupnom razvitku vještine uočavanja poveznice između tih aspekata vaših doživljaja u trenucima njihova odvijanja.



**Pokušajte:** Možete rabiti ove podsjetnike kao pomoć u ispunjavanju tablica, ali i kao podsjetnike u svojem dnevniku.

- Što se događalo prije trenutka na koji se osvrćete?



## ZAŠTO MI TO NISU REKLI PRIJE?

- Što se događalo neposredno prije nego što ste zamijetili nove osjećaje?
- O čemu ste tada razmišljali?
- Na što ste usmjeravali pozornost?
- Kako ste se osjećali?
- Gdje ste u tijelu osjetili te emocije?
- Koje ste ostale tjelesne osjete doživjeli?
- Koji su vam se nagoni pojavili?
- Jeste li zadovoljili svoje nagone?
- Ako niste, što ste umjesto toga učinili?
- Kako su vaši postupci utjecali na vaše osjećaje?
- Kako su vaši postupci utjecali na vaše misli i uvjerenja vezana za situaciju na koju se osvrćete?

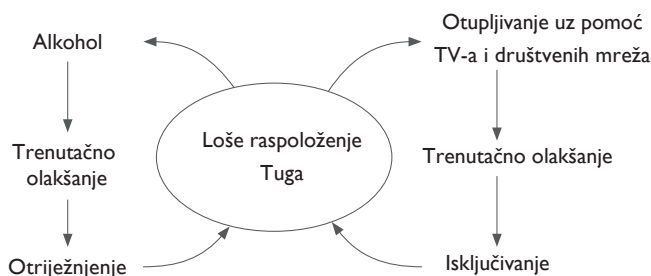
## Sažetak poglavlja

- Promjene su raspoloženja normalne. Nitko nije neprestano sretan. No ne moramo ni robovati raspoloženju. Postoje stvari koje nam mogu pomoći.
- Loše raspoloženje češće odražava nezadovoljene potrebe nego neispravnosti u radu mozga.
- Svaki trenutak svojega života možemo raščlaniti na različite aspekte svojega doživljaja.
- Sve te stvari utječu jedne na druge, što nam pokazuje kako smo zapeli u začaranom krugu potištenosti, a ponekad čak i depresije.
- Naši osjećaji nastaju kao ishod raznih čimbenika na koje možemo utjecati.
- Ne možemo izravno izabirati svoje osjećaje i “paliti” ih po potrebi, ali možemo rabiti stvari koje nam pomažu u mijenjanju raspoloženja.
- Upotreba međusekcijskog prikaza (Prikaz 2 na 16. stranici) pomaže u osvješćivanju onoga što djeluje na naše raspoloženje i ograničava nas u napretku.

## 2. Klopke lošeg raspoloženja koje treba izbjegavati

### Problem trenutnog olakšanja

**L**ošije raspoloženje potiče nas da činimo stvari koje nam mogu dodatno pogoršati raspoloženje. Kad osjetimo neugodu i opasnost od lošeg raspoloženja, želimo se vratiti ugodnijim osjećajima. Naš mozak već iz iskustva zna što će nam najbrže pomoći. I zato osjećamo nagon da učinimo ono što će trenutano ukloniti nelagodu. Otupljujemo se, odvrćemo si pozornost i zanemarujemo svoje osjećaje. Neki to čine pomoću alkohola, droge ili hrane. Drugima olakšanje pružaju sati provedeni pred TV-om ili listanje društvenih mreža. Sve nas te stvari mame jer nam uistinu pomažu — ali kratkoročno. Pružaju nam trenutnu razbibrigu i puštanje mozga na pašu za kojima žudimo. Sve je u redu dok ne ugasimo TV, iziđemo iz aplikacije ili se otriježnimo, a onda se osjećaji vraćaju. Svakog puta kad prođemo taj ciklus, osjećaji se vraćaju sve jači i jači.



**Prikaz 3:** Začarani krug trenutačnog olakšanja. Prilagođeno iz rada Isabel Clark (2017.)

Pronalazak načina za savladavanje potištenosti podrazumijeva osvrtnje na naše reakcije na takve osjećaje, suosjećanje prema ljudskoj potrebi za olakšanjem, ali i iskrenost sa samima sobom vezano za pokušaje nošenja sa situacijom koji je samo pogoršaju. Stvari koje imaju najbolji dugoročni učinak uglavnom nisu brzog djelovanja.



**Pokušajte:** Rabite ova pitanja kao poticaje za vođenje dnevnika koji će vam pomoći u osvrtnju na vaše trenutačne strategije suočavanja s lošim raspoloženjem.

- Koja je vaša prvotna reakcija na loše raspoloženje?
- Pruža li vam ta reakcija trenutačno oslobođenje od boli i neugode?
- Koji je njezin dugotrajan učinak?
- Koliko vas ta reakcija košta? (Ne novčano, već u vremenu, trudu, zdravlju i napretku.)

## Obrasci misli zbog kojih se osjećate lošije

Kao što je navedeno u prethodnom poglavlju, odnos između misli i osjećaja dvosmjernan je. Misli na koje trošimo vrijeme utječu na naše osjećaje, a naši osjećaji utječu na obrasce misli

koji nam se javljaju. U nadolazećem tekstu navedene su neke kognitivne distorzije koje često doživljavamo kad smo nerasporeženi. Možda će vam zvučati poznato upravo zato što su te distorzije normalne. Događaju se svima, u različitim intenzitetima. Njihovo je pojavljivanje vjerojatnije kad proživljavamo oscilacije raspoloženja i emotivnih stanja. Razumijevanje što distorzije jesu i primjećivanje kad se pojave velik su korak prema umanjivanju njihove moći.

## Čitanje misli

Shvaćanje onoga o čemu ljudi oko nas razmišljaju i kako se osjećaju od iznimne je važnosti za ljudska bića. Živimo u skupinama i ovisimo jedni o drugima, stoga veliki dio svojega života provodimo nagađajući tuđe misli i osjećaje. Ali kad se osjećamo loše, veća je vjerojatnost da ćemo pomisliti kako su naše negativne pretpostavke točne. “Kad me prijateljica čudno pogledala, jednostavno sam *znala* da me mrzi.” Međutim, jednoga dana kad nisam toliko nerasporežena, možda ću biti sklonija otkrivanju što se tada točno dogodilo, a možda ću je i upitati o tome.

Možda primjećujete da vam je ohrabivanje okoline potrebnije kad ste lošeg raspoloženja. Ako ne dobijete dodatno ohrabrenje, mogli biste automatski pretpostaviti da ljudi iz vaše okoline imaju negativno mišljenje o vama. Ovdje je riječ o pristranosti i vrlo je lako moguće da ste sami sebi svoj najveći kritičar.

## Pretjerano generaliziranje

Ako samo jedna stvar pođe po krivu kad se borimo s lošim raspoloženjem, skloni smo otpisati čitav dan. Ujutro prevrnete čašu mlijeka i ono se posvuda razlije. Frustrirani ste i pod stresom jer ne želite kasniti. Pretjerano generaliziranje znači da jedan događaj protumačimo kao znak da će danas biti “jedan od onih dana”. Ništa vam ne polazi za rukom, kao i obično.

Molite svemir da vas malo poštedi jer imate osjećaj da se danas baš okomio na vas.

Kad se to dogodi, očekujemo da će još stvari poći po krivu i odjednom se nalazimo na skliskom terenu koji vodi prema beznađu. Misli koje vode pretjeranom generaliziranju najčešće se pojavljuju uz bol nakon prekida. Jedan odnos završi, a naše misli poručuju nam da nikada više nećemo imati uspješan odnos i nikad nećemo moći biti sretni s nekim drugim. Prirodno je imati takve misli, ali ako ih ne kontroliramo, dovest će nas do veće boli i još lošijeg raspoloženja.

## Egocentrično razmišljanje

Kad nam je teško i ne osjećamo se baš najbolje, naša se usredotočenost smanjuje. Postaje sve teže uzimati u obzir mišljenja i perspektive drugih ljudi, kao i razumjeti da oni možda poštuju drukčije vrijednosti. Takva odstupanja mogu uzrokovati probleme u odnosima jer mogu ometati naš osjećaj povezanosti s drugim osobama.

Primjerice, postavljamo si životna pravila, nešto poput: "Uvijek moram dolaziti na vrijeme." Zatim to pravilo primjenjujemo na druge i vrijeđamo se ili tištimo kad oni to pravilo ne poštuju. To nas može činiti netolerantnima prema drugima, dodatno narušavati naše raspoloženje, ili donositi trzavice u odnos. Takvo je ponašanje jednako pokušaju upravljanja neupravljivim i neizbježno nam pogoršava već narušeno raspoloženje.

## Emocionalno rasuđivanje

Kao što misli nisu činjenice, tako ni osjećaji nisu činjenice. Osjećaji su informacije, no kad su moćni, snažni i glasni, što osjećaji često i jesu, tad smo skloniji vjerovanju da su istinski odraz činjeničnog stanja. *Tako se osjećam, stoga to mora biti činjenica.* Emocionalno rasuđivanje kognitivna je distorzija koja nas navodi da rabimo ono što smatramo dokazom istinitosti,

čak i kad postoji mnoštvo dokaza koji upućuju na suprotno. Primjerice, snuždeni iziđete s ispita, neraspoloženi ste i samopouzdanje vam je narušeno. Emocionalno rasuđivanje govori vam da je tomu tako jer ste zacijelo pali ispit. Možda ste ga solidno napisali, ali vaš mozak informacije dobiva iz vaših osjećaja, a trenutačno se ne osjećate kao pobjednik. Loše je raspoloženje moglo nastati zbog stresa i iscrpljenosti, ali taj osjećaj će utjecati na vaše viđenje situacije.

## Umni filter

Ljudski je mozak takav da će, kad u nešto vjerujete, proučiti okolinu u potrazi za bilo kakvim znakom koji bi potvrdio vaše uvjerenje. Informacije koje naša uvjerenja o sebi samima ili svijetu oko nas dovode u pitanje psihološka su prijatna.

Sve oko nas odjednom postaje nepredvidivo, a to nam ne pruža spokoj. Upravo zato mozak odbacuje te informacije i čvrsto se drži onoga što se uklapa u prethodno iskustvo, čak i ako nam to uvjerenje nanosi bol. Tijekom teških vremena, kad ste neraspoloženi i uvjereni da ste propali slučaj, vaš će se um ponašati poput sita koje propušta sve informacije koje bi vas mogle uvjeriti u suprotno, a zadržava i najmanju natruhu mogućnosti da niste ispunili očekivanja.

Recimo da na društvenim mrežama objavite fotografiju i puno vaših pratitelja napiše pozitivan komentar. No, oni vas ne zanimaju. Ovlaš ih pregledate u potrazi za negativnim komentarima. Ako ih nađete, možda ćete značajan dio dana provesti u promišljanju o tim komentarima, osjećajući se povrijeđeno i sumnjajući u sebe.

S evolucijskog stajališta smisleno je da ste dodatno oprezni pred svakom naznakom opasnosti kad se osjećate ugroženo. Ali kad se pokušavamo vratiti iz tame, umni su filtri nešto čega trebamo biti itekako svjesni.

## Morati i trebati

Izbjegavajte “moram” i “trebam”! Pri tome ne mislim na zdrav i normalan osjećaj dužnosti prema zajednici. Mislim na neumorna očekivanja koja nas dovode do začaranoga kruga nezadovoljstva. *Moram biti više ovakav i trebam se ovako osjećati.*

Ono što moramo i trebamo usko je povezano s perfekcionizmom. Primjerice, ako nikad ne smijete podbaciti, pripremate si teren za emocionalne uspone i padove i borbu s neraspoloženjem u slučaju pogreške ili prepreke. Možemo težiti uspjehu, ali istodobno prihvaćati neuspjehe na putu prema njemu.

Nerealna nas očekivanja zarobljavaju. Zbog toga patimo kada god uvidimo naznaku neispunjavanja očekivanja. Stoga, čuvajte se onoga “moram” i “trebam”. Kad se već borite s lošim raspoloženjem, očekivati da činite, budete i imate sve ono što inače imate u najboljim uvjetima nije realno niti vam pomaže.

## Razmišljanje sve-ili-ništa

Poznato je i kao razmišljanje crno-ili-bijelo, a riječ je o kognitivnoj distorziji koja može pogoršati raspoloženje ako o njoj ne vodimo računa. Riječ je o razmišljanju u vidu ekstrema ili apsoluta. *Ili sam uspješan, ili sam u potpunosti podbacio. Ako ne izgledam savršeno, ružan sam. Ako pogriješim, bolje da nisam ni pokušao.* Takvo polarizirano razmišljanje isključuje postojanje sivih zona koje su često puno bliže stvarnom stanju. Taj obrazac mišljenja dovodi do pogoršanja stanja jer nas čini ranjivima pred snažnim emotivnim reakcijama. Ako smatrate da pad na ispitu znači da ste u potpunosti podbacili, emotivni raspad koji će uslijediti nakon potencijalnog pada bit će daleko jači i bit će teže iz njega se izdići.

Kad ste potišteni, veća je vjerojatnost da ćete polarizirano razmišljati. Važno je zapamtiti da razlog ne leži u tome što vaš mozak krivo shvaća okolnosti ili zato što pogrešno funkcionira. Kad smo pod stresom, razmišljanje sve-ili-ništa pruža



nam osjećaj sigurnosti i predvidljivosti. Zbog toga propuštamo priliku da razmišljamo logički i procijenimo suprotne strane rasprave kako bismo došli do informirane prosudbe.

**Prikaz 4:** Tablica primjera kognitivnih distorzija

<b>KOGNITIVNA DISTORZIJA</b>	<b>ŠTO JE TO?</b>	<b>PRIMJER</b>
Čitanje misli	Pretpostavljanje tuđih mišljenja i osjećaja.	“Dugo me nije nazvala jer me mrzi.”
Pretjerana generalizacija	Uporaba jednoga događaja kako bismo generalizirali ostale događaje.	“Pao sam na ispitu. Moja je budućnost uništena.”
Egocentrično razmišljanje	Pretpostavljanje da su perspektive i vrijednosti drugih ljudi jednake našima i procjena njihova ponašanja kroz tu prizmu.	“Ja nikad ne bih tako kasnila. Očito mu nije dovoljno stalo do mene.”
Emocionalno rasuđivanje	Tako se osjećam, stoga to mora biti istina.	“Osjećam krivnju, stoga sam sigurno loš roditelj.”
Morati i trebati	Neumorna i nerealna očekivanja zbog kojih se svakodnevno osjećamo poput promašaja.	“Moram uvijek izgledati savršeno.” “Uvijek moram dati sve od sebe.”
Razmišljanje sve-ili-ništa	Razmišljanje u obliku ekstrema ili apsoluta.	“Ne budem li imao sto posto, podbacio sam.” “Neću izići ako ne izgledam savršeno.”

## Što poduzeti u vezi s kognitivnim distorzijama?

Koji je sljedeći korak sada kad ste upoznati s nekima od najčešćih kognitivnih distorzija koje pogoršavaju raspoloženje? Ne možemo spriječiti te misli, no naša moć leži u prepoznavanju tih misli (kao kognitivnih distorzija) i odabiru naše reakcije na njih. Uspijemo li prepoznati da svaka naša misao predstavlja samo jedno od pregršt mogućih viđenja, otvaramo se prema razmišljanju o drugima. Samim time, izvorna misao ima manju moć nad našim emocionalnim stanjem.

Kako bismo bili sigurni da ćemo na njih odgovoriti onako kako mi to želimo, prvo moramo primijetiti distorzije čim nastupe. Ako ne zastanemo i ne prepoznamo ih kao distorzije, našjest ćemo i smatrat ćemo ih objektivnim stanjem stvari. Tako one mogu pojačati loše raspoloženje i svoj utjecaj proširiti na naše djelovanje.

Primjećivanje kognitivnih distorzija zvuči očito, a i jest jednostavno. No, ono nije uvijek lako. U određenom trenutku ne doživljavamo samo misao koju možemo jasno prepoznati, nego istodobno doživljavamo čitav splet osjećaja, tjelesnih osjeta, slika, sjećanja i nagona. Naviknuli smo sve činiti automatski, pa nam je često potrebno puno vježbe kako bismo zastali i ispitali sve pojedinosti postupka kroz koji prolazimo.

Ovo su neki od načina na koje možete početi primjećivati kognitivne distorzije, kao i utjecaj koji one imaju na vas.

### Za početak

- Osjećajima nabijena stanja otežavaju nam jasno promišljanje, pa je lakše osvrnuti se na kognitivne distorzije nakon što trenutačni osjećaji prođu. Svijest gradimo osvrtnjem, a samim time postupno uvježbavamo i svijest o stvarnom trenutku.

- Vodite dnevnik i odaberite određene trenutke na koje ćete se usmjeriti (kako pozitivne, tako i negativne). Razlučite ono o čemu ste mislili u tom trenutku, koje ste osjećaje zamijetili i kojim su tjelesnim osjetima bili popraćeni. Kada zapišete misli, pregledajte popis kognitivnih distorzija i razmislite jesu li vam misli u tim trenucima bile iskrivljene.
- Ako se nalazite u određenom trenutku i imate priliku nešto napisati, izrazite svoje misli, osjećaje i tjelesne osjete. Dok to činite, pokušajte rabiti izraze koji će vam pomoći da se udaljite od tih misli i osjećaja. Primjerice, *Imam misao da...* ili *Primjećujem ove osjete*. Uporabom takvih izraza lakše ćete se udaljiti od misli i osjećaja i prepoznati ih kao određeno iskustvo koje vas trenutačno preplavljuje, a ne kao nepobitnu istinu.
- Ako imate osobu od povjerenja, s njom podijelite neke od kognitivnih distorzija kojima ste skloni, a ta vam osoba može pomoći da ih uočite. Taj korak zahtijeva iznimno čvrst odnos s nekime tko vas prihvaća, poštuje i podržava u naumu da rastete i mijenjate se. Nije lako kad vam netko ukazuje na greške u trenutku kada doživljavate određene podražaje, stoga je potrebno planiranje kako biste bili sigurni da će vam pomoći.
- Vježbanje osviještenosti korak je naprijed prema objektivnom sagledavanju učinka vaših misli. Sjajna je zamisao odrediti vrijeme u danu kad ćete obratiti pozornost na svoje misli. Riječ je o osviještenoj vježbi usmjerenoj prema razvijanju mogućnosti odmicanja od naših misli kako bismo ih objektivno sagledali.

## Nekoliko smjernica

Osim na razvijanju svijesti o svojim mislima, moramo naporno raditi i na prepoznavanju obrasca misli kao samo jednog od mogućih tumačenja svijeta i dopustiti si da razmotrimo i druge mogućnosti. U tome nam pomažu uočavanje i imenovanje čestih kognitivnih distorzija.

To nije jednokratna čin. Potrebni su kontinuiran trud i vježba. Ponekad nećete uočiti da je vaša misao iskrivljena. Drugi ćete put uočiti tu distorziju i moći ćete joj pristupiti s prigodnom alternativom.

U potrazi za drugim mogućnostima, neki ljudi pokušavaju pronaći točan odgovor. Ispravno formuliranje drugih mogućih perspektiva nije toliko važno. Važnije je uvijekbati zastajanje prije negoli se upustite u smatranje misli činjenicama, kako biste aktivno promislili o drugim perspektivama. Općenito je bolje potražiti perspektivu koja je uravnoteženija, pravednija, suosjećajnija i uzima u obzir sve dostupne informacije. Osjećaji nas često dovode do ekstremnih i polariziranih stajališta. Međutim, život je često složen i pun sivih područja. U redu je nemati jasno stajalište o nečemu dok ne promislite o različitim stranama priče. Dopustite si neodlučnost koliko god je potrebno. Razvijajte toleranciju prema neznanju. Kad to uspijemo, prestajemo živjeti u skladu s prvom mišlju koja nam padne na pamet, a naši izbori postaju promišljeniji.

Recimo da tijekom doručka prolijemo mlijeko po podu i odmah se zapitamo zašto smo takvi gubitnici i zašto nam ništa ne polazi za rukom. Ovdje je riječ o divnoj mješavini generaliziranja i razmišljanja sve-ili-ništa. Ako takvu distorziju mogu uočiti i nazvati je pravim imenom, mogu i otvoriti vrata smanjivanju intenziteta emocionalne reakcije koja bi inače u tom slučaju nastupila. Prolijevanje mlijeka nikad nije zabavno, ali naš odnos s mislima može nam omogućiti da ono što bi inače uzrokovalo cjelodnevnu potištenost ipak uzrokuje samo

## ZAŠTO MI TO NISU REKLI PRIJE?

trenutačnu frustraciju. Kao i sa svime u ovoj knjizi, lako je to reći, ali puno teže učiniti. Potrebna je vježba, a svejedno nećemo postati nepobjedivima. Međutim, sve nam to pomaže i sprječava da malene nezgode postanu velike.

## Sažetak poglavlja

- Kognitivne su distorzije neizbježne, no nismo bespomoćni pred njihovim učincima.
- U prirodi nam je tražiti dokaze za svoja uvjerenja. Tada doživljavamo ono u što vjerujemo, čak i kad postoje dokazi koji proturječe našem uvjerenju.
- Bez obzira na uzrok našeg lošeg raspoloženja, ono je često popraćeno usmjeravanjem na opasnost i gubitak (Gilbert, 1997).
- Usmjerenost prema negativnim mislima može dovesti do pogoršavanja raspoloženja ako nastavimo biti usredotočeni na misli za koje smatramo da su činjenice.
- Jedna strategija borbe protiv začaranoga kruga u koji nas takvo ponašanje može dovesti jest shvaćanje da naši osjećaji nisu dokaz da su te misli točne.
- Druga je strategija znatiželja.
- Udaljimo se od tih misli upoznavanjem s čestim distorzijama, zamjećivanjem njihova pojavljivanja i označavanjem tih misli kao distorzija, a ne kao činjenica.