

DR DŽULI SMIT

# Zašto mi to niko ranije nije rekao?

Prevela  
Stela Spasić

■ Laguna ■

---

---

Naslov originala

Dr Julie Smith

WHY HAS NOBODY TOLD ME THIS BEFORE?

Copyright © 2022 by Dr Julie Smith

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd. &  
Gleam Futures Limited

Translation copyright © 2023 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za Metjua.

Ako je moje mastilo, tvoj je papir. Kao i u svim našim avanturama, ovde smo stigli zajedno.

# Sadržaj

Uvod .....	11
<b>1: O mračnim mestima .....</b>	<b>17</b>
1: Šta je loše raspoloženje? .....	18
2: Zamke lošeg raspoloženja kojih se treba paziti .....	28
3: Šta sve može da pomogne .....	39
4: Kako da loše dane pretvorite u bolje dane .....	48
5: Savladavanje osnova .....	56
<b>2: O motivaciji .....</b>	<b>67</b>
6: Šta je motivacija? .....	68
7: Kako se podstiče motivacija .....	72
8: Kako da naterate sebe da uradite nešto što vas mrzi .....	81
9: Velike životne promene. Odakle da počnem? .....	91
<b>3: O emocionalnom bolu .....</b>	<b>95</b>
10: Oterajte ga! .....	96
11: Šta da radite s emocijama .....	101
12: Kako da koristite moć reči .....	109
13: Kako da pružite podršku .....	114

4: O tugovanju . . . . .	119
14: Šta je tugovanje? . . . . .	120
15: Faze tugovanja . . . . .	123
16: Zadaci tugovanja . . . . .	127
17: Stubovi snage . . . . .	134
5: O sumnji u sebe . . . . .	139
18: Suočavanje s kritikom i neodobravanjem . . . . .	140
19: Ključ za razvoj samopouzdanja . . . . .	149
20: Ne poistovećujte se sa svojim greškama . . . . .	158
21: Dovoljno ste dobri . . . . .	163
6: O strahu . . . . .	171
22: Otarasite se anksioznosti! . . . . .	172
23: Šta pogoršava anksioznost . . . . .	177
24: Kako da odmah ublažite anksioznost . . . . .	181
25: Šta da radite s anksioznim mislima . . . . .	185
26: Strah od neminovnog . . . . .	200
7: O stresu . . . . .	207
27: Da li se stres razlikuje od anksioznosti? . . . . .	208
28: Zašto ublažavanje stresa nije jedino rešenje? . . . . .	212
29: Kad se pozitivan stres otme kontroli . . . . .	216
30: Okrenite stres u svoju korist . . . . .	222
31: Izborite se kad je najvažnije . . . . .	232

---

8: O životu sa smislom . . . . .	243
32: Problem sa stavom „Ja samo hoću da budem srećna“ . . . . .	244
33: Kako da znate šta vam je najvažnije? . . . . .	249
34: Život sa smislom . . . . .	256
35: Veze . . . . .	259
36: Kad treba potražiti pomoć . . . . .	275
Literatura . . . . .	279
Dodatni izvori informacija . . . . .	291
Izjave zahvalnosti . . . . .	293
Rezervni alati . . . . .	295
O autorki . . . . .	301

# Uvod

Sedim u svojoj ordinaciji a preko puta mene je mlada žena. Ona je opuštena u stolici, ruke su joj raširene i slobodno se kreću dok razgovara sa mnom. Potpuni preobražaj u odnosu na napetost i nervozu kad je prvi put došla kod mene. Imali smo samo desetak terapija. Gleda me u oči, počinje da klima glavom i osmehuje se dok mi govori: „Znate šta? Znam da će biti teško ali znam da ja to mogu.“

Oči me peku. Progutala sam knedlu. Usne su mi se razvukle u osmeh od kog su mi se aktivirali svi mišići na licu. Ona je osetila tu promenu a sad je i ja vidim. Pre izvesnog vremena, ona je ušla u ovu prostoriju sa strahom od sveta i svega s čim je morala da se suoči. Sveprisutna sumnja u sebe dovela ju je do toga da se plaši svake promene i izazova. Tog dana s terapije je izašla malo uzdignutije glave. Ne zbog mene. Ja nemam nikakve čarobne moći da lečim ljude niti da im promenim život. Njoj nisu bile potrebne višegodišnje terapije koje će joj razjasniti detinjstvo. U ovoj situaciji, kao i u mnogim drugim, ja sam uglavnom imala ulogu edukatora. Prenosila sam joj naučna saznanja i rešenja koja su se kod drugih ispostavila kao efikasna. Čim je shvatila i počela da koristi te koncepte i veštine, počela je

da se menja. Osetila je nadu kad je budućnost u pitanju. Počela je da veruje u svoju snagu. Počela je da rešava teške situacije na nove, zdrave načine. Kad god bi u tome uspela, sve više joj je rasla vera u sopstvene sposobnosti da se nosi s problemima.

Dok smo ponavljali ono što treba da zapamti da bi se suočila s narednom nedeljom, ona bi klimnula glavom, pogledala bi me i upitala: „Zašto mi to niko ranije nije rekao?“

Te reči su mi se urezale u pamćenje i odzvanjale u glavi. Ona nije ni prva ni poslednja koja ih je izgovorila. Isti scenario se stalno ponavljao. Pacijenti su dolazili kod mene na terapiju uvereni da su njihove jake, bolne emocije posledica neke greške u glavi ili poremećaj ličnosti. Mislili su da uopšte nisu sposobni da utiču na njih. Iako je dugoročna, dubinska terapija prikladna za neke osobe, mnogima je samo bilo potrebno da nauče kako funkcionišu njihovi um i telo i kako da svakodnevno održavaju svoje mentalno zdravlje.

Znala sam da taj proces nisam ubrzala ja, i da je to delo saznanja koja sam im predočila. Međutim, ljudi ne bi trebalo da daju novac i dolaze kod nekog poput mene samo da bi naučili kako funkcioniše ljudski um. Takve informacije su naravno lako dostupne. Ipak, u moru dezinformacija morate znati šta tražite.

Svom jadnom mužu sam počela da punim uši o tome kako bi nešto trebalo promeniti. „Okej, samo napred“, rekao je. „Postavi nekoliko videa na *Jutjub* ili tako nešto.“

Tako smo i uradili. Zajedno smo počeli da snimamo video-klipove o mentalnom zdravlju. Ispostavilo se da nisam samo ja htela da pričam o toj temi. Ubrzo sam skoro svakodnevno snimala video-klipove za milione pratilaca na društvenim mrežama. Međutim, platforme na kojima sam mogla da doprem do najviše ljudi podržavale su kratke video-zapise. To znači da imam mnogo videa od najviše šezdeset sekundi kojima prenosim svoju poruku.

Iako sam uspela da privučem pažnju, prenesem neka saznanja i nateram ljude da pričaju o mentalnom zdravlju, ipak želim



---

da odem korak dalje. Kad pravite video od šezdeset sekundi, mnogo toga morate da izbacite. Propušta se mnogo detalja. Zato, evo ih ovde. Detalji. Pojediniosti o tome kako bih objasnila neke koncepte na terapiji i praktični saveti za njihovu primenu, korak po korak.

Primena alata iz ove knjige uglavnom se uči na terapiji ali to nisu terapeutske veštine. To su životne veštine. Alati koji mogu da pomognu svakom od nas da prebrodi teške periode i napreduje.

U ovoj knjizi pojedinačno ću analizirati ono što sam naučila kao psiholog i izneti najvrednija saznanja, mudrosti i praktične tehnike s kojima sam se susrela i koje su promenile život meni i osobama s kojima sam radila. Ovo je pravo mesto koje će vam objasniti emocionalna iskustva i pružiti jasnu sliku o tome kako da se nosite s njima.

Kad imamo neka saznanja o načinu na koji funkcioniše ljudski um, kao i smernice o tome kako da se na zdrav način nosimo sa svojim emocijama, ne samo da postajemo otporniji, već možemo da napredujemo i da se s vremenom uspešno razvijamo.

Pre nego što izađu s prve terapije, mnogi žele da dobiju nekakav alat koji mogu da ponesu sa sobom i počnu da ga primenjuju da bi sebi ublažili tegobe. Iz tog razloga, ova knjiga neće zadirati u vaše detinjstvo i pronalaziti razloge kako ili zašto se sada suočavate s problemima. Time se bave neke druge odlične knjige. Međutim, pre nego što na terapiji možemo od bilo koga da očekujemo da počne da radi na izlečenju trauma iz prošlosti, moramo da se postaramo da ta osoba raspoláže alatima koji joj razvijaju otpornost i sposobnost da bezbedno podnosi bolne emocije. Čovek dobija veliku moć kad zna na koje sve načine može da utiče na svoja osećanja i održava dobro mentalno zdravlje.

Cela ova knjiga se bavi upravo time.

Ova knjiga se ne bavi terapijom isto kao što ni neka knjiga o unapređenju fizičkog zdravlja nije štivo iz oblasti medicine.

Ona predstavlja kutiju prepunu raznih alata za različite namene. Ne možete da naučite da ih koristite sve u isto vreme pa tako i ne morate da se trudite da to postignete. Odaberite odeljak koji odgovara problemima s kojima se trenutno suočavate i izdvojite vreme za primenu navedenih ideja. Da biste ovladali nekom veštinom, neophodno je vreme. Zato dajte sebi šansu i vredno vežbajte pre nego što dignete ruke od bilo kog alata. Kuća se ne gradi samo jednim alatom. Svaki zadatak iziskuje neko malo drugačije pomagalo. I, koliko god da se izveštite u radu s tim alatima, neki problemi su jednostavno mnogo teži od drugih.

Za mene se rad na unapređenju mentalnog zdravlja uopšte ne razlikuje od rada na fizičkom zdravlju. Ako zdravlje posmatramo na numeričkoj skali gde nula predstavlja neutralno stanje – nije loše ali i bez znakova poboljšanja – broj ispod nule ukazivao bi na neki zdravstveni problem a broj iznad nule na dobro zdravlje. Proteklih decenija postalo je prihvatljivo, pa čak i moderno, raditi na poboljšanju fizičkog zdravlja ishranom i vežbanjem. Tek je u skorije vreme postalo prihvatljivo otvoreno i vidno raditi na mentalnom zdravlju. To znači da ne morate čekati da naiđete na problem i da tek onda uzmete ovu knjigu u ruke jer je sasvim u redu jačati mentalno zdravlje i otpornost, čak i ako ste trenutno dobro i ništa vas ne muči. Kad u svoje telo unesete zdravu hranu i redovnim vežbanjem razvijate izdržljivost i snagu, znate da je vaše telo sposobnije da se izbori s infekcijom i oporavi se ukoliko se povredite. Isto je i s mentalnim zdravljem. Što više razvijamo samosvest i otpornost kad je sve u redu, bićemo spremniji da se nosimo s izazovima u životu kad nam se jednog dana nađu na putu.

Ako izaberete neku veštinu iz ove knjige i ispostavi se da vam ona koristi, nemojte prestati da je primenjujete kad situacija krene nabolje. Čak i kad se dobro osećate i mislite da vam nije potrebna takva veština hrani vaš um. To vam je kao

---

da otplaćujete hipoteku umesto kirije. Ulažete u svoje zdravlje za period koji tek dolazi.

Alati iz ove knjige zasnovani su na naučnim istraživanjima. Međutim, ja se ne oslanjam samo na njih. Znam i da oni pomažu jer sam se uverila da stalno pomažu stvarnim ljudima. Nada postoji. Uz određene savete i samosvest, borba će vas ojačati.

Kad počnete da postavljate objave na društvenim mrežama ili kad pišete knjigu o samopomoći, mnogi imaju utisak da sve držite pod kontrolom. Veliki broj autora iz industrije samopomoći drži se te ideje. Oni misle da moraju da ostavljaju utisak kao da situacije koje im život donosi na njih ne ostavljaju nikakve posledice. Tvrde da se u njihovoj knjizi nalaze odgovori – svi odgovori koji će vam ikad zatrebati u životu. To ću odmah da demistifikujem.

Ja sam psihološkinja. To znači da sam pročitala veliki broj istraživačkih radova iz oblasti psihologije i da sam kvalifikovana da ih koristim kako bih drugima pomogla u nastojanjima da se promene nabolje. Takođe sam ljudsko biće. Alati koje sam ovde opisala neće sprečiti svakakve probleme koje vam život priređuje. Oni vas usmeravaju, pomažu vam da skrećete s pravca, primete udarce i ponovo stajete na noge. Oni vas neće sprečiti da se izgubite na svom putu. Oni vam pomažu da primetite da ste se izgubili, da se hrabro okrenete na peti i krenete u susret ispunjenom životu koji ima cilj. Ova knjiga nije ključ za život bez problema. Ona je skup sjajnih alata koji meni i mnogim drugim ljudima pomažu da nađemo pravi put.

## Dosadašnji put...

Ja nisam guru koji zna sve tajne univerzuma. Ova knjiga je delom naučni časopis a delom vodič. Ja sam na neki način uvek lično nastojala da otkrijem kako se sve uklapa u jednu celinu. Tako ova knjiga predstavlja plod svih onih sati koje sam provela

u čitanju, pisanju i razgovoru s pravim ljudima na terapijama s ciljem da malo bolje upoznam ljudski rod i saznam šta može da nam pomogne dok smo ovde. Ovo je samo moj dosadašnji put. Ja nastavljam da učim i oduševljavam se ljudima koje upoznajem. Naučnici stalno postavljaju bolja pitanja i pronalaze bolje odgovore. Ovde vam predstavljam sopstvenu kolekciju najvažnijih saznanja koja sam *dosad* stekla a koja su pomogla i meni i osobama kojima držim terapije u nastojanju da pronađemo pravi put kroz ljudsku borbu.

Dakle, ova knjiga vam neće zagarantovano obezbediti osmeh na licu do kraja života. Ona će vas naučiti koje alate da koristite da biste se smešili zato što zaista nešto i osećate. U njoj ćete pronaći opise neophodnih alata kojima ćete stalno procenjivati i usmeravati sebe i vraćati se zdravijim navikama i svesti o sebi.

Alati možda super izgledaju dok su u kutiji. Ali oni vam koriste tek kad ih izvadite i počnete da učite da ih koristite. Svaki alat zahteva redovno vežbanje. Ako sa čekićem u ruci jedanput promašite ekser, vratite se kasnije i pokušajte ponovo. Kao ljudsko biće i ja stalno tako radim, a ovde sam obuhvatila tehnike i veštine koje sam isprobala i koje su koristile i meni i osobama s kojima sam radila. Meni je ova knjiga izvor informacija isto koliko i vama. Ja ću joj se stalno vraćati kad god mi zatreba. Želja mi je da i vi to isto činite i da vam ona postane kutija s alatom za ceo život.

1

O mračnim  
mestima

## 1. POGLAVLJE

# Šta je loše raspoloženje?

Svi mi imamo dane kad smo neraspoloženi.

Svi.

Međutim, razlikujemo se po tome koliko često nas takvo raspoloženje uhvati i koliko je ono ozbiljno.

Tokom višegodišnjeg rada kao psiholog shvatila sam koliko se ljudi muče s neraspoloženjem i nikad se nikom ne povere. Njihovi prijatelji i porodica nisu ni svesni toga. Oni to maskiraju, potiskuju i koncentrišu se na ispunjavanje očekivanja. Pojedinci nekad dođu na terapiju posle više godina takvog ponašanja.

Oni se osećaju kao da nešto pogrešno rade. Porede se s ljudima koji deluju kao da sve uvek drže pod kontrolom. S onima koji uvek imaju osmeh na licu i naizgled su puni energije.

Veruju da su neke osobe jednostavno takve i da je sreća nekakav tip ličnosti. Ili je imate ili je nemate.

Ukoliko loše raspoloženje smatramo isključivo greškom u glavi, ne verujemo da to možemo da promenimo pa se tako trudimo da ga sakrivamo. Obavljamo svakodnevne obaveze, činimo sve kako treba, osmehujemo se pravim osobama ali ipak se sve vreme osećamo nekako prazno i kao da nas to loše

raspoloženje vuče nadole pa ne uživamo onako kako nam je rečeno da bi to trebalo da činimo.

Obratite pažnju za trenutak na svoju telesnu temperaturu. Možda se osećate sasvim prijatno, možda vam je vrućina ili hladno. Iako bi osećaj hladnoće ili toplote možda mogao da bude znak infekcije ili bolesti, isto tako bi mogao da ukaže na neke stvari u vašem okruženju. Možda ste zaboravili jaknu koja vas obično sasvim dovoljno štiti od hladnoće. Možda se naoblacilo i počela je kiša. Možda ste gladni ili ste dehidrirali. Kad potvrdite za autobusom, primećujete da ste se zagrejali. Na našu telesnu temperaturu utiče okruženje, i unutrašnje i spoljašnje, a sposobni smo da i sami utičemo na nju. Raspoloženje je vrlo slično tome. Kad smo loše raspoloženi, možda je na nas uticalo nekoliko faktora iz unutrašnjeg i spoljašnjeg sveta, ali kad znamo šta sve može da utiče na nas, to znanje možemo da upotrebimo da bismo raspoloženje usmerili u željenom pravcu. Problem nekad rešavate tako što obučete još nešto i potvrdite za autobusom. Nekad ga rešavate na neki drugi način.

Nauka nam stalno potvrđuje nešto što ljudi često nauče na terapiji – da smo sposobniji da utičemo na svoje emocije nego što to obično mislimo.

To znači da treba da počnemo da radimo na svom blagostanju i uzmemo emocionalno zdravlje u svoje ruke. Ta činjenica nas podseća da naše raspoloženje nije nepromenljivo i da ono ne određuje našu ličnost; to je samo osećaj koji nas obuzima.

To ne znači da možemo da iskorenimo loše raspoloženje ili depresiju. Život nam ipak donosi teškoće, bol i gubitke koji će se uvek odražavati na naše mentalno i fizičko zdravlje. To zapravo znači da možemo da napravimo kutiju s alatom koji će da nam pomogne. Što više vežbamo da koristimo taj alat, bićemo sve veštiji. Tako ćemo imati za čime da posegnemo kad u životu naiđemo na probleme koji nam srozavaju raspoloženje.

Metode i veštine opisane u ovoj knjizi namenjene su za sve nas. Istraživanja su pokazala da su korisne za osobe koje pate od depresije ali one nisu kontrolisani lek koji se izdaje na recept. To su životne veštine. Alati koje svi možemo da koristimo dok koračamo kroz život i suočavamo se s promenama raspoloženja, velikim i malim. Za svakog ko oboli od ozbiljne, dugotrajne mentalne bolesti uvek je najbolje da nove veštine nauči uz pomoć stručnjaka.

## Kako nastaju osećanja

San je blaženo stanje posle koga mi alarm zapara uši. Mnogo je glasan i mrzim tu melodiju. On šalje udarni talas kroz moje telo za koji nisam spremna. Pritiskam dugme za odlaganje alarma i ponovo ležem. Boli me glava i razdražena sam. Ponovo odlažem alarm. Ako ne ustanem uskoro, deca će zakasnuti u školu. Moram da se spremim za sastanak. Zatvaram oči i vidim listu obaveza na svom stolu u kancelariji. Strah. Razdraženost. Iscrpljenost. Ne želim da radim to danas.

Da li je to loše raspoloženje? Da li mi je ono poteklo iz mozga? Kako sam se probudila u ovakvom stanju? Da se vratimo malo unazad. Sinoć sam radila dokasno. Kad sam legla u krevet, bila sam isuviše umorna i nisam mogla da siđem dole i uzmem čašu vode. Zatim me je beba dvaput budila noću. Nisam dovoljno spavala i dehidrirala sam. Glasni alarm me je probudio iz dubokog sna, zbog čega su hormoni stresa preplavili moj organizam kad sam se probudila. Srce je počelo da mi lupa i osećala sam se kao pod stresom.

Svaki navedeni signal šalje informacije u moj mozak. Nije mi dobro. Zato moj mozak počinje da traži razloge za to. Traži i pronalazi ih. Fizička nelagoda, izazvana nedostatkom sna i dehidratacijom, dovela je do lošeg raspoloženja.



Ne može svako loše raspoloženje da se pripiše neprepoznatoj dehidraciji ali kad analizirate raspoloženje, važno je da imate na umu da vam ne dolazi sve iz glave. Na raspoloženje utiču i stanje tela, vaše veze, prošlost i sadašnjost, životni uslovi i stil života. Sve što radite i što ne radite, vaša ishrana, misli, pokreti i uspomene. To kako se osećate nije samo proizvod mozga.

Mozak stalno radi da bi shvatio šta se dešava. Međutim, on na raspolaganju ima samo određeni broj nagoveštaja. On prikuplja informacije iz vašeg tela (npr. otkucaji srca, disanje, krvni pritisak, hormoni). Prikuplja informacije od svih vaših čula – šta možete da vidite, čujete, dodirnete, okusite i omirite. Prikuplja informacije od vaših postupaka i misli. Sve te nagoveštaje spaja sa sećanjem na prethodne situacije kad ste se slično osećali i daje predlog, najbolju procenu o tome šta se trenutno dešava i šta vi činite povodom toga. Ta procena može ponekad da ostavi utisak emocije ili raspoloženja. Naše tumačenje te emocije i reakcija na nju potom vraćaju informacije u telo i um da bismo znali šta sledeće da uradimo (Feldman Barrett\*, 2017). Dakle, kad je reč o promeni raspoloženja, ulazne informacije određuju kakve će biti izlazne.

## Dvosmerna ulica

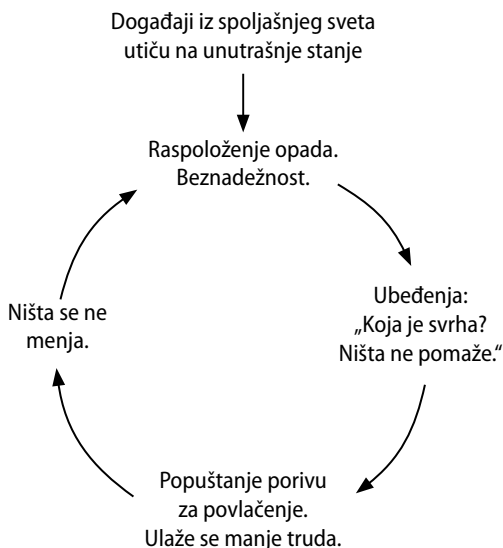
Većina knjiga o samopomoći govori nam da treba da imamo drugačiji mentalni sklop. Kažu nam, „Misli će vam promeniti raspoloženje.“ Međutim, one često previđaju ključni detalj. Problem se tu ne završava. Taj odnos funkcioniše u dva smera. Vaše raspoloženje utiče i na to kakve misli vam padaju na pamet pa ste zato izloženiji negativnim i samokritičkim mislima. Čak i kad znamo da nam obrasci razmišljanja odmažu, mnogo je teško razmišljati drugačije kad smo neraspoloženi a još teže

---

\* Imena autora data su u originalu radi lakše pretrage na internetu. (Prim. prev.)

pridrživati se pravila da gajimo „samo pozitivne misli“, što se često savetuje na društvenim mrežama. Sâmo prisustvo tih negativnih misli ne znači da su one prvo nastale i izazvale loše raspoloženje. Dakle, razmišljanje na drugačiji način možda nije jedino rešenje.

Način razmišljanja ne predstavlja celu sliku. Sve što radimo i ne radimo takođe utiče na naše raspoloženje. Kad ste neraspoloženi, imate želju samo da se negde sakrijete. Ne želite da radite ništa što vam obično pričinjava zadovoljstvo pa zato to i ne činite. Međutim, kad se duže vreme ne bavite nečim u čemu uživate, raspoloženje vam se čak i pogoršava. Fizičko stanje takođe zapada u takvo kolo. Recimo da ste imali previše obaveza



**Slika 1.** Sunovrat do kog dovodi loše raspoloženje. Kako nekoliko dana neraspoloženja može da preraste u depresiju. Ovaj ciklus se lakše prekida ako ga prepoznamo u ranoj fazi i preduzmemo korake da ga sprečimo. Prilagođeno iz knjige autora (Gilbert, 1997).

---

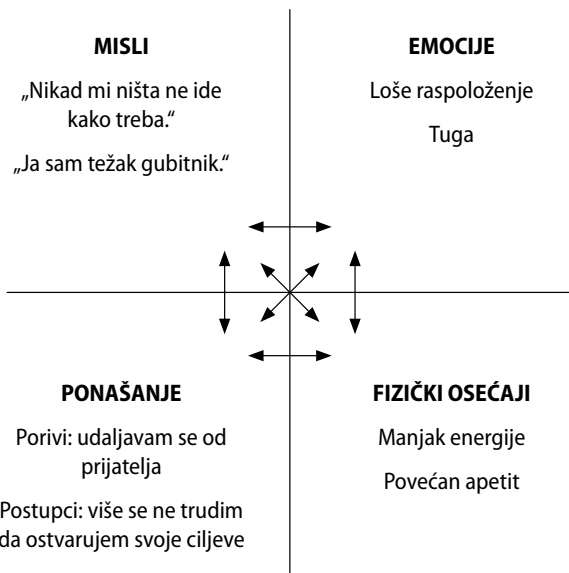
i niste stigli da vežbate nekoliko nedelja. Pošto ste umorni i neraspoloženi, najmanje vam je do vežbanja. Što duže izbegavate vežbanje, sve ste bezvoljniji i imate sve manje energije. Kad nemate dovoljno energije, smanjuju vam se šanse za vežbanje a i raspoloženje vam pada. Loše raspoloženje vas podstiče da činite ono što ga samo još više pogoršava.

Dakle, lako upadamo u ovaj začarani krug jer svi aspekti našeg iskustva međusobno utiču jedan na drugi. Međutim, iako nam ovaj grafikon pokazuje kako se zapada u kolotečinu, pokazuje nam i kako se iz nje izlazi.

Svi ti elementi deluju jedni na druge i stvaraju doživljaj. Međutim, mi ne doživljavamo odvojeno svoje misli, telesne osećaje, emocije i postupke. Doživljavamo ih sve zajedno, kao celinu. Poput upletenih grančica pruća, teško je uočiti svaku posebno. Mi jednostavno doživljavamo ispletenu korpu kao celinu. Zato moramo da vežbamo da je rastavljamo. Tako možemo lakše da vidimo šta sve možemo da promenimo. Slika 2 na sledećoj strani prikazuje kako da jednostavno razložimo doživljaj.

Kad to učinimo, možemo da vidimo ne samo zbog kojih postupaka zapadamo u kolotečinu, već i šta nam pomaže da iz nje izađemo.

Većina ljudi dolazi na terapiju sa željom da se oseća drugačije. Muče ih neka neprijatna (ponekad nepodnošljiva) osećanja kojih žele da se reše a nedostaju im neke emocije koje donose zadovoljstvo (recimo, radost i uzbuđenje) i koje bi želeli češće da osećaju. Ne možemo samo da pritisnemo dugme i dobijemo željeni skup emocija za taj dan. Ipak, znamo da je naše raspoloženje blisko povezano sa stanjem našeg tela, mislima s kojima provodimo vreme i našim postupcima. Ti ostali aspekti našeg doživljaja jesu oni na koje možemo da utičemo i koje možemo da promenimo. Postojanje stalne povratne sprege između mozga, tela i našeg okruženja znači da te aspekte možemo da iskoristimo da bismo uticali na svoje raspoloženje.



**Slika 2.** Kad mi se negativne misli vrzmaju po glavi, vrlo je verovatno da ću biti neraspoložena. Međutim, kad sam neraspoložena, takođe sam sklonija negativnim mislima. To pokazuje kako se upada u začarani krug lošeg raspoloženja ali i kako se iz njega izlazi. Prilagođeno iz knjige autora Grinberger i Padeski (Greenberger & Padesky, 2016).

## Odakle početi

Da bismo počeli da shvatamo loše raspoloženje, prvo treba da razvijamo svest o svakom aspektu tog doživljaja. To jednostavno znači da treba da uočimo svaki aspekt lošeg raspoloženja. Svest počinjemo da gradimo retrospekcijom. Osvrćemo se na protekli dan i detaljno analiziramo izabrane trenutke. Uz takvo vežbanje, s vremenom razvijamo sposobnost da odmah uočimo one koji utiču na naše raspoloženje. Tada dobijamo priliku da nešto promenimo.

Na terapijama, od osobe koja pati od lošeg raspoloženja zatražim da obrati pažnju gde joj se u telu manifestuje to neraspoloženje. Ona možda primeti da je umorna, bezvoljna ili da je izgubila apetit. Možda primeti i da je pri lošem raspoloženju opsedaju ovakve misli: „Danas mi se ništa ne radi. Tako sam lenja. Nikad neću biti uspešna. Baš sam jadna.“ Ponekad možda oseti potrebu da se nakratko sakrije u kupatilo na poslu i pregleda društvene mreže.

Kad spoznate šta vam se dešava u telu i umu, tu svest možete proširiti tako što ćete analizirati dešavanja u svom okruženju i u vezama, i kako ona utiču na vaš unutrašnji doživljaj i ponašanje. Polako analizirajte detalje. *Kad se osećam ovako, o čemu razmišljam? Kako sam se brinula o sebi u danima ili satima koji su prethodili ovom osećanju? Da li je ovo emocija ili samo fizička nelagoda zbog neke nezadovoljene potrebe?* Pitanja je mnogo. Nekad će odgovori biti jasni a nekad će vam se sve činiti isuviše komplikovano. To je u redu. Ako stalno istražujete i zapisujete doživljaje, razvićete svest o tome šta vam podiže raspoloženje a šta ga kvari.



### **Alat: Razmislite o tome šta sve doprinosi vašem lošem raspoloženju**

Pomoću četvorodelnog grafikona (slika 2, str. 24) vežbajte zapažanje različitih aspekata svojih doživljaja – i pozitivnih i negativnih. Prazan grafikon koji možete sami da popunjavate dat je na str. 295. Izdvojte deset minuta i izaberite neku situaciju iz proteklog dana i analizirajte je. Primetićete da se neka polja lakše, a druga teže popunjavaju.

Naknadno razmišljanje o proteklim događajima pomoći će vam da postepeno razvijete sposobnost zapažanja veza između aspekata vašeg doživljaja dok on još traje.



**Probajte ovo:** Ova pitanja će vam pomoći da popunite grafikon ili ih iskoristite kao uputstvo za vođenje dnevnika.

- Šta se dešavalo pre situacije o kojoj razmišljate?
- Šta se dešavalo neposredno pre nego što ste primetili to novo osećanje?
- O čemu ste tada razmišljali?
- Na šta vam je tada bila usmerena pažnja?
- Kakve ste emocije imali?
- Gde ste to osetili na telu?
- Koje ste druge fizičke osećaje primetili?
- Kakve ste porive imali?
- Da li ste udovoljili tim porivima?
- Ako niste, šta ste uradili umesto toga?
- Kako su vaši postupci uticali na emocije?
- Kako su vaši postupci uticali na misli i uverenja o datoj situaciji?

## Rezime poglavlja

- Promene raspoloženja su normalne. Niko nije stalno srećan. Međutim, ne moramo ni da im se prepuštamo na milost i nemilost. Možemo da preduzmemo određene radnje koje će nam pomoći.
- Loše raspoloženje češće je odraz nezadovoljenih potreba nego poremećaja u radu mozga.
- Svaki trenutak života može da se razloži na različite aspekte konkretnog doživljaja.
- Sve te stvari utiču jedna na drugu. To nam pokazuje kako zapadamo u loše raspoloženje ili čak depresiju.
- Emocije se rađaju pod dejstvom nekoliko aspekata na koje možemo da utičemo.
- Emocije ne možemo tek tako da izaberemo i uključimo ih pritiskom na dugme ali raspoloženje možemo da promenimo pomoću stvari na koje možemo da utičemo.
- Četvorodelni grafikoni (slika 2, str. 24) pomaže nam da podignemo svest o tome šta utiče na naše raspoloženje i kako upadamo u začarani krug lošeg raspoloženja.

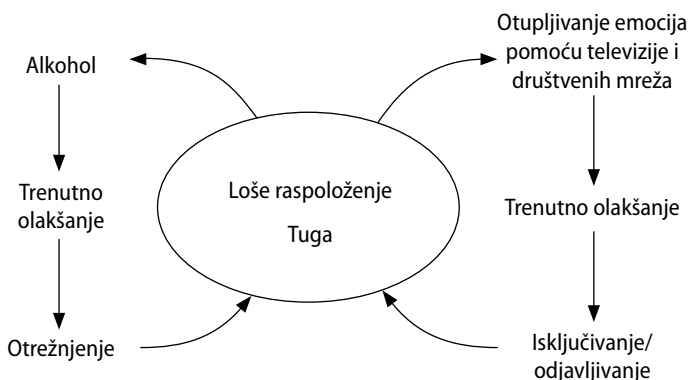
## 2. POGLAVLJE

# Zamke lošeg raspoloženja kojih se treba paziti

### Problem s trenutnim olakšanjem

Zbog lošeg raspoloženja dobijamo nagon za postupcima koji nam još više srozavaju raspoloženje. Kad osetimo nelagodu i opasnost od lošeg raspoloženja, poželimo da povratimo vedrije raspoloženje. Na osnovu iskustva naš mozak već zna šta će nam najbrže pomoći. Zato imamo nagon da uradimo šta god je potrebno da bi što pre odagnali to neraspoloženje. Otupljujemo emocije ili skrećemo sebi pažnju na nešto drugo i tako potiskujemo osećanja. Neki to postižu alkoholom, drogom ili hranom. Drugi satima gledaju televiziju ili borave na društvenim mrežama. Sve te aktivnosti su privlačne jer su efikasne – ali kratkoročno. Pružaju nam trenutnu razonodu i otupljuju nam emocije za čime i žudimo sve dok ne isključimo televizor, zatvorimo aplikaciju ili se ne otreznimo. Potom nam se osećanja vraćaju. Posle svakog takvog izleta, osećanja budu još intenzivnija.





**Slika 3.** Začarani krug trenutnog olakšanja. Prilagođeno iz knjige autorke Izabel Klark (Isabel Clarke, 2017).

Da bismo pronašli načine da se izborimo s lošim raspoloženjem neophodno je da razmislimo o tome kako reagujemo na takva osećanja, da imamo razumevanja za čovekovu potrebu za olakšanjem, kao i da istovremeno budemo iskreni prema sebi i priznamo kojim to postupcima pogoršavamo situaciju na duže staze. Dugoročno gledano, često ono što je najefikasnije nema brzo dejstvo.



**Probajte ovo:** Navedena pitanja su smernice za vođenje dnevnika koje će vam pomoći da razmislite o trenutnim strategijama borbe s lošim raspoloženjem.

- Kad ste neraspoloženi, kojim metodama obično pribegavate?
- Da li vam te metode pružaju trenutno olakšanje od bola i nelagodje?
- Kakav je njihov efekat na duže staze?
- Koliko vas one koštaju? (Ne u smislu novca, već u pogledu vremena, truda, zdravlja, napretka.)

## Obrasci razmišljanja od kojih se još lošije osećate

U prethodnom poglavlju bilo je reči o tome da odnos između misli i osećanja funkcioniše u dva smera. Misli s kojima provodimo vreme utiču na naše raspoloženje ali i raspoloženje utiče na obrasce razmišljanja koji se tom prilikom javljaju. U daljem tekstu navodim nekoliko pristrasnosti u razmišljanju koje se obično dešavaju kad smo loše raspoloženi. Možda će vam biti poznate i to je zato što je normalno razmišljati pristrasno. Svi smo skloni tome ali u različitoj meri. Takve pristrasnosti se najčešće javljaju kad smo izloženi promenama raspoloženja i emocionalnog stanja. Ako ih razumemo i počnemo da ih primećujemo kad se jave, načinićemo veliki korak ka delimičnom ublažavanju njihovog uticaja.

### Čitanje misli

Čoveku je veoma važno da zna šta ljudi iz njegovog okruženja misle i kako se osećaju. Mi živimo u grupama i zavisimo jedni od drugih pa zato veliki deo svog života provodimo nagađajući šta drugi misle i kako se osećaju. Međutim, kad smo neraspoloženi skloniji smo da mislimo da su ta naša nagađanja tačna. „Kad me je prijateljica čudno pogledala, jednostavno sam *znala* da me mrzi.“ Ipak, nekog drugog dana, kad se ne borim s lošim raspoloženjem, možda ću se više zainteresovati za to šta joj se dešavalo i verovatno ću je čak i pitati u čemu je bio problem.

Možda ste primetili da osećate potrebu za dodatnim uveravanjem kad ste loše raspoloženi. Ako vas ljudi dodatno ne uvere u nešto, možda ćete automatski pretpostaviti da imaju negativno mišljenje o vama. Međutim, to je pristrasnost i sa svim je moguće da ste sami svoj najgori kritičar.