

Dr Džuli Smit

Zašto mi to niko ranije nije rekao?

Novo,
dopunjeno
izdanje

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, 2025 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
1: O mračnim mestima	19
1: Šta je loše raspoloženje?	20
2: Zamke lošeg raspoloženja kojih se treba paziti	30
3: Šta sve može da pomogne	41
4: Kako da loše dane pretvorite u bolje dane	50
5: Savladavanje osnova	58
2: O motivaciji	69
6: Šta je motivacija?	70
7: Kako se podstiče motivacija	74
8: Kako da naterate sebe da uradite nešto što vas mrzi	83
9: Velike životne promene. Odakle da počnem?	93
3: O emocionalnom bolu	97
10: Oterajte ga!	98
11: Šta da radite s emocijama	103
12: Kako da koristite moć reči	111
13: Kako da pružite podršku	116

4: O tugovanju	121
14: Šta je tugovanje?	122
15: Faze tugovanja	125
16: Zadaci tugovanja	129
17: Stubovi snage	136
5: O sumnji u sebe	141
18: Suočavanje s kritikom i neodobravanjem	142
19: Ključ za razvoj samopouzdanja	151
20: Ne poistovećujte se sa svojim greškama	160
21: Dovoljno ste dobri	165
6: O strahu	173
22: Otarasite se anksioznosti!	174
23: Šta pogoršava anksioznost	179
24: Kako da odmah ublažite anksioznost	183
25: Šta da radite s anksioznim mislima	187
26: Strah od neminovnog	202
7: O stresu	209
27: Da li se stres razlikuje od anksioznosti?	210
28: Zašto ublažavanje stresa nije jedino rešenje?	214
29: Kad se pozitivan stres otme kontroli	218
30: Okrenite stres u svoju korist	224
31: Izborite se kad je najvažnije	234

8: O životu sa smislom	245
32: Problem sa stavom „Ja samo hoću da budem srećna“	246
33: Kako da znate šta vam je najvažnije?	251
34: Život sa smislom	258
35: Veze	261
36: Kad treba potražiti pomoć	277
9: Planovi postupanja	281
37: Vodič za napad panike	283
38: Plan postupanja u slučaju anksioznosti	301
Literatura	337
Dodatni izvori informacija	349
Izjave zahvalnosti	351
Rezervni alati	353
O autorki	359

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 funkcionišu ljudski um. Takve informacije su naravno lako dostupne. Ipak, u moru dezinformacija morate znati šta tražite.

Stvom 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 pojasniti 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 raspolaze 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.

Potpuno nova dodatna poglavlja...

Ako se pitate kakvo je ovo ažurirano izdanje i koja sam to nova i dodatna poglavlja ubacila, evo objašnjenja. Oduševljena sam brojnim porukama zahvalnosti za prvo izdanje ove knjige. Iako sam zahvalna zbog toga što je knjiga pozitivno uticala na toliko mnogo ljudi, nikako nisam htela da verujem da je to dovoljno

ili da ne može da bude još bolja. Zato sam jednostavno počela da postavljam pitanja. Kad su mi ljudi prilazili da im potpišem knjige s mestima obeleženim markerima i samolepljivim papirićima, i kad su mi slali mejlove u kojima su iznosili svoje mišljenje o knjizi, zanimalo me je šta joj po njihovom mišljenju nedostaje. Šta su želeli da pročitaju a da toga nije bilo? Za šta im je bilo potrebno više saveta? Ubrzo sam počela da primećujem zajedničku crtu u odgovorima pa sam to pitanje postavila i pratiocima na *Instagramu*. Ogromna većina je rekla da želi više saveta o tome kako da se svakodnevno nose s anksioznošću. Naš svet nije idealan, što znači da mnogi ljudi rade na svojoj anksioznosti bez pomoći terapeuta. Čak i oni koji rade s terapeutom često mogu da imaju koristi od dodatne podrške. Imajući to na umu, za vas sam napravila praktičan, postepen vodič za savladavanje anksioznosti.

Dok se ova knjiga i dalje prodaje širom sveta i ljudi je kupuju za sebe i svoje bližnje, znam da će doći u ruke čitalaca koji žele isto što i hiljade ljudi koji su bili tako ljubazni i izneli mi svoje predloge. Želim da te knjige zadrže sve prednosti onoga što se svidelo prethodnim čitaocima i da uz to imaju ovaj novi, dodatni sadržaj.

Takođe sam primetila da mi se veliki broj ljudi obraća za savet o tome kako da se nose s napadima panike. Shvatila sam da mnogi koji imaju napade panike nemaju predstavu o tome šta je to, niti kako da reaguju da njih. Posle prvog iskustva s napadom panike, stanje može znatno da se poboljša ili pogorša vrlo brzo, zavisno o toga šta se sledeće desi. Kad ste na pravi način i pravovremeno upućeni u problem, moguće je preusmeriti putanju ka ozdravljenju. Zato sam odlučila da u ovo izdanje dodam lični vodič za razumevanje napada panike i uspešnu borbu s njima. Iako to nije zamena za terapiju, ovaj vodič ipak pokriva veliki deo edukativnog materijala i vežbi koje biste radili s psihologom poput mene.

Dakle, ako u rukama držite ovo novo prošireno izdanje knjige *Zašto mi to niko ranije nije rekao?*, to je zato što sam uspešla da ubedim svog izdavača da vam pruži još više. Pitala sam vas čega vam još više treba; rekli ste mi i ja sam vas saslušala. Zatim sam se bacila na posao. Rezultat je vodič o tome kako se nositi s napadima panike i personalizovani plan postupanja za savladavanje anksioznosti u svakodnevnom životu. Ta poglavlja sadrže brojna saznanja o kojima govorim na terapijama i brojne vežbe koje radim sa svojim klijentima. Konceptijski sam se uglavnom držala prvobitnog poglavlja o anksioznosti i predstavila sam kako da uputstva korak po korak sprovedete u delo tako da ostvarite napredak.

Ako još uvek niste pročitali ostatak knjige, počnite od poglavlja o anksioznosti (strana 174) a potom pređite na novo poglavlje u kome sam iznela plan postupanja za savladavanje anksioznosti (strana 301). Ako nemate napade panike, taj deo ćete naravno preskočiti. Međutim, ukoliko ih imate, to poglavlje je namerno ubačeno pre plana postupanja u slučaju anksioznosti pa ih zato pročitajte tim redom.

S kakvim god problemima se budete suočavali, nadam se da će vam ovaj vodič i plan postupanja pomoći da svoje mentalno zdravlje uzmete u sopstvene ruke i tako počnete da radite ka tome da stvorite život kakav želite. Ako vam to pomogne barem 10%, smatraću da je vredelo truda dopisati taj nov sadržaj. Sada sve prepuštam vama. Promena koja je vredna truda uvek iziskuje svestan napor, hrabrost i istrajnost. Ne morate sve da radite savršeno. Samo treba da ostanete na tom putu i idete dalje. Misliću na vas i zato mi javite kako vam ide.

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 naoblačilo i počela je kiša. Možda ste gladni ili ste dehidrirali. Kad potrčite 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 potrčite 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 zakasniti 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.

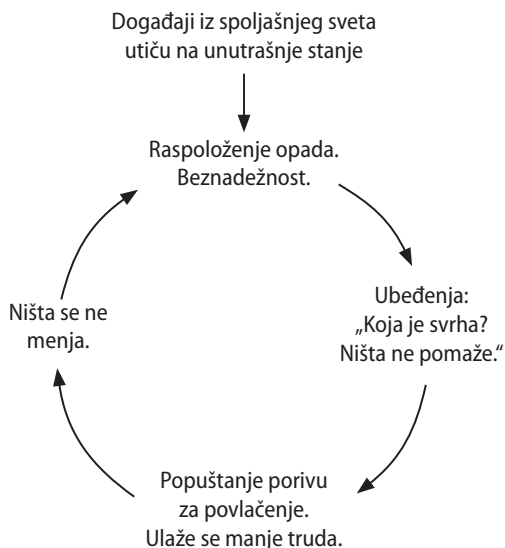
Dvosmerna ulica

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.)

pridržavati 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).