

NASLOV ORIGINALA:

Nick Trenton

*Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals,
Declutter Your Mind, and Focus on the Present*

Copyright © 2021 by Nick Trenton

Serbian translation rights arranged with PKCS Mind, Inc.
through TLL Literary Agency.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2023

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Vesna Pravdić

LEKTURA I KOREKTURA:

Vesna Kalabić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2023

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne
sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo
kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uk-
ljučujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem
za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pi-
smenog odobrenja izdavača.

NIK TRENTON

**PRESTANITE
MNOGO DA
RAZMIŠLJATE**

HARMON**IA**

Sadržaj

1. Preterano razmišljanje ne bavi se preteranim razmišljanjem	7
Uzroci mentalnog nereda i agonije	9
Tajni sastojak: naši mentalni modeli	16
Posledice preteranog razmišljanja	19
2. Formula za oslobađanje od stresa i još mnogo šta	23
Četiri A za upravljanje stresom	25
Dnevnici i beleške o stresu	29
Tehnika utemeljenja 5-4-3-2-1	33
Narativna terapija i ekternalizacija	36
3. Upravljajte svojim vremenom i podacima	41
Osnove upravljanja stresom	41
Kako upravljati svojim vremenom, energijom i podacima	48
Podela vremena na blokove	57
4. Kako pronaći momentalni zen	61
Autogeni trening	62
Vođene slike i vizualizacija	65
Progresivno opuštanje mišića	69
Odlaganje brige	72
5. Preokrenite svoje misaone obrasce	79
Razotkrivanje kognitivnih distorzija	81
Model posledica prethodnog ponašanja (ABC)	84
Zapisujte nefunkcionalne misli	87
Otklanjanje kognitivnih distorzija	88
Kognitivno restrukturiranje	89
Eksperimentisanje u ponašanju	93
Korišćenje CBT-a za pročišćenje unutrašnjeg dijaloga	96
Samorazumevanje: negovanje i jačanje pozitivnog unutrašnjeg dijaloga	97

6. Novostečeni stavovi i emocionalna regulacija	101
Stav 1: Usredsredite se na ono što možete da kontrolišete, a ne na ono što ne možete.	101
Stav 2: Usredsredite se na ono što možete da uradite, a ne na ono što ne možete.	103
Stav 3: Usredsredite se na ono što imate, a ne na ono što nemate.	104
Stav 4: Usredsredite se na sadašnjost, a ne na prošlost ili budućnost.	106
Stav 5: Usredsredite se na ono što vam treba, a ne na ono što želite.	107
Regulisanje emocija suprotnim delovanjem	109
Napomena o ruminaciji	113
Rezime	119

1. Preterano razmišljanje ne bavi se preteranim razmišljanjem

Zamislite mladića, Džejsma. Ljubazan je, inteligentan i ima svest o sebi – možda ima *previše* svesti o sebi. Uvek je zbog nečega zabrinut, a danas je to sitan zdravstveni problem koji mu je privukao pažnju. Istražuje po internetu i sve ga više uznemiravaju mogući ishodi. Onda se zaustavi i preispituje. „Biće da previše razmišljam o svemu”, misli on.

I tako prestane da se uznemirava zbog svog zdravlja... i počinje da se uznemirava zbog svojih misli o zdravlju. Možda mu je zaista potrebna neka terapija. Međutim, kakva? Gubi kontrolu nad mislima i ubrzo razmatra mogućnost savetovanja s lekarom, raspravlja se sam sa sobom, optužuje sebe, brani se, preispituje i neprestano razmišlja o beskonačnim sećanjima, nagađanjima, strahovima. Zaustavlja se i preispituje. Pita se: „Da li ovako izgleda anksioznost? Da li je ovo napad panike? Ili možda bolujem od šizofrenije a da to ne znam?” Razmišlja, mora biti da se niko drugi ne muči ovoliko ni oko čega, zar ne? Zapravo, u trenutku kad to pomisli, glava mu je ispunjena milionima svih situacija u kojima su ga drugi kritikovali.

Zatim pod uveličavajućim staklom razmatra svoje mane, i počinje da preispituje svaku, pitajući se zašto je takav kakav jeste, mučen činjenicom da ne može jednostavno da „pusti”. Nakon što je čitav sat tako proveo, u očaju shvata da nije nimalo bliži donošenju odluke o razrešenju svog zdravstvenog problema, i u tom trenu oseća da je depresivan, utonuo u oluju negativnih poruka koje upućuje sebi. Iznova i iznova govori sebi da se to stalno dešava, da nikada neće biti staložen, da je isuviše neurotičan...

Uf! Teško je gledati sve ove muke i duševne boli koje su počele kada je Džejms primetio da na ramenu ima čudan mladež!

Živimo u svetu prepunom napetosti, preplavljenom informacijama, svetu koji je izuzetno racionalan. Isuviše razmišljanja dovodi naše uobičajene saznavne instinkte do

preopterećenja. Preterano razmišljanje javlja se kada naši misaoni procesi izmaknu kontroli, što izaziva uznemirenost. Beskrajne analize života i sopstvenog bića obično su neželjene, nezaustavljive i samoporažavajuće. Najčešće nam mozak pomaže da rešimo probleme i sve razumemo jasnije – ali preterano razmišljanje čini suprotno.

Bez obzira na to da li ga nazivate brigom, anksioznošću, stresom, pa čak i opsesijom, preterano razmišljanje je užasno i ni na koji način vam ne pomaže. Klasično preterano razmišljanje često postaje sve intenzivnije, ili se zauvek vrti u beskonačnim krugovima, a misli nadolaze same.

Da li patite od preteranog razmišljanja? Ponekad je teško shvatiti da je to, u stvari, vaš problem, budući da oni koji preterano razmišljaju prilično dobro umeju da ubede sebe kako ono što ih trenutno brine utiče na sve... dok to ne zameni sledeća briga koja utiče na sve. Preterano razmišljanje svakako može da bude simptom i izraz drugih stanja mentalnog zdravlja kao što su opšta anksioznost ili depresija, ali istina je da možete preterano da razmišljate i ako ne patite od tih tegoba.

Prekomerno razmišljanje je uopšteno štetna mentalna aktivnost, bilo da je reč o analizi, prosuđivanju, praćenju, procenjivanju, kontrolisanju ili zabrinutosti – bilo o svemu zajedno, kao u Džejmsovom slučaju!

Znaćete da preterano razmišljanje predstavlja problem za vas:

- ako ste često svesni svojih misli koje se neprestano smenjuju;
- ako se bavite metamišlju, tj. razmišljate o svojim mislima;
- ako se trudite da kontrolišete svoje misli ili da upravljate njima;
- ako ste uznemireni ili ne volite spontane misli i često osećate da su neke nepoželjne;
- ako vam razmišljanje često izgleda kao borba suprotstavljenih impulsa;
- ako često preispitujete, sumnjate, analizirate ili osuđujete svoje misli;

- ako se u krizama često okrećete sebi i svojim mislima kao izvoru problema;
- ako ste fokusirani na razumevanje svojih misli i kopate po unutrašnjem funkcionisanju svog uma;
- ako su odluke koje donosite problematične i često sumnjate u izbore koje pravite;
- ako o mnogo čemu brinete;
- ako uvidate da se neprestano bavite negativnim obrascima misli;
- ako ponekad osećate da ne možete da se više puta ne vratite na misao, pa čak i kada se ona tiče nečega što pripada prošlosti i u vezi s čim se ništa ne može učiniti.

Primetićete da su neke od navedenih osobina, bez sumnje, dobre – zar ne želimo svi da nam svest i pažnja budu bolji? Zar nije dobro da preispitujete svoje naprasne reakcije i postavljate sebi suštinska pitanja kako biste doneli bolje odluke? Osnova preteranog razmišljanja sadržana je u njegovom nazivu – podrazumeva da razmišljamo *preko* mere, više nego što je korisno za nas.

Razmišljanje je divan dar. Sposobnost da razmišljamo, analiziramo i ispitujemo čak i sopstvene misaone procese verovatno je jedina osobina po kojoj se mi ljudi razlikujemo od ostalih bića i zaslužna je za mnoge naše uspehe. Misao nije neprijatelj. Naš mozak je izuzetno korisno sredstvo, ali kada *prekomerno* razmišljamo, samo potkopavamo njegovu moć.

Uzroci mentalnog nereda i agonije

Ako je mozak tako divan i ako je razmišljanje tako korisno, zašto je onda vrlo uobičajeno i zaista veoma lako da se ljudi izgube u prekomernom razmišljanju? S vremenom su ljudi (verovatno oni koji previše misle) izneli svoje teorije: možda je preterano razmišljanje loša navika, ili osobina ličnosti, ili mentalna bolest koja se leči. U stvari, razlozi zbog kojih se previše razmišlja često postaju omiljena opsesivna tema za one koji previše razmišljaju. „*Zašto, zašto, zašto sam ja ovakav?*”

Ako ste izabrali ovu knjigu, verovatno vas je uznemirilo to što gubite kontrolu nad vlastitim mozgom. Ipak, *postoje* rešenja, a postoje i putevi koji vode van stresa i propasti u bistrice, mirnije vode. Međutim, bitno je ono što prvo treba primetiti: **preterano razmišljanje retko se bavi uzrocima preteranog razmišljanja**. Šta to znači? Džejmsovo preterano razmišljanje nema nikakve veze sa zastrašujućim mladežom na njegovom ramenu. To nema veze sa odabirom pravog psihologa, niti sa onim što mu je neko rekao pre dvadeset tri godine, kao ni s tim da li treba da krivi sebe zato što je podbacio.

Sve te misli *rezultat* su preteranog razmišljanja. Kada smo zarobljeni u razmišljanju, deluje kao da su misli problem. Kažemo sebi: „Kad bih samo sredio ovo što me muči, opustio bih se i sve bi bilo u redu.”

Međutim, naravno, čak i kada bi se to rešilo, umesto toga došlo bi nešto drugo – ne kao uzrok preteranog razmišljanja, već kao rezultat.

Mnogi od onih koji preterano misle ostavljeni su na milost i nemilost preaktivnom mozgu upravo zato što ne prepoznaju šta se zapravo dešava. Očajnički žele da reše „problem” ne shvatajući da je njihova procena problema zapravo problem. Dakle, uhvatili biste se za neko pretpostavljeno rešenje i svu svoju energiju ulili u njegovo ostvarenje, samo da biste shvatili da ste uznemireni isto kao što ste bili na početku.

Ako se nadamo da ćemo se uspešno uhvatiti ukoštac s preteranim razmišljanjem, moramo da odemo korak unazad umesto što pokušavamo da rešimo problem iznutra, tj. samo razmišljajući o tome. Do kraja ove knjige radićemo na pretpostavci da je preterano razmišljanje povezano sa *anksioznošću*. Iako previše razmišljaju i ljudi kojima nije dijagnostikovana anksiozna poremećaj, u poglavljima koja slede ipak ćemo razmatrati anksioznost kao osnovni uzrok (zašto) i preterano razmišljanje kao posledicu (kako). Prema tome, odakle dolazi anksioznost?

Da li ste vi u pitanju?

Ispitivanja o uzrocima anksioznosti i dalje se sprovode. Suprotstavljene teorije sugerisu da je to pitanje ličnosti ili pitanje biološke predispozicije – nešto što ste nasledili od

svojih podjednako zabrinutih roditelja. Anksioznost se često javlja s drugim poremećajima, i mentalnim (poput depresije) i fizičkim (poput sindroma iritabilnog creva). Ipak, primećeno je i da određene grupe – kao što su žene – to češće doživljavaju, a da svoju ulogu imaju i elementi poput ishrane, stresnog načina života, trauma iz prošlosti, pa čak i kulture.

Markus E. Rajhl je neuronaučnik koji je skovao termin „mreža podrazumevanog režima”, koji se odnosi na sve ono što mozak radi kada ne radi ništa posebno. Kada ne postoji neki poseban zadatak, mozak završi tako što razmišlja o svom mestu u svetu, i obrađuje i ponovo obrađuje društvene informacije i sećanja radi boljeg preživljavanja. Stoga, moglo bi da se kaže da je mozak evoluirao s ciljem da preživi, a ne da bude srećan.

Ovde je u osnovi svega ideja da se mentalno „vreme zastoja” koristi za dodatnu obradu – da li postoji nešto čime mozak još treba da se bavi. Kao što je rekao fizičar Mičio Kaku: „Ljudski mozak ima sto milijardi neurona, od kojih je svaki povezan sa deset hiljada drugih. Na vašim ramenima nalazi se najkomplikovaniji objekat u poznatom univerzumu.” A razmišljanje je ono što se dešava kada sva ta procesorska snaga nema ničim boljim da se bavi!

Rad koji su 2010. Kilingsvort i Gilbert objavili pod naslovom „Um koji luta je nesrećan um” otkrio je da mozak na kraju troši isto vremena na ono što se *ne dešava* kao i na ono što se *dešava*. Štaviše, sve to vodi opštem stanju unesrećenosti. Istraživanje iz 2008. koje su objavili Brojd i saradnici u časopisu *Neuronaučno ponašanje*, otkriva da se kod onih koji pate od anksioznosti i depresije zapravo iskazuje veća aktivacija mreže podrazumevanog režima (DMN) nego kod drugih. Ili to treba da tumačimo kao da se kod onih s većom aktivnošću DMN razvila depresija?

Ljudi se brinu zbog novca, posla, porodice, odnosa, starenja ili stresnih životnih situacija. Ipak, da li su to uzroci anksioznosti i preteranog razmišljanja, ili rezultat toga? Naposljetku, mnogi doživljavaju ogromne pritiske kada su u pitanju finansije ili porodica, ali ne osećaju anksioznost niti preterano

razmišljaju o tome, a drugi su anksiozni čak i kada ne izgleda da u spoljašnjem svetu postoji nešto što bi im izazvalo određenu emociju.

U pokušaju da razumemo brojna istraživanja, smatraćemo da sve ove teorije imaju svoje mesto i da je anksioznost *multifaktorska* – odnosno da proizlazi iz mešavine različitih uzroka koji sami po sebi imaju zanimljive načine interakcije. Prvi glavni razlog vaše uznemirenosti bila bi priroda u temi „priroda protiv negovanja”. Drugim rečima, iako se u ovom trenutku ne čini da je tako, veliki uzrok anksioznosti svodi se na unutrašnje faktore u vama kao pojedincu.

Počnimo uobičajenim objašnjenjem za anksioznost – genetikom. Istina je da nijedan ekspert nije uspeo da identifikuje sa apsolutnom sigurnošću *jedan* genetski uzrok anksioznosti. Istraživači su, međutim, otkrili genetsku komponentu. Perves i saradnici u radu iz 2019. *Molekularna psihijatrija* raspravljali su o tome da li hromozom 9 nosi gene povezane s razvojem anksioznosti. Ipak, posedovanje tih gena ne znači da ćete zasigurno postati anksiozni.

U radu se dalje objašnjava da je stopa nasleđivanja anksioznih poremećaja dvadeset šest odsto – što znači da je tih dvadeset šest odsto slučajeva u kojima se kod ljudi razvija anksioznost objašnjeno genetikom. Siguran sam da ćete se složiti da je to prilično nizak procenat – šta se dešava sa preostalih sedamdeset četiri odsto? Time se dolazi do vašeg okruženja i svega ostalog, poput vaše porodične istorije, iskustava i načina života. Takva vrsta istraživanja je komplikovana, jer kada razmislite o tome, shvatite da postoje dva načina da se anksioznost „nasledi” od roditelja – jedan je genetski, a drugi ono što smo dobili u odnosu s roditeljima i u ranim iskustvima koja nas formiraju, kao i onim koja ćemo nadalje sticati. Posmatrano na taj način, teško je razdvojiti genetske uticaje od onih koji se stiču ponašanjem.

Ako imate roditelja sa anksioznim poremećajem, veće su šanse da ćete i vi razviti takvo ponašanje – ali to je i dalje pitanje verovatnoće. Ne postoje „geni za anksioznost” koji određuju sudbinu od koje ne možete pobeći. Čak i sada postoje dokazi koji sugerišu da sa starenjem i promenom okruženja

geni sve manje utiču na nas. Uvek možete naučiti da upravljate anksioznošću, prevaziđete je i kvalitetno živite, ukoliko ste svesni posebnih faktora rizika i predispozicija.

Oblast epigenetike sada nam govori da su geni samo deo priče. Rođeni smo sa DNK, koja se kasnije menja pod uticajem naših životnih iskustava i interakcija sa okolinom. Određeni geni se aktiviraju ili deaktiviraju molekularnim procesom, a jedan od njih je metilacija. Istraživači koji se bave epigenetikom otkrili su ne samo da životna iskustva isključuju genetsku ekspresiju metilacijom već i da se takvi modeli metilacije zapravo prenose s generacije na generaciju.

Da li je sklonost ka preteranom razmišljanju genetski uslovljena? Da. Međutim, nije u pitanju *samo* genetika. Život i dalje preteže u tih sedamdeset četiri odsto, što znači da životna sredina ima mnogo veću ulogu. Na genetiku ne možemo da utičemo u velikoj meri, ali možemo na sve ostalo.

Pored genetike, u nama postoje i drugi izvori anksioznosti. Mnogi od nas su navikli da previše razmišljaju jer im to stvara iluziju da rade nešto u vezi s problemom o kojem previše razmišljaju. Dakle, ako je Džeјms zabrinut za svoje zdravlje, prirodno je što zbog njegovog beskrajnog razmišljanja o različitim uzrocima i rešenjima izgleda kao da pokušava da dođe do suštine problema. Ipak, istina je da preterano razmišljanje često ne vodi nikuda jer biva zarobljeno u krugu analize, odbacivanja i preispitivanja različitih mogućnosti. To je kao da češemo mesto koje nas svrbi, ali svrab ne prestaje. Češanje će nam doneti trenutno olakšanje, ali svrab neće nestati uprkos tome što nam češanje prija.

Iz tog začaranog kruga teško je pobeći i zato što anksioznost koja izaziva naše preterano razmišljanje radi pametno i podmuklo. Ona hrani naše najgore strahove. Možda ste primetili da vaše preterano razmišljanje pogoršavaju neki vrlo specifični okidači, kao što su nesigurnost u sopstvene sposobnosti, odnosi sa određenim ljudima, fizičko ili mentalno stanje itd. Jednostavan pokušaj da potisnete svoje misli kada one počnu da divljaju rezultira suprotnim ishodom. *Još više* ćete početi da razmišljate o onome što vas brine. To izgleda kao

situacija u kojoj pomoći nema, ali u ovoj knjizi razmatraćemo neke tehnike koje možete koristiti da biste iz tog kruga izašli.

Konačno, svakodnevne navike podstiču našu anksioznost i dovode do preteranog razmišljanja na suptilan, ali bitan način. Naizgled bezazlene navike poput čestog proveravanja društvenih medija, loše ishrane ili neunošenja dovoljno hranljivih namirnica i vode, neprijatnih ciklusa tokom spavanja itd. pojačavaju našu sklonost da previše razmišljamo. Od svih faktora koje smo do sada spomenuli, taj je daleko najlakše kontrolisati. Međutim, sledeći izvor anksioznosti ne podleže našoj volji tako lako.

Da li je u pitanju vaše okruženje?

Genetika vam je dala izuzetno svetlu kožu koja gori na suncu više nego koža drugih ljudi, ali da li ćete zaista izgorjeti ili ne, nije na vašim genima da odluče – to zavisi od sunca! Na isti način geni nas predisponiraju u ovom ili onom smislu, ali sam život igra najveću ulogu u razvoju i održavanju anksioznosti. Drugim rečima, genetska predispozicija + stresni događaji = preterano razmišljanje.

Klasično gledište zasnivalo se na uverenju da su mentalni poremećaji isključivo deo ličnosti – na primer, „hemijske neravnoteže” u mozgu. Ipak, sada shvatamo da anksioznost i srodna stanja koja se tiču mentalnog zdravlja nesumnjivo nastaju zbog življenja u izuzetno stresnom svetu.

Stres nije loš. „Eustres” ili dobar stres jeste vrsta normalnog svakodnevnog pritiska koji nas inspiriše, drži na nogama i izaziva da budemo bolji. Međutim, kada je prevelik, stres deluje suprotno: radi samo na iscrpljivanju naših psiholoških resursa i ostavlja nas sa osećajem da smo nesposobni da odgovorimo na situaciju. Na drugom kraju spektra, pod stresom ćemo biti i zbog potpunog nedostatka stimulacije. Poznat kao hipostres, taj oblik stresa javlja se kada u okruženju nema dovoljno izazova. To samo pokazuje da nam za procvat nije potrebno okruženje bez stresa već okruženje koje je optimalno prilagođeno našim potrebama.

Stres i anksioznost nisu isto. Psiholog dr Sara Edelman objašnjava da je stres nešto u okruženju što vrši spoljni pritisak na nas, dok je anksioznost naše unutrašnje iskustvo tog

pritiska. Svi mi različito reagujemo na isti stresni događaj jer imamo različite unutrašnje resurse i pragove, a naš odgovor podrazumeva i druge emocije (kao što su bes ili depresija) i fizičke simptome (kao što su nesanica, problemi s varenjem ili nedostatak koncentracije).

Živeti je stresno. Sasvim je normalno da svakodnevno doživljavamo pritisak, izazov ili nelagodnost. Međutim, ako je stres **neprestan** i prevazilazi našu sposobnost da se prilagodimo tome i napredujemo, bićemo iscrpljeni, depresivni ili anksiozni. Reakcija tela „bori se ili beži” evoluirala je da bi nas zaštitila – ali nikada nije bilo predviđeno da *ostanemo* u stanju izraženog uzbuđenja na neodređeno vreme. Ako nekoga ko već ima biološku ili psihološku predispoziciju za preterano razmišljanje stavite u stanje hroničnog stresa, to je recept za sagorevanje i preopterećenost.

Pritisci na poslu, zahtevna deca, emocionalno iscrpljujući odnos, beskrajni stres dvadesetčetvoročasovnog ciklusa vesti, politike, klimatskih promena, činjenica da vaš komšija stalno diže buku na spratu, nedostatak sna, previše brze hrane, trauma koja vam se dogodila godinu dana ranije, nizak bilans na bankovnom računu... Nije iznenađenje što su mnogi potpuno preplavljeni stresom.

Istraživač Kenet Kendler i njegov tim otkrili su da su i teška depresija i opšti anksiozni poremećaj bili snažno povezani s traumatičnim životnim događajima koji su se desili mesec dana ranije, kao što su žalost, razvod, nesreće, zločin, pa čak i siromaštvo ili rasizam. Nekoliko drugih studija (još 1986. u radu Brauna i Finkelhora) otkrilo je da je jedan od najvećih prediktora mentalnih poremećaja u odraslom dobu doživljavanje traume, zlostavljanja ili zanemarivanja u detinjstvu. Kristin Hajm i saradnici sugerisali su 2000. da je seksualno zlostavljanje u detinjstvu imalo efekat „senzibilizacije” žena na stres u odraslom dobu, što znači da je njihov fiziološki odgovor na stres zapravo bio jači nego kod drugih.

Kada razmišljamo o faktorima životne sredine, generalno se fokusiramo na glavne događaje ili delove svojih iskustava koji doprinose preteranom razmišljanju. Mnogi su već

pomenuti, ali faktori životne sredine utiču na nas i u drugom smislu. To je neposredna okolina u kojoj provodimo mnogo vremena – naši domovi i kancelarije ili radni prostori. Od načina na koji su ti prostori uređeni i orijentisani u velikoj meri zavisi koliko ćemo biti anksiozni.

Ako ste ikada čuli „Očistite svoju sobu!” kao savet pri suočavanju sa stresom, znajte da je to izrečeno s dobrim razlogom. Nered, bilo kod kuće bilo na poslu, generalno je značajan uzrok anksioznosti, jer podsvesno deluje kao odraz vas samih. Kvalitet osvetljenja, mirisi i zvukovi kojima ste izloženi, boje zidova i ljudi koji se nalaze u tim prostorijama s vama, pojačavaju ili ublažavaju anksioznost i stres, u zavisnosti od toga kako se njima upravlja. Iznenadićete se koliko dobro osvetljenje, prijatne arome i zidovi umirujućih boja pozitivno utiču na nivo anksioznosti.

Dakle, nije odgovorna samo genetska komponenta – i životni događaji i stresori koji se nalaze u našoj okolini čine nas ranjivijim i podložnijim anksioznosti. Da se vratimo na raniji primer: čak i ako je neko imao gene za tamnu kožu otpornu na sunce, ukoliko se više puta izložio delovanju jakog sunca, ipak će na kraju izgoreti.

Da bismo našu metaforu još malo razvili, zamislite ponovo nekoga s bledom kožom sklonom opekotinama. Možda je taj neko proklet „genima za opekotine od sunca”, ali donosi i svesne odluke o svom ponašanju (naneće kremu sa zaštitnim faktorom pedeset). Na taj način, s namerom bira da ublaži uticaje okoline i preuzme kontrolu nad svojim životom. To nas dovodi do još jednog, trećeg aspekta razvoja stresa: sopstvenog ponašanja i stavova.

Tajni sastojak: naši mentalni modeli

Rasprava „priroda protiv negovanja” zapravo je rešena: nije u pitanju ni jedno ni drugo, već oboje – konkretno, oboje zajedno. Pitanje da li ćemo doživeti anksioznost svodi se na *odnos* između:

- naše jedinstvene genetske i biološke karakteristike i podložnosti i
- događaja, pritisaka i uslova na koje nailazimo u spoljašnjem okruženju.

Međutim, svi se razlikujemo po tome koliko smo voljni da ispitamo taj odnos, da ga razumemo i da preuzmemo svesnu kontrolu nad njim.

Poslednji i moćan faktor koji određuje da li doživljavamo anksioznost jeste naš lični kognitivni stil, naši mentalni okviri i ponašanje koje oni pobuđuju u nama. Uzimajući u ruke ovu knjigu, na primer, na svoj život izvršili ste uticaj koji ne pripada isključivo ni prirodi ni negovanju.

Na spoju između prirode i zaštite jeste priča koju pričamo o svojim životima, način na koji sve shvatamo, naš unutrašnji dijalog i naš osećaj sopstvenog identiteta. Stara izreka kaže: „Nije reč o teretu, već o načinu na koji ga nosiš”. Da li će neki događaj biti stresan i poražavajući za vas, zavisi od toga kako ga tumačite i razumete, i koliko ste aktivno angažovani u njemu, odnosno kakve odluke donosite.

Dvoje ljudi može potpuno različito da procenjuje isti scenario – procena je ta koja uzrokuje njihovo iskustvo, a ne scenario. Neke procene životnih situacija jednostavno dovode do stresnijih ishoda. Ako ste neko ko, na primer, ima spoljašnji lokus kontrole (tj. ne vidite svoj život kao nešto što je stvarno pod vašom kontrolom, već kao nešto na šta utiču sreća, slučajnost ili drugi ljudi), onda ćete izvesnu situaciju sagledati kao pretnju, a ne kao uzbudljiv izazov. A kada jednom sebi kažete da je nešto pretnja, ponašaćete se kao da to zaista i jeste – i brinućete se.

Razmislite o ovome: sijamske mačke poseduju gene koji dlaci daju karakterističnu boju. Geni, međutim, nisu uklesani u kamenu, već se izražavaju uslovno, u zavisnosti od okoline, jer su osetljivi na temperaturu. Oni se „uključuju” u hladnijim delovima tela (smeđi vrh repa, nos, uši i stopala) i „isključuju” u toplijim. Ako odgajate sijamsko mače u veoma hladnoj klimi, ono će biti tamnosmeđe. U hladnijoj klimi, biće svetlije.

Dakle, dve mačke sa istim genetskim kodom završavaju s različitim fenotipom, tj. fiziološkom ekspresijom tih gena.

Ako je odgajivač odlučio da svoje sijamske mačke premesti u topliju klimu jer je želeo mačiće svetlije dlake, rekli bismo da rezultujuća boja ne zavisi isključivo ni od gena, ni od okruženja. U stvari, boja nije čak ni rezultat interakcije između gena i okruženja, već je posledica neke treće varijable: svesti odgajivača o tome kako boja funkcioniše kod sijamskih mačaka, i njegove namerne i svrsishodne akcije da postigne željeni rezultat.

Vaše percepcije, perspektive, osećaj sebe, pogled na svet i kognitivni modeli – sve to zajedno utiče na vašu interpretaciju neutralnih događaja. Ne reagujemo na stres, već na svoju percepciju stresa. I te percepcije tada se ostvaruju našim delovanjem, što na kraju ojačava određene stavove i poglede na svet.

U poglavljima koja slede nećete naći savete kako da promenite svoju genetiku (nemoguće) ili kako da se rešite stresa u okruženju (više moguće, ali samo neznatno). Umesto toga, fokusiraćemo se na sve ono što upravo sada možete da uradite kako biste promenili svoje izgleda za bolje upravljanje anksioznošću i preteranim razmišljanjem.

Ljudi koji previše razmišljaju za to često imaju „razloge” u genetici i okruženju, ali na kraju, njihova lična procena situacije jeste ono što sve spaja na izuzetno stresan način. Kakva uverenja imate o svojim urođenim snagama i veštinama za odolevanje stresu? Kako gledate na svet i izazove u njemu, i kakav je vaš uticaj na razvoj situacije? Kakve su vaše svakodnevne navike? Da li je vaše samopoštovanje dobro? Šta je s granicama koje postavljate? Sve se to *može* promeniti.

U nastavku knjige tražićemo praktične, konkretne načine na koje možete da ugradite nešto poput kognitivne bihevioralne terapije u svoj život. Pravim tehnikama možete da preoblikujete svoju perspektivu i promenite svoje ponašanje, da prestanete preterano da razmišljate i da umesto toga koristite mozak. Tražimo načine da vam ojačamo osećaj za kontrolu i moć, pobudimo nadu i uzbuđenje umesto straha, pomognemo da preuzmete kontrolu nad stresom i da upravljate svojim životom, umesto da se osećate kao da on upravlja vama.

Pre nego što se dublje pozabavimo tehnikama, razmotrićemo problem koji nastaje ukoliko *ne* postupimo na ovaj način i ne uzmemo sopstveno blagostanje u svoje ruke.

Posledice preteranog razmišljanja

Da li se sećate Džejmsa s početka ovog poglavlja? Zavirili smo u njegov mozak samo na sat ili dva, ali zamislite da ste Džejms dvadeset četiri sata dnevno tokom nedelje, s mozgom koji se naizgled nikada nije isključio. Možda već znate kakav je to osećaj. Ipak, većina ne smatra brigu i preterano razmišljanje same po sebi štetnim – to su samo misli, zar ne?

To je pogrešno – *anksioznost je fiziološki, mentalni, psihološki, socijalni, pa čak i duhovni fenomen*. Ne postoji aspekt života na koji anksiozno preterano razmišljanje ne utiče. Kada primetite pretnju, stimuliše se vaša HPA osovina (hipotalamus, hipofiza, nadbubrežne žlezde). Mozak vam u telu pokreće kaskadu neurotransmitera i hormona, koji onda deluju fizički – to je klasičan odgovor „bori se ili beži”, koji priprema telo da preživi uočenu pretnju.

Karin i saradnici (2020) objavili su rad koji opisuje kako HPA sistem, kada nije regulisan, formira čvrst blok nekoliko povezanih psihijatrijskih stanja. Pored toga, pri tome se ne pominju direktni fiziološki efekti produženog stresa. U odnosu na sistem, stres je kompleksan fenomen koji obuhvata sve, od zdravlja i funkcije endokrinih žlezda i organa, preko našeg adaptivnog ponašanja, do subjektivnih doživljaja raspoloženja i sveta u celini, čiji smo deo.

Dakle, nije „sve u vašoj glavi” – sve je u vašem telu, vašem ponašanju i vašem svetu!

Fizički efekti, i dugoročni i kratkoročni, mogu biti: ubrzani rad srca, glavobolja, mučnina, napetost mišića, umor, suva usta, vrtoglavica, ubrzano disanje, bolovi u mišićima, drhtanje i trzanje, znojenje, poremećeno varenje, supresija imunološkog sistema i problemi s pamćenjem.

Vaše telo može da izdrži *kratke* periode akutnog stresa, ali hronični stres (stres koji je neprestan) počinje da izaziva

hronične zdravstvene probleme, kao što su kardiovaskularne bolesti, nesanica, hormonska disregulacija i tako dalje. Ako se uobičajeno fizičko iskustvo stresa produži, fizički efekti imajuće posledice i na ostale oblasti vašeg života.

Mentalni i psihološki efekti mogu biti: iscrpljenost i umor, osećaj da smo na „ivici“, nervoza, razdražljivost, nemogućnost koncentracije, nedostatak motivacije, promene u libidu i promene apetita, noćne more, depresija, osećaj da smo van kontrole, apatija i tako dalje. Stres ojačava negativne obrasce razmišljanja i povređujuće unutrašnje dijaloge, smanjuje naše samopouzdanje i ubija našu motivaciju.

Još alarmantnije od toga jeste činjenica da preterano razmišljanje može potpuno da nam izobliči percepciju događaja u vremenu, oblikujući našu ličnost tako da budemo više skloni riziku, više fokusirani na negativno i manje otporni. Kada smo stalno podešeni na stresne radio-talase, mi zapravo nismo svesni i prisutni u sadašnjem trenutku, pa ne možemo da doživimo život kakav on jeste. Propuštamo bezbroj mogućih osećanja radosti, zahvalnosti, povezanosti i kreativnosti zbog nemilosrdne usredsređenosti na ono što bi moglo da krene ili je krenulo naopako.

To znači da je manje verovatno da ćete prepoznati kreativna rešenja za probleme, videti nove mogućnosti i iskoristiti ih, ili zaista ceniti sve ono što vam ide kako treba. Ako ste stalno na niskom nivou straha i brige, sve ćete tumačiti kroz taj filter i nećete videti ono što jeste, već ono za šta se brinete da bi moglo biti.

Efekti koji se odnose na širi društveni okvir i okruženje mogu biti: lošije postignuće na poslu, nestrpljivost i razdražljivost u odnosu s drugima, povlačenje iz društva i zavisnička i štetna ponašanja. Neko ko je pod stalnim stresom i uticajem anksioznosti sve manje uviđa smisao i radost života, prestaje da pravi planove, ne može da se ponaša prema drugima dobročiniteljski ili saosećajno, i gubi strast za životom. Vrlo je malo spontanosti, humora ili pošalica kada je nečiji um previše zauzet katastrofalnim ishodima, zar ne?

Jasno vam je da su fizički i mentalni aspekt, kao i aspekt okruženja, povezani kako bi stvorili jedno, objedinjeno

iskustvo preteranog razmišljanja i anksioznosti. Na primer, ako stalno razmišljate previše, vaše telo će biti preplavljeno kortizolom i drugim hormonima stresa. To vas dovodi do „ivice“, i u stvari tera da još više razmišljate, čime se povećava stres i menja način na koji doživljavate sebe i svet. Tako ćete doneti loše odluke po sebe (ostaćete dokasno, jesti lošu hranu, izbegavati ljude) i time pojačati ciklus stresa u kome se nalazite. Možda ćete imati lošije rezultate na poslu, odlagati i neizbežno dati sebi više razloga za brigu...

Stres i pritisak okoline su neutralni – nisu problem dok ih ne preradimo kroz svoje mentalne modele i odlučimo da to jesu. Kada ruminiramo i razmišljamo previše, običan životni stres pretvaramo u nešto što nas preplavljuje i što je negativno. Kada previše razmišljamo, zaglavljujemo se u spiralamu anksioznosti, čime ojačavamo lošu naviku koja razorno utiče na sve oblasti našeg života, um, telo i dušu.

Ako vam je preterano razmišljanje postalo životna navika, možda ste počeli da verujete da je to u osnovi deo vaše ličnosti. Ipak, budite sigurni – promena je moguća, a sve počinje tako što ćete postati svesni uloge koju preterano razmišljanje zapravo igra u vašem životu. Oni koji preterano razmišljaju imaju prednost u odnosu na druge: obično su inteligentni, svesni i sposobni da preduzmu akcije koje će biti povoljne za njih – samo ako su u stanju da priznaju da im preterano razmišljanje više ne koristi.

Svi imamo različite predispozicije i stepene otpornosti. Svi imamo različitu izloženost stresu u okruženju. Međutim, ono nad čim imamo najveću kontrolu jeste način na koji procenjujemo svoja iskustva i napredujemo. Preterano razmišljanje nije prirodno stanje i nije neophodno. To je destruktivno ponašanje za koje možemo aktivno odlučiti da ga zaustavimo – ako to želimo. Stres je životna činjenica, ali previše razmišljanja nije obavezno! Vežbanjem svako može ponovo da obuči svoj mozak da radi u sopstvenu korist, da sve sagledava drugačije i da se odupre razjedajućem dejstvu stalne anksioznosti i stresa.