

DR DŽESAMI HIBERD I DŽO ASMAR

SREĆA

kako je steći



Prevela
Dubravka Srečković Divković

■ Laguna ■

Naslov originala

Dr Jessamy Hibberd and Jo Usmar
THIS BOOK WILL MAKE YOU HAPPY

Copyright © Joanna Usmar and Dr Jessamy Hibberd (2014)
Published by arrangement with Quercus Editions Ltd (UK)

Translation copyright © 2014 za srpsko izdanje, LAGUNA

SREĆA

kako je steći



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.
SW-COC-001767
© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Sadržaj

| | |
|---|-----|
| Reč autora | 9 |
| Uvod | 13 |
| Prvo poglavlje Tajne raspoloženja | 19 |
| Drugo poglavlje Kognitivno-bihevioralna terapija | 35 |
| Treće poglavlje Promena ponašanja | 49 |
| Četvrto poglavlje Odvojte vremena za sebe | 63 |
| Peto poglavlje Fizičko vaspitanje | 75 |
| Šesto poglavlje Prezatrpanost emocijama | 91 |
| Sedmo poglavlje Mentalne igre | 101 |
| Osmo poglavlje Šta mislite o sebi? | 119 |
| Deveto poglavlje Preuzimanje komande nad mislima. . . | 137 |
| Deseto poglavlje <i>Pravi</i> smisao života. | 151 |
| Poruka za kraj. | 161 |

| | |
|------------------------------|-----|
| Dodatna literatura | 166 |
| Korisni sajtovi | 167 |
| Izjave zahvalnosti | 168 |
| O autorima | 169 |

Reč autora

Živimo u vremenu koje se neprestano menja, te ponekad život zna da bude težak. Svaki čas nas svašta vuče na sto strana i događa se da se s teškom mukom borimo s pritiscima koje nam nameću spoljni faktori, a što je najvažnije – i sa onima koje sebi sami namećemo. Sa širim izborom sleduje nam i veća odgovornost, a to je ponekad plodna podloga za stres, utučenost i sumnju u sebe. Tek malobrojni (ako ih uopšte ima) smatraju da savršeno funkcionišu u svom poslu, odnosima i životu uopšte. Većini nas dobro bi došla povremena pomoć – mali podstrek koji će nas naučiti da popravimo sebi raspoloženje, da promenimo pristup životu i budemo zadovoljniji.

Ovaj serijal ima za cilj da razumete zašto se osećate, zašto razmišljate i zašto se ponašate upravo na određen način – a potom vam pruža i sredstva za ostvarenje pozitivnih promena. Nismo ljubiteljke zamršenog medicinskog žargona, pa smo zato pokušale da sve pišemo pristupačno, razumljivo i zanimljivo, pošto znamo da želite

što pre da uočite promene u sebi. Ovi sažeti praktični vodiči pokazaće vam kako da usredsredite misli, razvijete strategije za savlađivanje poteškoća i naučite primenljive tehnike koje će vam pomoći da se pozitivnije i uspešnije suočite sa svime odreda.

Držimo se stava da knjiga o samopomoći ne mora da zbunjuje čitaoca, da se pravi važna ili pametna. U pisanju smo se oslonile na svoje profesionalno iskustvo i najnovija istraživanja, a poslužile se i anegdotama i primerima koji su nam se učinili korisni, u nadi da će biti korisni i vama. Naslove smo podelile u zasebne oblasti – probleme sa spavanjem, pomanjkanje osećanja sreće, nedostatak samopouzdanja i podložnost stresu – pa ćete moći da se usredsredite na onu oblast kojoj biste najviše voleli da se posvetite.

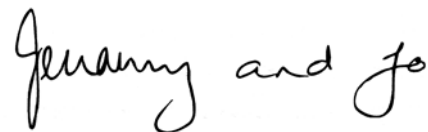
Naše knjige se zasnivaju na kognitivno-bihevioralnoj terapiji (KBT). KBT je neverovatno uspešno sredstvo kod ogromnog broja različitih problema, te smo ubeđene da će vam pomoći u borbi sa svime s čime se borite.

U njima ćete stalno nailaziti na šeme koji se nazivaju „mentalne mape“. Lako se primenjuju i lako se shvataju. Zasnovane na KBT, mentalne mape pokazuju na kakav su način povezane vaše misli, ponašanje, osećanja i telesne reakcije, te razlažu problem kako ne bi delovao nesavlađivo, dajući neka rešenja koja vode promeni.

Svuda ćete se susretati s vežbanjima i kontrolnim spisковima koji će vas provesti kroz praktične korake promene osećanja. Olakšaćemo vam usvajanje promena kao sastavnog dela života, jer čitanje puke teorije ne pomaže baš sasvim. Dugoročno popravljavanje raspoloženja postići ćete jedino ako sve što znate sprovedete u delo i ako promenite svoje viđenje svakodnevnog života.

Možete sami *izabrati* da sebi popravite raspoloženje, a ove knjige će vam pokazati i kako ćete to uraditi.

Srećno! Obavestite nas kako napredujete i javite nam se na naš sajt: www.jessamyandjo.com



Uvod

Dobar dan. Kako ste? Dobro? I mi isto tako, hvala. Zar nije divno kako su uvek svi dobro, lepo, čak sjajno? Sve izgleda prekrasno i normalno. Jedino što nije normalno da se non-stop osećamo lepo. Ljudima nas čini upravo naša sposobnost da proživljavamo i obrađujemo širok spektar misli i osećanja, ali nažalost te misli i osećanja ponekad mogu biti prilično mračni. U stvarnosti se svi mi ponekad osetimo bezvredno. Život ume da nas saplete kad god mu dune, da nas zaskoči dramama i dilemama koje nam izazivaju potištenost, tugu i depresiju.

Ali ne paničite, imamo i lepih vesti...

Pre svega, *možete* biti srećniji. Ova knjiga sadrži strategije i sredstva koji će vam pomoći da izmenite negativne misli, osećanja i ponašanje. Ako ste istinski voljni da uložite malčice vremena u sebe, možete potpuno preokrenuti svoj život – a to ne kažemo tek onako. Čitajte dalje – uverene smo da ćemo vas ubediti.

Kao drugo, niste sami. Potištenost je čest problem duševnog zdravlja i u toku jedne godine svaki četvrti Britanac

doživete isti problem. Drugim rečima, 25% ljudi koji žive u Engleskoj potražiće lekarski savet usled brige za svoju emocionalnu stabilnost. I premda ovaj statistički podatak neće nikoga podstaći da otvori šampanjac, trebalo bi da vas umiri saznanje da bar pojedini od tih veselih srećnih ljudi oko vas možda i nisu baš toliko veseli i srećni kako izgledaju. Kad je posredi pomanjkanje osećanja sreće, potpuno ste i savršeno normalni.

I treće, ljudi uglavnom više ne beže glavom bez obzira kada se izgovori izraz „duševno zdravlje“ – polako bleedi žig kojim se obeležavaju depresija i potištenost. Nažalost, taj žig još postoji u nekim područjima, ali poslednjih godina drastično raste svest ljudi o problemima emocionalnog zdravlja. Pojedine slavne ličnosti, na primer Stiven Fraj i Ketrin Zita Džouns, sada otvoreno pričaju o svojim iskustvima s depresijom. Neprofitne ustanove za mentalno zdravlje, televizijske emisije i časopisi vode bezbrojne kampanje, podižući opštu svest. Postaje sasvim obična stvar kad neko hoće da se pobrine za svoje emocionalno zdravlje isto kao što rešava i svaki problem telesnog zdravlja – a tu sad na scenu stupa i ova knjiga.

I zašto baš vama da izmiče sreća?

Potištenost se javlja kod različitih ljudi u različitim trenucima i iz različitih uzroka. Možda ste preživeli neki strašan događaj, čuli jezivu vest ili sa zakašnjenjem reagujete na nešto što vam se desilo još davno. Sa druge strane, neraspoloženje može biti i vaše „fabrički podešeno“ stanje duha – spadate u one za koje je čaša uvek poluprazna.

Nezadovoljni ste i razočarani životom i situacijom u kojoj se nalazite. A možda vam je i samo naišao rđav dan, nedelja, mesec. To se ponekad događa *svima* nama, a kad budete razumeli zašto, lakše ćete se boriti s takvim trenucima i biti srećniji.

Tuga ume da postane poštapalica – izgovor za izbegavanje stvarnog života. Toliko ste usamljeni i potišteni da ste stopostotno ubeđeni da nešto korenito nije u redu s vama kao ličnošću. Perfekcionistička kultura u kojoj živimo i koja nam nameće da moramo „imati sve“ ponekad nam izazove grižu savesti što smo tužni – kao da na neki način time priznajemo da smo podbacili. Upravo zato nam je i drago što čitate ovu knjigu! Sve to *može* krenuti nabolje, i krenuće.

Ko smo mi i o čemu je ova knjiga?

Depresija i tuga su teme vrlo bliske našim srcima. Obe smo imale priliku da vidimo depresiju kod svojih prijatelja i srodnika, i verujemo da im je jedna ovakva knjiga uistinu mogla pomoći. Služićemo se na smenu izrazima potištenost, tuga, neraspoloženje i depresivnost, pošto smatramo da će vam naše strategije pomoći da vam bude bolje bez obzira na to koliko se već dugo tako osećate. Želimo da vam damo praktične i delotvorne savete na sadržajan i pristupačan način. Ako ste već duže vreme osećate monumentalno srozano, molimo vas da isprobate naše predloge, ali isto tako i da odete do svog lekara opšte prakse i proverite svoje stanje, za slučaj da vam je potrebna dodatna specijalistička pomoć.

Smatramo da je briga za emocionalno zdravlje neizostavan činilac valjanog života. Neverovatno je koliko ljudi zamišlja da je potpuno normalno i prirodno voditi računa o telesnom zdravlju, ići u teretanu, hraniti se zdravo itd., ali čim se šapatom pomene potreba za posvećivanjem pažnje duševnom zdravlju, ljudi postaju sumnjičavi i bojažljivi kao da je malčice iščašeno brinuti o funkcionisanju sopstvene glave. No to ne da nije iščašeno – nego apsolutno čini osnovu osećanja sreće i uživanja u životu.

Kako funkcioniše ovaj sistem

Ovo je zaista praktična knjiga. Rešene smo da nešto promenimo u vašem životu i pomognemo vam da budete srećniji. Važno je da se iskreno zblížite sa svakim poglavljem i upijate sve neophodne podatke i znanja dok budete čitali. Svako poglavlje nadovezuje se na prethodno, pa vam zato savetujemo da ih čitate po redu, a ne na preskok, kako bi se sve smislenije povezalo u celinu. U ovom ludilu ima metoda: naše strategije su lakše na početku nego na kraju knjige. Svim srcem smo zagovornice one izreke da ne možemo potrčati dok najpre ne naučimo da hodamo – pa će i vama biti lakše ako se držite redosleda.

Ova knjiga je priručnik koji će vas provesti kroz sve ono što morate preduzeti kako biste bili srećniji, objasniti vam zašto to morate, a potom i podrobno razložiti svaki korak. Morate joj dati vremena koje zaslužuje. Nemojte nas pogrešno shvatiti – mnoge tehnike neće dati rezultate odmah, ali s vežbanjem će vam zasigurno ući u krv.

Usvojite ove strategije, vežbajte ih i neka postanu nerazdvojivi deo vašeg života; ubeđene smo da ćete biti srećniji.

Kako da izvučete maksimum iz ove knjige

- ♦ Isprobavajte sve strategije, nemojte ih preskakati. Ove tehnike potvrđeno deluju. Neke će vam manje odgovarati, neke više, ali ako isprobate sve, daćete sebi najveću šansu da budete srećniji. Sve strategije su obeležene znakom **S**.
- ♦ Za raskidanje sa starim navikama i usvajanje novih, pozitivnih, potrebno je vremena (po mišljenju većine stručnjaka, dvadeset i jedan dan), pa ćete morati da vežbate i ponavljate strategije kako biste im omogućili trajno dejstvo.
- ♦ Kupite novu svesku i posvetite je ovoj knjizi. Pojedine strategije zahtevaće crtanje. Prava je motivacija kad možete da prelistate svesku unatrag da vidite šta ste pisali i koliko ste napredovali. Takođe, sam čin zapisivanja pomaže pamćenju, a vaša rešenost da se promenite postaće „zvaničnija“.

Smatramo da su depresija, tuga i potištenost pobeđive. Nisu one nešto što morate naprosto prihvatiti i sa čim morate dovek živeti. Možete povratiti vlast nad svojim životom. Već sama želja da nešto promenite ogroman je korak napred i povod da se ponosite.

1

Tajne raspoloženja

Potištenost može strahovito da utiče na život. Ovde ćemo objasniti šta je ona, odakle može poticati i zašto je zarila kandže u vas. Razumevanje šta se i kako događa kad smo nesrećni ključno je važno ako hoćemo da se osećamo lepše.

Zašto smo potišteni?

Svi smo mi ponekad tužni, nesrećni ili potišteni – a to čak nije ni loše. Ne možemo znati šta znači osetiti radost ako nikada nismo osetili žalost. Ne bismo bili ljudi kad ne bismo proživljavali vrlo različita osećanja.

Raspoloženje prirodno varira. Zamislite pravu liniju kojoj na jednom kraju piše „blesavo srećan“, a na drugom „depresivan“. Mi neprestano šetamo tamo-amo po toj liniji, zavisno od toga šta nam se u životu dešava. Stvar je samo u ravnoteži. Međutim, ako se na duže vreme nađete zakovani na tom neveselom kraju linije, kucnuo je čas da postavite neka pitanja. Kad klonemo duhom, ponekad nam deluje nemoguće da se trgnemo iz mrtvila, pa se jedan rđav dan pretvara u rđavu nedelju, mesec ili godinu. Ali nebitno je koliko ste već dugo sumorni: situacija se može preokrenuti. Nemate razloga da prihvatite svoje neraspoloženje kao nešto trajno. Čim budete shvatili zašto se i kako javlja to osećanje, bićete u mnogo boljem položaju da ga promenite. Krupan korak je već to što priznajete da vam nije lepo i da želite da se osećate lepše. Možda će vam dodatno laknuti ako prepoznate sebe u objašnjenjima

koja dajemo na sledećoj strani jer ona će vam potvrditi da niste sami i da su i mnogi drugi sa sličnim iskustvom uspeli da izađu iz tog tunela.

Depresija, sa svim svojim obrazinama, stara je pojava. Prastara, zapravo. Rasprave o njenom poreklu obično započinju rečima grčkog lekara Hipokrata, koji piše da „dugotrajan strah i tuga znače melanholiiju“, te navodi da oni koji pate od nje imaju „odbojnost prema jelu, ne spavaju, razdražljivi su i nemaju mira“. Ova dijagnoza i danas će doleteti preispitivanju, a simptomi koje su prepoznali Hipokrat i njegovi učenici još su podjednako relevantni kao što su to bili 400. godine pre nove ere.

Svi smo mi sposobni za tugu, ali neki su više predisponirani da se osećaju nesrećno. To osećanje zna da nam se prikrade niotkuda, ili da iznikne iz nekog konkretnog događaja ili traume, te da pokrene dugotrajniju melanholiiju. Depresija ne utiče samo na emocije, već i na razmišljanje, ponašanje i telesno stanje.

Medicinski priručnici opisuju depresiju kao poremećaj koji predstavlja odstupanje od ranijeg „funkcionisanja“, na primer (u najgorim slučajevima) izrazito različito ponašanje ili osećanja. U rasponu od dve nedelje depresivan čovek će osetiti najmanje pet simptoma od ovde nabrojanih (a među njima mora biti potištenost ili opadanje interesovanja/uživanja):

- ✦ Potištenost;
- ✦ Opadanje interesovanja/uživanja;
- ✦ Promena apetita;
- ✦ Neispavanost;
- ✦ Izlišni pokreti poput šetkanja, kršenja ruku ili bespo- trebnog pipkanja predmeta;

- ✦ Umor ili pad energije;
- ✦ Osećanje bezvrednosti ili preterane/nesrazmerne krivice;
- ✦ Smanjena sposobnost razmišljanja ili koncentracije;
- ✦ Česta razmišljanja o smrti ili samoubistvu.

Ovi simptomi postaju krupna neprilika i prepreka u društvenim situacijama, na poslu i u ostalim oblastima života. (Važno je isključiti druge moguće uzroke, npr. psihoaktivne supstance ili opšte zdravstveno stanje.)

Napomena o ucveljenosti

Pojedini nabrojani simptomi mogu se neposredno pripisati i žalosti za nekim, ali to je potpuno deseta situacija. Iako ožalošćenost može povesti u depresiju, nije posredi isti uzrok; ucveljenosti su posvećene posebne metode lečenja. Ako je preminuo neko kog ste voleli, a prepoznajete kod sebe navedene simptome, molimo vas da ne očajavate i da ne odbacujete ovu knjigu! Mi se bavimo potištenošću i depresijom, a ne konkretno tugovanjem, ali pojedine naše tehnike i strategije pomoći će i vama.

Barijere koje nam ne daju da potražimo pomoć

Žene će mnogo pre potražiti pomoć kad su potištene. Možda je to delom zato što muškarci pate od ukorenjene društvene iluzije da se priznanje da nešto nije u redu doživljava kao vid slabosti. Možda smatraju da je malčice sramotno ako neko nije u stanju da „bude muško“ i pregura problem. A možda je krivo i samo društvo,

koje je probleme duševnog zdravlja dugo posmatralo kao nešto što treba skrivati. Ako posredi nije fizički problem – vidljiv golim okom i rešiv operacijom – onda nekako nije „stvaran“, pa je stoga i povod za stid. Uz to i kod muškaraca i žena potištenost prati nerazdvojiva griža savesti – stisni zube i izdrži! Nažalost, dugotrajna potištenost teško će jenjati ili nestati bez lečenja. Kad imate upalu uva, pijete antibiotike; kad imate upalu mišića, ublažavate je masažom. Nimalo se ne razlikuju ni depresija ni potištenost – možete preduzeti nešto da vam bude bolje.

Još jedan mogući razlog za skrivanje depresije jeste i posao. Po podacima neprofitne zdravstvene institucije MIND, u Engleskoj u svakom trenutku svaki šesti zaposleni pati od depresije, anksioznosti ili stresa. Premda se depresija klasifikuje kao bolest, nažalost je i dalje prisutna strepnja da ćemo biti žigosani ako priznamo poslodavcu i kolegama da imamo problem s duševnim zdravljem. Postoji užasan strah da će se drugačije ponašati prema nama ako dobijemo bolovanje zbog neraspoloženja nego ako smo ga dobili, recimo, zbog bolova u leđima. Molimo vas, verujte da se takvo razmišljanje polako ali sigurno menja. Medijski pokrivena zdravstvena kampanje kao što je „Vreme za promenu“ – najobuhvatniji engleski program za borbu protiv stigmatizovanja i diskriminacije problema s duševnim zdravljem – čine čuda kad je posredi obrazovanje ljudi u pogledu činjenica o potištenosti. Istina glasi da ćemo s teškom mukom naći čoveka koji se nije susreo s depresijom bar u nekom vidu, kod sebe ili kod prijatelja, srodnika ili kolege.

Šta izaziva potištenost?

Još je nedovoljno objašnjena uloga koju igraju neurotransmiteri, međutim, većina stručnjaka složna je u mišljenju da se depresija ne može dijagnosticirati samo kao posledica hemijske neravnoteže. Poznato je da određena oboljenja izazivaju potištenost. Na primer, ona može biti ishod nedovoljno aktivne štitaste žlezde (hipotiroidizam) ili retkog propratnog efekta određenih lekova, npr. beta blokatora i nekih medikamenata koji se koriste kod epilepsije. (Ako smatrate da bi se ovo moglo odnositi na vas, molimo vas da se javite svom lekaru opšte prakse.) Međutim, mnogo češće je izaziva konkretan tekući stres, kulminacija nagomilanog stresa, neka trauma ili pak odnosi iz ranog detinjstva (tj. destruktivan odnos s roditeljem ili bratom/sestrom).

Neizbežno, tu igraju ulogu i priroda i vaspitanje. Istraživanja pokazuju da u pojedinim slučajevima genetika može uticati na podložnost potištenosti, mada nisu sve vrste depresije nasledne. No vaspitanje svakako oblikuje naše unutrašnje samopouzdanje, umeće rešavanja problema i sposobnost za borbu sa emocionalnim poteškoćama.

Naša uverenja i utisci o svetu, kao i viđenje sebe i drugih, uobličavaju se i razvijaju u detinjstvu. Ta uverenja obično su grupisana oko predstava o sopstvenoj vrednosti, postignućima, prihvaćenosti i dopadljivosti. Kad smo mali, prihvatamo ono što nam se kaže (po pravilu od roditelja i onih najbližih), pošto često nemamo na osnovu čega ni da izvršimo poređenje. Deo tih uverenja iz detinjstva predisponira nas za potištenost. Na primer, ako ste

rasli pod utiskom da ste ružno ili nedovoljno bistro dete, takve misli su možda ostale da tinjaju pod površinom čitavog vašeg života, stvarajući vam osećaj da niste dorasli kriterijumima. Iako racionalnim delom mozga znate da niste ni ružni ni glupi, to uverenje se uvrežilo i na njemu se zasnivaju i sva vaša ostala ubeđenja.

Sa čime sve imate posla

Postoji više bioloških, društvenih i psiholoških činilaca koji mogu doprineti ili povesti potištenosti, a neki možda pogađaju upravo vas. Na sledećoj strani dati su primeri.

Psihološki

- ✦ Tekući stresori, npr. raskid veze ili poteškoće na poslu;
- ✦ Utisak da ne možete ili da ne umete da se izborite s problemima;
- ✦ Temperament, npr. vrlo ste osetljivi ili skloni da planete;
- ✦ Otkrivате uznemirujuće činjenice o sebi ili ne ispunjavate sopstvena očekivanja;
- ✦ Ne prestajete da se prisećate neprijatnih uspomena;
- ✦ Osećate se beznadno ili bespomoćno;
- ✦ Negativno tumačite događaje ili situacije;
- ✦ Verujete da ste nedopadljivi, bezvredni ili nedorasli zahtevima.

Biološki

- ✦ Genetska predispozicija za depresiju;
- ✦ Fizička osetljivost na promene raspoloženja, npr. osećate bolove ili napetost kad ste pod stresom;

- ✦ Slab imunostem;
- ✦ Problemi s telesnim zdravljem.

Društveni

- ✦ Slaba društvena mreža;
- ✦ Izostanak osećanja pripadnosti;
- ✦ Nedovoljna dostupnost zdravstvene zaštite;
- ✦ Otežavajuće kulturne tradicije, npr. da li se očekuje ili da li je prihvatljivo da potražite pomoć i razgovarate o emocionalnim problemima;
- ✦ Teški socioekonomski uslovi, među njima nesigurnost u pogledu budućnosti, nezaposlenost i siromaštvo.

Depresija: neprijateljska bolest

Dok je razgledala časopise u supermarketu, Ejmi je osetila da je neko gleda. Polako se osvrnula i videla kako neka žena pilji u nju sa drugog kraja gondole. Shvatila je da je to Gabi – devojka koju je pre nekoliko meseci upoznala u vežbaonici. Bile su krenule da se druže, da izlaze preko dana na kafu, uveče na piće, slatko su se smejale. A onda je iznebuha Gabi nestala. Prestala je da se javlja na njene pozive, a koliko je Ejmi uspela da zaključči, prestala je da dolazi i u vežbaonicu. Ejmi se osećala šutnuto. U stvari, bilo joj je gore nego da je šutnuta jer nije uspevala da uvidi nikakav povod za to. Nisu se ni svađale, niti jedna drugu varale!

Ejmi je brzo uzela jedan časopis i stala da ga lista kako bi malo dobila na vremenu.

„Ovaj, zdravo“, izgovorio je oprezno neki glas kraj njenog ramena. „Ja sam Gabi.“

Ejmi je klimnula glavom. „Znam. Zdravo. Kako si?“

„Dobro sam“, odgovorila je Gabi sa osmehom. „Zaboravila sam da živiš u ovom kraju.“

Ejmi nije znala šta da kaže, pa je zato ćutala i ustegnuto se osmehivala.

„Hoćemo li opet u skorije vreme na kafu? Baš odavno nismo“, rekla je Gabi.

„Svakako“, odgovorila je Ejmi.

„Odlično, onda ćemo se videti uskoro“, kazala je Gabi, pa se već okrenula ka kasama dok joj je Ejmi mahala u znak pozdrava.

Negativna spirala Ejminih misli: Gabi joj se predstavila! Njihovo poznanstvo bilo je do te mere beznačajno i prolazno da verovatno nije čak ni upamtila kako se Ejmi zove. Možda je namerno pokušala da je ponizi? I još je čisto reda radi predložila da odu na kafu iako se oglušila o sve Ejmine prethodne pozive!

Šta se zapravo desilo: Gabi nije znala da li će je se Ejmi setiti. Pretpostavka da hoće delovala joj je drsko, budući da je upravo Gabi i dezertirala. Zaboravila je da Ejmi živi u tom kraju, pa joj je, kada ju je Ejmi čudno pogledala, to prvo palo na um da kaže kako bi prekinula ćutnju. Znala je da nije odgovorila na nekoliko poslednjih Ejminih poruka – bila je prezauzeta nastojanjem da organizuje očeve odlaske u bolnicu. Već je mislila da joj se javi za koju nedelju i dogovori se s njom za tu kafu. Nadala se da će Ejmi prihvatiti poziv, pošto su iskreno uživale u zajedničkom društvu pri prethodnim susretima.

Dejstva potištenosti

Potištenost menja našu obradu podataka. Tera nas da razmišljamo negativnije i sklona je da nas poveže s temama gubitka, poraza, neuspeha, bezvrednosti i nedopadljivosti. Pažnja nam postaje pristrasna i usredsređuje se na ono zbog čega smo nesrećni, ili na potvrde da se mnogo loše snalazimo. Preterano generalizujemo pojedinačne slučajeve i služimo se usamljenim događajima kao dokazima da je sve rđavo. Često ćemo previše vremena posvećivati mozganju o nekim teškim ili neprijatnim situacijama koje su nas zadesile.

Takvo negativno razmišljanje ne utiče samo na naše viđenje sebe, već i na naše viđenje sveta uopšte. Prošlost počinje da nam se prepliće s budućnošću, a ljudi s kojima se susrećemo postaju glumci sivo obojenog sveta gde sad obitavamo. Njihovo ponašanje možda ćemo preoblikovati i tumačiti tako da se uklopi u naš novi način razmišljanja: „Kris mi se nije osmehnuo u liftu. Sigurno zato što sam zabrljao/zabrljala na onom sastanku.“

Kognitivno-bihevioralna terapija (koju ćemo odsad skraćeno pisati kao KBT) smatra da potištenost održavaju upravo ta predubedenja u razmišljanju. Sve se zasniva na samopoštovanju. Kad smo depresivni, automatski obezvređujemo sopstvena postignuća i poredimo se s drugima na svoju štetu. Lepimo ogromnu debelu lupu na sve ono što smatramo svojim neuspehom, a negativne događaje posmatramo kao nešto što će imati trajne posledice na našu vrednost, previđajući za to vreme sve što je pozitivno. Sitne greške će nas nagnati da generalizujemo širu sliku:

„To sam uradio/uradila naopako zato što ja sve radim naopako.“ Ako sam dobio novi posao, to je samo zato što ga drugi kandidat nije ni želeo. Onaj tip koji mi se sviđa zove me da izađemo... ali samo zato što moja neuporedivo privlačnija drugarica već ima momka. Takođe ćemo „preživeti“ događaje iz prošlosti i mozgati o „šta ako“. Na primer, proglašeni ste za tehnološki višak, ali vam je odmah ponuđen drugi posao. Umesto da se usredsredite na lepe strane („ovo bi moglo značiti nov početak; ionako mi je stari posao bio dosadan“), vi se batrgate do guše u sumnji u sebe jer ste proglašeni za višak i razmišljate kako je samo pitanje trenutka kada će se to opet desiti. A kao šlag na tortu, mnogo ste skloniji da prizovete neke tužne ili ružne uspomene. Potom ih preoblikujete da biste ih mogli udenuti u trenutni sklop svesti – „ovo je istovetno kao onda kad sam...“ – i događaji za koje ste mislili da su ostali iza vas odjednom vam izgledaju kao strahotna znamenja predstojećeg užasa.

Tad već ličite na nekog krajnje bandoglavog vođu kulta, odlučnog da veruje ne samo da je on centar svega već i da je „sve“ bezvredno.

Među vašim pristrasnim postupcima biće i ovi:

- ✦ Potcenjivanje sopstvenog učinka;
- ✦ Tumačenje nekog konkretnog neuspeha kao svoje životne priče („sve se uvek baš meni desi“);
- ✦ Poređenje s drugima na svoju štetu;
- ✦ Tumačenje tuđih komentara kao kritika;
- ✦ Nesposobnost uočavanja da trenutne „manjkavosti“ mogu da se izleče.

Simptomi potištenosti

Ovde smo nabrojale smo neke najčešće simptome potištenosti. Mnoge ćete prepoznati, ali neki će vas možda iznenaditi. Na primer, ako ste nestrpljivi po prirodi, možda mislite da je praskanje na druge ili osorno ponašanje samo crta vaše ličnosti, a ne posledica vašeg ogorčenja na sebe zato što ne ispunjavate vlastita očekivanja. Ljudi često sebe klasifikuju kao „pesimistične“ i „sklone brizi“ bez traganja za uzrokom koji se iza toga krije.

Svrha ovog spiska nije da vas zaplaši, već zapravo da vas smiri – to što osećate i doživljavate potpuno je normalno. Svi kroz to prolazimo, a postoji način da se sa svim tim simptomima, od prvog do poslednjeg, i obračunamo.

Najčešći simptomi potištenosti

Raspoloženja/osećanja

- Klonulost duhom
- Nemir
- Otupelost, osećaj praznine
- Nepovezanost sa stvarnošću – kao da živimo u snu
- Bepomoćnost
- Uzrujanost i razdraženost
- Ljutnja
- Ratoborno odbramben stav
- Ogorčenost
- Osećanje izolovanosti i samoće