

OD ISTOG AUTORA

OVLADAJ SVOJOM MOTIVACIJOM

OVLADAJ SVOJIM FOKUSOM

Tibo Moris

**OVLADAJ
SVOJIM
EMOCIJAMA**

**Praktičan vodič za
prevazilaženje negativnog
razmišljanja i bolje
ovladavanje osećanjima**

Prevod
Aleksandra Čabraja

■ Laguna ■

Naslov originala

Thibaut Meurisse

MASTER YOUR EMOTIONS

Copyright © 2018 Thibaut Meurisse

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

OVLADAJ SVOJIM EMOCIJAMA

SADRŽAJ

<i>Čemu služi ova knjiga</i>	11
<i>Uvod</i>	13
<i>Kako da koristiš ovu knjigu</i>	17

I DEO

ŠTA SU EMOCIJE	19
1. Kako tvoj mehanizam opstanka utiče na tvoje emocije	21
2. Šta je ego	28
3. Priroda emocija	36

II DEO

ŠTA UTIČE NA TVOJE EMOCIJE	51
4. Uticaj sna na tvoje raspoloženje	53
5. Uticaj tvog tela na tvoje emocije	57
6. Uticaj tvojih misli na tvoje emocije	61
7. Uticaj reči na tvoje emocije	63
8. Uticaj disanja na tvoje emocije	66
9. Uticaj okoline na tvoje emocije	68
10. Uticaj muzike na tvoje emocije	69

III DEO

KAKO DA PROMENIŠ SVOJE EMOCIJE 73

- 11. Kako se formiraju emocije. 75
- 12. Menjanje tvog tumačenja. 82
- 13. Oslobođanje od emocija. 87
- 14. Uslovljavanje uma da doživljava pozitivnije emocije. . 94
- 15. Menjanje emocija menjanjem ponašanja 105
- 16. Menjanje emocija menjanjem okoline. 109
- 17. Kratkoročna i dugoročna rešenja u borbi sa
negativnim emocijama. 112

IV DEO

KAKO KORISTITI EMOCIJE ZA LIČNI RAZVOJ . . . 119

- 18. Kako te emocije mogu voditi u dobrom pravcu. . . 122
- 19. Beleženje emocija 127
- 20. Nisam dovoljno dobra 131
- 21. Odbrambeni stav. 142
- 22. Stres i briga 146
- 23. Briga zbog tuđeg mišljenja o tebi 153
- 24. Ogorčenje. 159
- 25. Zavist i ljubomora. 167
- 26. Depresija 173
- 27. Strah 180
- 28. Odugovlačenje. 184
- 29. Nedostatak motivacije 195
- Zaključak* 201

RADNA SVESKA: KORAK PO KORAK	203
<i>I deo. Šta su emocije</i>	205
<i>II deo. Šta utiče na tvoje emocije</i>	211
<i>III deo. Kako da promeniš svoje emocije</i>	215
<i>IV deo. Kako koristiti emocije za lični razvoj</i>	223
 <i>Bibliografija</i>	 245
<i>O autoru</i>	247

Čemu služi ova knjiga

Mnoge knjige govore o emocijama i o tome kako one utiču na tvoj život ali retko kada pružaju sveobuhvatan pogled na to šta su emocije, odakle potiču, kakva je njihova uloga ili kako utiču na tvoj život.

Ovladavanje emocijama je veoma zahtevno i nažalost, i ti i ja prečesto postajemo žrtve njihove mistične moći. Nesposobni smo da razbijemo njihovu čaroliju. Pošto emocije određuju kvalitet našeg života i utiču na sve njegove aspekte, nesposobnost da shvatimo kako emocije funkcionišu može nas sprečiti da osmislimo svoj idealan život i ostvarimo svoj potencijal.

Ako se upinješ da se izboriš s negativnim emocijama ili želiš da saznaš kako emocije funkcionišu i kako ih možeš upotrebiti kao oruđa za lični razvoj, ovo je knjiga za tebe.

Do kraja ove knjige saznaćeš kako emocije funkcionišu i, što je još važnije, bićeš bolje osposobljena da se nosiš sa njima.

Uvod

„Um je mesto za sebe i u sebi može da pretvori pakao u raj, raj u pakao.“

– DŽON MILTON, PESNIK.

Tokom čitavog života svi doživljavamo širok spektar emocija. Moram da priznam da sam, pišući ovu knjigu, i sam doživljavao i uzlete i padove. U početku sam bio ispunjen uzbuđenjem i oduševljen idejom da ljudima pružim priručnik koji će im pomoći da razumeju svoje emocije. Zamišljao sam kako će se život mojih čitalaca poboljšati kad nauče da ovladaju svojim emocijama. Bio sam izuzetno motivisan i nisam mogao da ne zamišljam kako će to biti sjajna knjiga.

Ili sam bar tako mislio.

Nakon početnog uzbuđenja došlo je vreme da zaista počnem da pišem knjigu, a tada me je ushićenje prilično brzo napustilo. Odjednom su mi se ideje koje su mi u glavi delovale sjajno činile sumornim. Pisanje mi je delovalo dosadno, i činilo mi se da nemam ništa sadržajno ni vredno da kažem.

Sedenje za stolom i pisanje iz dana u dan je postajalo sve veći izazov. Počeo sam da gubim samopouzdanje. Ko sam ja da pišem knjigu o emocijama, ako čak ne mogu da savladam ni vlastite? Kakva ironija! Razmišljao sam o tome da odustanem. O toj temi već postoji mnogo knjiga, zašto bih im dodavao još jednu?

Istovremeno sam shvatio da je ova knjiga savršena prilika da se izborim sa sopstvenim emocijama. Ko s vremena na vreme ne pati od negativnih emocija? Svi imamo uspone i padove, zar ne? Ključ je u onome što *radimo* kada naiđu padovi. Koristimo li emocije da se razvijamo i učimo ili zbog njih prekorevamo sebe?

Pa, hajde da sada popričamo o *tvojim* emocijama. Započecu postavljajući ovo pitanje:

Kako se sada osećaš?

Svest o tome kako se osećaš jeste prvi korak ka ovladavanju svojim emocijama. Možda provodiš toliko vremena povlačeći se u sebe da si izgubila kontakt sa svojim emocijama. Možda si odgovorila ovako: „Osećam da bi mi ova knjiga mogla biti korisna“, ili, „Stvarno osećam da bih iz ove knjige mogla nešto da naučim.“

Međutim, nijedan od ovih odgovora ne odražava tvoja osećanja. Ti se ne „osećaš ovako“ i ne „osećaš onako“, jednostavno se „osećaš“. Ne „osećaš“ da bi ova knjiga mogla biti korisna, „misliš“ da bi ova knjiga mogla biti korisna, a to izaziva emociju zbog koje „osećaš“ uzbuđenje kada je čitaš. Osećanja se manifestuju kao fizičke senzacije u tvom telu, a ne kao ideje u glavi. Možda je razlog zbog kojeg se reč „osećanje“ tako često preterano ili pogrešno koristi taj što ne želimo da pričamo o svojim osećanjima.

Pa, kako se sada osećaš?

Zašto je važno razgovarati o emocijama?

Tvoja osećanja utiču na kvalitet tvog života. Tvoje emocije mogu da ti učine život očajnim ili istinski čudesnim. Zato su one među najvažnijim stvarima na koje se treba usredrediti. Tvoje emocije boje sva tvoja iskustva. Kad se osećaš dobro sve ima bolji izgled, osećaj i ukus. Takođe imaš i lepše misli. Nivo energije ti je viši a mogućnosti deluju bezgranične. Suprotno tome, kada se osećaš depresivno, sve izgleda tmurno. Nemaš energije i nisi motivisana. Osećaš da tapkaš u mestu (mentalno i fizički) gde ne želiš da budeš, a budućnost ti deluje mračna.

Emocije takođe mogu biti i moćan vodič. One ti mogu govoriti da nešto nije u redu i omogućiti ti da uneseš izmene u svoj život. Kao takve, one mogu biti jedno od najmoćnijih oruđa ličnog razvoja koje poseduješ.

Nažalost, ni tvoji učitelji ni roditelji nisu te naučili kako emocije funkcionišu ni kako da upravljaš njima. Smatram pravom ironijom da za gotovo sve postoji priručnik, osim za naš um. Nikada nisi dobila priručnik sa uputstvima koja bi ti otkrila kako funkcionišu tvoj um i kako da pomoću njega bolje ovladaš svojim emocijama, zar ne? Ja nisam. Zapravo, sumnjam da je sve do sada takav priručnik i postojao.

Šta ćeš naučiti iz ove knjige

Ova knjiga je priručnik kakav je trebalo da dobiješ od svojih roditelja još od rođenja. To je uputstvo koje je trebalo da dobiješ u školi. U njemu ću otkriti sve što treba da znaš o emocijama da bi mogla da prevaziđeš svoje strahove i ograničenja i postaneš onakva osoba kakva želiš da budeš.

Tačnije, ova knjiga će ti pomoći da:

- Razumeš šta su emocije i kako utiču na tvoj život.
- Razumeš kako emocije nastaju i kako ih možeš upotrebiti za lični razvoj.
- Prepoznaš negativne emocije koje upravljaju tvojim životom i naučiš kako da ih prevaziđeš.
- Promeniš svoju priču tako da uspostaviš bolju kontrolu nad svojim životom i stvoriš privlačniju budućnost.
- Reprogramiraš svoj um da doživljava pozitivnije emocije.
- Izboriš se sa negativnim emocijama i usloviš svoj um da stvara pozitivnije.
- Stekneš sva oruđa koja su ti potrebna da počneš da reorganizuješ i kontrolišeš svoje emocije.

Evo detaljnijeg opisa onoga što ćeš naučiti iz ove knjige:

U **Prvom delu**, pričaćemo o tome šta su emocije. Razumećeš zbog čega je tvoj mozak naučen da se usredsredi na ono što je negativno i šta možeš da učiniš da bi se tome suprotstavila. Takođe ćeš otkriti zašto tvoja uverenja utiču na tvoje emocije. Konačno, naučićeš kako funkcionišu negativne emocije i zbog čega su one tako nezgodne.

U **Drugom delu** govorićemo o stvarima koje direktno utiču na tvoje emocije. Razumećeš kakve uloge tvoje telo, tvoje misli, tvoje reči ili snovi igraju u tvom životu, i kako sve to možeš da iskoristiš da bi promenila svoje emocije.

U **Trećem delu**, naučićeš kako se emocije formiraju i kako da uslovljavaš svoj um da doživljava pozitivnije emocije.

I konačno, u **Četvrtom delu** pričaćemo o tome kako da upotrebiš svoje emocije kao oruđa ličnog razvoja. Razumećeš zbog čega doživljavaš emocije poput straha ili depresije, i kako one funkcionišu.

Hajde da počnemo.

Kako da koristiš ovu knjigu

Predlažem ti da pročitaš ovu knjigu bar jednom. Posle toga, pozivam te da joj se ponovo vraćaš i usredsređuješ se na deo ili delove koje želiš dublje da proučiš.

U ovoj knjizi sam opisao i nekoliko različitih vežbi. Iako ne očekujem da se pozabaviš svim tim vežbama, nadam se da ćeš neke usvojiti i primenjivati u životu. Upamti, rezultati koje će ti ova knjiga doneti zavisice od toga koliko si vremena i truda spremna da uložiš.

Ako smatraš da bi ova knjiga mogla da koristi članovima tvoje porodice ili prijateljima, svakako im je pokaži. Emocije su složene i verujem da nam svima može koristiti ako proširimo svoje znanje o toj temi.

I DEO

ŠTA SU EMOCIJE

Jesi li se ikad zapitala šta su emocije i čemu one služe?

U ovom delu knjige govorićemo o tome kako tvoj mehanizam opstanka utiče na tvoje emocije. Zatim ćemo objasniti šta je „ego“ i kako on utiče na tvoje emocije. Konačno, otkrićemo mehanizme koji se kriju iza emocija i razjasnićemo zbog čega ume da bude veoma teško nositi se sa negativnim emocijama.

Kako tvoj mehanizam opstanka utiče na tvoje emocije

Zašto su ljudi skloni negativnom

Tvoj mozak je programiran za opstanak, što objašnjava zašto si u ovom trenutku sposobna da čitaš ovu knjigu. Kada malo bolje razmisliš, mogućnost da se rodiš bila je prilično mala. Da bi se to čudo desilo, sva pokolenja pre tebe morala su da požive dovoljno dugo da se razmnože. U svojoj potrazi za opstankom i razmnožavanjem sigurno su se suočavali sa smrću stotinama, a možda i hiljadama puta.

Srećom, za razliku od tvojih predaka, ti se (verovatno) ne suočavaš svakodnevno sa smrću. Zapravo, u mnogim delovima sveta, život nikada nije bio bezbedniji. Pa ipak, tvoj mehanizam opstanka se nije mnogo promenio. Tvoj mozak i dalje pretražuje okolinu u potrazi za mogućim pretnjama.

Po mnogo čemu, neki delovi tvog mozga postali su zastareli. Iako verovatno nisi tek koji sekund daleko od kakvog grabljivca koji bi te mogao pojesti, tvoj mozak i dalje pridaje značajno veću težinu štetnim događajima, nego pozitivnim.

Strah od odbacivanja je jedan primer naginjanja ka negativnom. U prošlosti, biti odbačen od svog plemena značilo je značajno smanjenje izgleda za preživljavanje. Stoga smo naučili da tragamo za bilo kojim znakom odbacivanja, i to nam se trajno urezalo u mozak.

Danas odbacivanje često ima malo ili čak nimalo posledica na tvoj dugoročni opstanak. Može te mrzeti čitav svet a ti i dalje možeš imati posao, krov nad glavom i dosta hrane na stolu, pa ipak, tvoj mozak ostaje programiran da opaža odbacivanje kao pretnju preživljavanju.

To programiranje je razlog zbog kojeg odbacivanje može da bude toliko bolno. Iako znamo da odbacivanje najčešće nije naročito važno, uprkos tome osećamo emocionalni bol. Ako slušaš svoj mozak, oko toga čak možeš da stvoriš čitavu dramu. Možeš poverovati da nisi vredna ljubavi i danima ili nedeljama patiti zbog odbacivanja. Što je još gore, zbog odbacivanja možeš da padneš i u depresiju.

Jedna jedina kritika često može da pretegne nad stotinama pozitivnih mišljenja. Zbog toga je verovatno da će se književnica koja ima pedeset kritika sa maksimalnim ocenama osećati grozno kada dobije jednu jedinu negativnu kritiku. Iako ona shvata da loša kritika nije pretnja njenom opstanku, njen mozak to ne shvata. Ona negativnu kritiku verovatno tumači kao pretnju svom egu, što izaziva emocionalnu reakciju.

Strah od odbacivanja takođe može navesti čoveka da preterano dramatiizuje događaje. Ako ga šef iskritikuje na poslu, njegov mozak može shvatiti tu kritiku kao pretnju i navesti ga da razmišlja: „Hoće li me šef otpustiti? Šta ako ne budem mogao dovoljno brzo da nađem posao i ako me žena ostavi? Šta će biti sa mojom decom? Šta ako više ne budem mogao da ih viđam?“

* * *

Iako je dobro što imaš tako koristan mehanizam opstanka, istovremeno je na tebi da razdvojiš stvarne pretnje od umišljenih. Ako to ne učiniš, doživljavaćeš bespotreban bol i brige koje će negativno uticati na tvoj život. Da bi prevazišla tu sklonost negativnosti, moraš reprogramirati svoj um. Jedno od najvažnijih umeća ljudskih bića jeste naša sposobnost da koristimo svoje misli za oblikovanje svoje stvarnosti i tumačenje događaja na način koji nam pruža veću moć. Ova knjiga će te naučiti kako da to radiš.

Praktičan korak

Uradi odgovarajuću vežbu u radnoj svesci (*I deo, Šta su emocije – 1. Sklonost ka negativnom*).

Zašto posao tvog mozga nije da te usreći

Najvažnija dužnost tvog mozga nije da te usreći, već da ti obezbedi opstanak. Tako, ako želiš da budeš srećna, moraš aktivno ovladati svojim emocijama, umesto da se nadaš da ćeš biti srećna jer je to tvoje prirodno stanje. U sledećem delu govorićemo o tome šta je sreća i kako ona funkcioniše.

Kako nam se dopamin meša u sreću

Dopamin je neurotransmitter koji, pored ostalih funkcija, igra značajnu ulogu u nagrađivanju određenih oblika ponašanja. Kada se dopamin oslobodi u određenim delovima tvog mozga – centrima za zadovoljstvo – osećaš intenzivno

blagostanje slično delovanju droga. Taj osećaj blagostanja dešava se prilikom vežbanja, kockanja, seksa ili ukusnog obroka.

Jedna od uloga dopamina jeste da nam obezbedi da tražimo hranu da ne bismo umrli od gladi, i da tražimo partnera ili partnerku, da bismo mogli da se razmnožavamo. Bez dopamina, naša vrsta bi do sada verovatno već izumrla. To je dakle prilično dobra stvar, zar ne?

Pa, i jeste i nije. U današnjem svetu takav sistem nagrađivanja je, u mnogim slučajevima, zastareo. U prošlosti je dopamin bio direktno povezan sa našim preživljavanjem, a danas se može i veštački stimulisati. Odličan primer ovog efekta su društveni mediji, koji koriste psihologiju da nam oduzmu što je moguće više vremena u životu. Jesi li primećila sve te notifikacije koje redovno iskaču? One se koriste da bi izazvale oslobađanje dopamina da bismo ostali konektovani, a što duže ostanemo konektovani, to firme više zarađuju. Gledanje pornografije ili kockanje takođe izaziva oslobađanje dopamina, zbog čega ove radnje mogu da izazovu ozbiljnu zavisnost.

Srećom, ne moramo da krenemo u akciju svaki put kada naš mozak oslobodi dopamin. Na primer, ne moramo stalno da proveravamo *Fejsbuk* samo zato što to u nama izaziva prijatno lučenje dopamina.

Današnje društvo prodaje verzije sreće koje nas mogu učiniti nesrećnim. Postajemo zavisni od dopamina, uglavnom zbog stručnjaka za marketing koji pronalaze efikasne načine da nam eksploatišu mozak. Tokom dana dobijamo brojne doze dopamina, i uživamo u tome. Ali da li je to isto što i sreća?

Što je još gore od toga, dopamin može da izazove pravu zavisnost sa ozbiljnim posledicama po naše zdravlje.

Istraživanja sprovedena na Tulejn univerzitetu pokazala su da učesnici, kada im je dozvoljeno da sami stimulišu svoj centar za zadovoljstvo, rade to prosečno četrdeset puta u minutu. Oni biraju stimulaciju centra za zadovoljstvo radije nego hranu, pa čak i odbijaju da jedu kada su gladni!

Koreanac Li Seung Seop predstavlja ekstreman slučaj ovog sindroma. Dve hiljade pete godine gospodin Seop je umro nakon što je četrdeset osam sati bez pauze igrao video igricu, uz veoma malo hrane i vode, i bez sna. Naknadno sprovedena istraga zaključila je da je uzrok smrti bio zastoј srca izazvan iscrpljenošću i dehidracijom. Imao je samo dva-deset osam godina.

Da bi uspostavila kontrolu nad svojim emocijama, moraš razumeti ulogu koju u njima igra dopamin i kako on utiče na sreću. Jesi li zavisna od svog telefona? Da li si prikovana za televizor? Ili možda provodiš suviše vremena igrajući video igrice. Većina nas je od nečega zavisna. Kod nekih ljudi je to očigledno, ali kod drugih je manje upadljivo. Na primer, možda si zavisna od razmišljanja. Da bi bolje kontrolisala svoje emocije, moraš prepoznati i osvetliti svoje zavisnosti, jer ti one mogu uskraćivati sreću.

Mit „Jednoga dana ću“

Veruješ li da ćeš jednoga dana ostvariti svoj san i konačno biti srećna? Nije mnogo verovatno da će se to desiti. Možda ćeš (i nadam se da hoćeš) postići svoj cilj, ali to ne znači da ćeš „zauvek srećno živeti“. Taj način razmišljanja je samo varka tvog uma.

Tvoj um se brzo navikava na nove situacije, što je verovatno posledica evolucije i naše potrebe da se neprestano prilagođavamo da bismo opstali i razmnožavali se. To

navikavanje je verovatno i razlog zbog kojeg te novi auto ili stan čine srećnom tek izvesno vreme. Pošto prvobitno ushićenje iščili, nastavićeš da žudiš za novim, uzbudljivim stvarima. Ovaj fenomen se naziva „hedonističkom adaptacijom“.

Kako funkcioniše hedonistička adaptacija

Dozvoli da ti prepričam zanimljivu studiju koja će verovatno promeniti način kako posmatraš sreću. Ova studija, koja je sprovedena hiljadu devetsto sedamdeset osme godine na dobitnicima na lutriji i paraplegičarima, meni je zaista otvorila oči. Ovo istraživanje procenjivalo je koliko dobitak na lutriji ili obolevanje od paraplegije utiče na sreću.

Studija je otkrila da su godinu dana posle tog događaja obe grupe bile upravo jednako srećne kao i ranije. Da, upravo jednako srećne (ili nesrećne). Više o tome možeš saznati ako pogledaš Dan Gilbertov *TED Talk, The Surprising Science of Happiness*.

Možda veruješ da ćeš biti srećna jednom kada „uspeš“. Međutim, kao što gore spomenuta studija pokazuje, to jednostavno nije istina. Šta god da ti se desi, nakon što se adaptiraš na novi događaj, tvoj um funkcioniše vraćanjem na tvoj predodređeni nivo sreće.

Da li to znači da ne možeš biti srećnija nego što si sada? Ne. To znači da, na duge staze, spoljašnji događaji imaju minimalan uticaj na tvoj nivo sreće.

Zapravo, prema rečima Sonje Ljubomirski, autorke knjige *The How of Happiness*, pedeset odsto naše sreće je određeno genetikom, četrdeset odsto unutrašnjim faktorima a samo deset odsto spoljašnjim faktorima. Među spoljašnjim faktorima su pitanja da li smo u braku ili sami, bogati ili siromašni, i slični socijalni uticaji.