

NICK TRENTON



PRESTANI PREVIŠE RAZMIŠLJATI

NAKLADNIK

Egmont d.o.o.
Višnjevac 3, Zagreb

Z A NAKLADNIKA

Bruno Barbić

UREDNIKA

Ivana Mirošević

LEKTOR

Bonislav Kamenjašević

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

DIZAJN KORICA

Studio 2M d.o.o.

TISAK

Rotografika d.o.o.
Zagreb, veljača 2023.

NASLOV IZVORNICA

Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative
Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present
Copyright © 2021 by Nick Trenton
Croatian translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL
Literary Agency

© za hrvatsko izdanje Egmont d.o.o., 2023.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige
ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne
suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN: 978-953-13-2521-9

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem 001160613.

Nick Trenton

Prestani previše razmišljati

*23 tehnike za otpuštanje stresa,
zaustavljanje negativnih misli,
deblokiranje uma i
usmjeravanje na sadašnjost*

S engleskoga preveo
Davor Lerinc

PULS

Sadržaj

PRVO POGLAVLJE: PRI PRETJERANOM RAZMIŠLJANJU NE RADI SE O PRETJERANOM RAZMIŠLJANJU.....	7
UZROCI MENTALNE ZBRKE I AGONIJE.....	10
DRUGO POGLAVLJE: FORMULA ZA SMANJENJE STRESA I JOŠ PONEŠTO	27
“ČETIRI P” UPRAVLJANJA STRESOM.....	29
DNEVNICI STRESA I KRONIKE	34
TEHNIKA UZEMLJENJA “5-4-3-2-1”.....	39
NARATIVNA TERAPIJA I EKSTERNALIZACIJA	42
TREĆE POGLAVLJE: UPRAVLJAJTE SVOJIM VREMENOM I PODACIMA	49
OSNOVE UPRAVLJANJA STRESOM	49
KAKO UPRAVLJATI VLASTITIM VREMENOM, ENERGIJOM I PODACIMA.....	57
ČETVRTO POGLAVLJE: KAKO SE TRENUTAČNO DOVESTI U STANJE ZENA.....	73
AUTOGENI TRENING	74
NAVOĐENE PREDODŽBE I VIZUALIZACIJA	78

PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA	83
ODGAĐANJE ZABRINUTOSTI	86
PETO POGLAVLJE: PRESPOJITE SVOJE	
MISAONE OBRASCE	93
OTKRIVANJE KOGNITIVNIH DISTORZIJA	96
MODEL POSLJEDICA ANTECEDENTNOG PONAŠANJA (PAP)	99
OTKLANJANJE KOGNITIVNIH DISTORZIJA	104
KOGNITIVNO RESTRUKTURIRANJE	104
UPOTREBA KBT-A ZA PROČIŠĆAVANJE UNUTARNJEG DIJALOGA ..	112
PISANJE VLASTITOG SCENARIJA: NJEGOVANJE I JAČANJE POZITIVNOGA UNUTARNJEG DIJALOGA	114
ŠESTO POGLAVLJE: NOVOOTKRIVENI STAVOVI	
I EMOCIONALNA REGULACIJA	119
PRVI STAV: USREDOTOČITE SE NA ONO ŠTO <i>MOŽETE</i> KONTROLIRATI, NE NA ONO ŠTO <i>NE MOŽETE</i>	120
DRUGI STAV: USREDOTOČITE SE NA ONO ŠTO <i>MOŽETE</i> UČINITI, NE NA ONO ŠTO <i>NE MOŽETE</i>	121
TREĆI STAV: USREDOTOČITE SE NA ONO ŠTO <i>IMATE</i> , NE NA ONO ŠTO <i>NEMATE</i>	123
ČETVRTI STAV: USREDOTOČITE SE NA SADAŠNJOST, NE NA PROŠLOST ILI BUDUĆNOST	125
PETI STAV: USREDOTOČITE SE NA ONO ŠTO <i>TREBATE</i> , NE NA ONO ŠTO <i>HOĆETE</i>	126
EMOCIONALNA REGULACIJA SUPROTNOM AKCIJOM	128
NEŠTO O MOZGANJU	133
SAŽETAK	141

Prvo poglavlje: Pri pretjeranom razmišljanju ne radi se o pretjeranom razmišljanju

Zamislite mladića Jamesa. James je pristojan, inteligentan i samosvjestan – možda i malo *previše* samosvjestan. James je uvijek zabrinut zbog nečega, a danas je zabrinut zbog maloga zdravstvenog problema koji mu je privukao pozornost. Pretražuje internet i još se više zabrine zbog svega što je pronašao. Onda se zaustavlja i provjerava svoje misli: “Vjerojatno pretjerano razmišljam”, pomisli.

Stoga se prestaje opterećivati svojim zdravstvenim stanjem... a počinje se opterećivati mislima o svojem zdravlju. Možda je terapija ono što mu doista treba. Ali kakva? Misli mu se počinju rojiti i uskoro vodi unutrašnji dijalog o izboru savjetovanja, raspravlja sam sa sobom, preispituje samog sebe, brani se, prisjeća se beskrajnih uspomena, nagađa, strahuje. Zastaje i provjerava se. Pita se: “Izgleda li tjeskoba ovako? Je li ovo napadaj panike? Ili možda imam shizofreniju, a toga nisam ni svjestan?” Pomisli da nitko poput njega ne muči samoga sebe bez ikakva povoda, zar ne? Zapravo, onog trenutka kad to pomisli, glava mu je ispunjena naizgled milijunima slučajeva u kojima su ga ljudi kritizirali.

A onda pod povećalo stavlja sve svoje mane i počne ih prebirati u glavi, pitajući se zašto je takav kakav jest, progonjen

činjenicom da se jednostavno ne može “ostaviti toga”. Poslije sata mučenja, očajan, spoznaje kako nije nimalo bliže odluci u vezi svojega zdravstvenog problema, osjeća se depresivno, tone u bujicu negativnih misli kad si stalno iznova ponavlja kako se to uvijek događa, da se ne može srediti, da je previše neurotičan...

Uf! Teško je i zamisliti da su sve to mučenje i ta mentalna agonija započeli time što je James na ramenu zapazio madež čudnog izgleda!

Svi mi živimo u izrazito napetom, previše nadraženom, naglašeno moždanom svijetu. Pretjerano razmišljanje naše kognitivne instinkte dovodi do preopterećenja. Do pretjeranog promišljanja dolazi kad se naši misaoni procesi otmu kontroli i izazovu nemir i nelagodu. Beskrajne analize života i samih sebe obično su neželjene, nezaustavljive i poražavajuće. Obično nam mozak pomaže riješiti probleme i razumjeti stvari – ali pretjerano razmišljanje izaziva suprotan učinak.

Nazvali to brigom, tjeskobom, stresom, mozganjem ili čak opsesijom, pretjerano razmišljanje svakako je loš osjećaj i ni na koji nam način ne pomaže. Pretjerano razmišljanje obično se pojačava i beskrajno vrti u krug, a misli nas ometaju.

Patite li od pretjeranog razmišljanja? Katkad je teško prepoznati taj problem jer su osobe koje pate od tog problema obično jako dobre u samouvjeravanju kako je njihova trenutna zabrinutost sveobuhvatna... dok je ne zamijeni druga sveobuhvatna briga. Pretjerano razmišljanje može biti simptom i pokazatelj drugih mentalnih poremećaja kao što su tjeskoba ili depresija, ali možete patiti od pretjeranog razmišljanja i bez tih oboljenja.

Pretjerano razmišljanje iznimno je štetna mentalna aktivnost, neovisno o tome radi li se o analiziranju, prosuđivanju,

promatranju, ocjenjivanju, kontroliranju ili brizi – ili o svemu navedenom, kao u Jamesovu slučaju!

Znat ćete da patite od pretjeranog razmišljanja:

- ako ste često svjesni svojih misli korak po korak
- ako se upuštate u metarazmišljanje, drugim riječima – razmišljate o vlastitim mislima
- ako se trudite kontrolirati ili usmjeravati svoje misli
- ako vas uznemiravaju ili ne volite spontane misli i često osjećate da neke misli nisu dobrodošle
- ako razmišljanje često doživljavate kao borbu suprotstavljenih impulsa
- ako učestalo propitkujete, sumnjate, analizirate ili osuđujete svoje misli
- ako se u krizi često okrećete sebi i svojim mislima kao izvoru problema
- ako ste usredotočeni na razumijevanje svojih misli i muči vas kako vaš um funkcionira
- ako teško donosite odluke i često sumnjate u izbore za koje se odlučite
- ako ima mnogo stvari koje vas muče i zabrinjavaju
- ako često upadate u obrasce negativnih misli
- ako se katkad bez kontrole stalno iznova vraćate nekim mislima iako je sve već stvar prošlosti i više ništa ne možete promijeniti.

Zamijetit ćete da su navedene i neke dobre osobine – ne želimo li svi postići veću samosvijest i prisutnost uma? Nije li dobro propitkivati vlastite instinktivne reakcije i postavljati si značajna pitanja kako bismo mogli donositi bolje odluke?

Suština problema leži u samom nazivu – kad *pretjerano* razmišljamo, toliko da nam to počinje štetiti.

Sposobnost razmišljanja izniman je dar. Mogućnost prepoznavanja, analiziranja i ispitivanja čak i vlastitih misaonih procesa nedvojbeno je jedna od najvažnijih ljudskih značajki i razlog mnogih naših uspjeha. Misao nije naš neprijatelj. Naš je mozak iznimno korisno pomagalo, ali kad *pretjerano* razmišljamo, zloupotrebavamo njegovu moć.

Uzroci mentalne zbrke i agonije

Ako je mozak tako izvrsna stvar, a razmišljanje tako korisno, zašto se ljudi tako često zagube u pretjeranom razmišljanju? Ljudi su tijekom povijesti (vjerojatno oni koji su patili od pretjeranog razmišljanja) nudili različite teorije: možda je riječ o lošoj navici, ili dijelu osobnosti, ili mentalnom oboljenju koje se može liječiti. Zapravo, razlozi zbog kojih netko pretjerano razmišlja često mogu postati predmetom opsesije onih koji pretjerano razmišljaju. “*Zašto, zašto, zašto sam takav?*”

Ako ste otvorili ovu knjigu, vjerojatno ste uznemireni time kako vam se vaš mozak katkad otima kontroli. Ali postoje rješenja i postoje načini kako od stresa i propasti pobjeći u bistrije, mirnije vode. Prvo treba spoznati sljedeće: **uzroci pretjeranog razmišljanja rijetko su predmetom pretjeranog razmišljanja.** Što to znači? U Jamesovu slučaju, pretjerano razmišljanje nema veze s čudnim madežom na leđima. Nema veze ni s izborom pravog psihologa kao ni s time što mu je neka osoba rekla prije 23 godine ili s dvojmom treba li se osjećati krivim što je loša osoba.

Sve te misli *rezultat* su pretjeranog razmišljanja. Kad se zapetljamo u mozganje, može se doimati da su misli problem. Kažemo sami sebi: “Kad bih samo uspio riješiti taj problem