


www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Bernardo Stamateas
EMOCIONES TÓXICAS

Copyright © Bernardo Stamateas, December 2016

Copyright © Penguin Random House Grupo Editorial S.A., 2021

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05012-7



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

BERNARDO
STAMATEAS

TOKSIČNE
EMOCIJE

Prevela Sandra Nešović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.

DRAGI ČITAOČE

Emocije su u nama da bismo ih osetili, ali ne i da bi vladale našim životom, niti treba da zaslepe naš vidik, ni da nam ukradu budućnost, niti da ugase našu energiju, jer u trenutku kada se to desi – postaju toksične.

Izlečenje naših emocija podrazumeva to da sami sebe pripremimo za oslobađanje od onih koje su negativne i toksične, koje nam, na kraju krajeva, ne pomažu da pronađemo bilo kakvo rešenje. Cilj ove knjige jeste da svakoj emociji odredi pravi značaj, dakle onaj koji ona zaista sadrži.

Na primer, normalno je da:

osećaš bes ako su te prevarili – ali ne u smislu da polomiš sve oko sebe...

osećaš razočaranje ukoliko su te izdali – ali to ne znači da nikada više ne treba ni u koga da imaš poverenja...

osećaš sramotu ako su te ponizili – ali to ne sme da te spreči da se i nadalje upuštaš u rizike...

osećaš nepoverenje ukoliko su te slagali – ali to istovremeno ne znači i prezir...

osećaš strah ako su te zastrašili – što ipak ne sme da te ukopa u mestu...

osećaš odbačenost ukoliko te nisu voleli – ali zbog toga ne očekuj da te uvek odbacuju...

osećaš tugu ako si pretrpeo neki gubitak ili se osetio frustrirano zbog nečega – ali nikako nemoj ostati utučen.

Živeti znači upoznati sebe, a ta spoznaja nam omogućava da se bolje povežemo i sa drugima i sa samim sobom. Ukoliko skrivamo emocije, ako ih učutkujemo i potiskujemo, verujući da će one na taj način nestati, činimo ogromnu grešku. One će i dalje biti prisutne, samo će biti osuđene na zatvor koji nas vodi jedino do zbunjenosti, apatije i afektivne neverice.

***Emocionalna mudrost temelji se na izboru
onoga što ćemo osećati.***

Emocije ne mogu biti kontrolisane spolja, nego se njima upravlja iz dubine našeg unutrašnjeg života. Zbog toga moramo brinuti o sebi kako bismo ih držali pod kontrolom, da se ne bi preobrazile u toksične.

- Osoba sa toksičnim emocijama tražiće put da bude voljena po svaku cenu. Međutim, biti emocionalno zdrav ne znači

zavisiti od drugih kako bismo bili srećni, već od ljubavi koju čovek prema sebi oseća na prvom mestu.

- Osoba sa toksičnim emocijama tragaće za prihvatanjem i priznanjem drugih putem dobara koja poseduje. Međutim, biti zdrav podrazumeva da čovek zna i prepozna je činjenicu da sam sebe prihvata, kao i da ga drugi prihvata nezavisno od toga šta poseduje.
- Osoba sa toksičnim emocijama tragaće za vrednostima u spoljašnjem svetu. Međutim, biti zdrav isto je što i vrednovati sebe.
- Osoba sa toksičnim emocijama pridaje preterani značaj mišljenju drugih. Međutim, činjenica da je neko zdrav temelji se na stvaranju prijatne i pozitivne slike samog sebe posredstvom reči samomotivacije.

Upamti da, pod bilo kakvim okolnostima, nije najbitnije ono što se zbiva oko tebe, već ono što se odvija u tebi.

Niko nije u stanju da izađe iz bilo kakve krize ili bola ako neprestano iz samog sebe sluša samo žalopojke o bolu, teskobi ili porazu.

Isto tako, imaj u vidu to da je fleksibilnost oruđe kojim moramo da raspolažemo. Moramo sebi dozvoliti i da pogrešimo, da se naljutimo i da zaplačemo. Takođe, takva nam dozvola treba i za osećaj besa i gneva, ali i da sebi oprostimo, da se izlečimo, da se oporavimo i ponovo budemo srećni.

- Nemoj smetnuti s uma to da smo sposobni da svaku toksičnu emociju preobratimo putem pozitivnih postupaka i moramo stalno biti svesni da to možemo.
- Nužno je da, koliko god nam to teško padalo, odlučno usmerimo sebe ka onome za šta znamo da nam čini dobro i donosi blagostanje: ka promeni.

Možeš izabrati da prevaziđeš svaku situaciju u kojoj se nađeš, ma kakva bila. Ne dopusti da te toksične emocije prate zauvek! Baš ovaj dan može da bude presudan za promenu smera.

Danas treba da biraš za svoje dobro. U životu nailazimo na raznorazne probleme, poteškoće, nezaboravne trenutke i neke druge kojih ne želimo da se sećamo, ali možemo da se uzvisimo iznad svega toga.

Ti nisi tek tako slučajno rođen, već si se rodio zato što imaš određeni cilj, san koji nosi tvoje ime i koji te čeka.

***Tvoja sudbina je savladavanje, ljubav,
sreća, punoća i život pun izobilja.***

Ti si i više nego sposoban da postigneš unutrašnji preobražaj. I krećeš se u pravcu toga. I kako se obično kaže: uživaj u tome!

BERNARDO STAMATEAS

TOKSIČNA ANKSIOZNOST

Oslobodi se anksioznosti uz pomisao da će ono što
treba da bude svakako i biti, prirodno će se desiti.

FAKUNDO KABRAL

Anksioznost je emocija koja se pojavljuje onda kada osećaš da ti se približava neka pretnja, kada vizualizuješ budućnost u negativnom smislu i kad se, samim tim, spremaš da se sa njom suočiš.

Anksioznost će prvo zaposednuti naš um, a potom i naše telo. Na primer, pred neki ispit počinjemo da bivamo uznemireni, nakon čega iskrsavaju čuvene glavobolje, mučnina u stomaku, znojenje i tako dalje.

Anksioznost nam, kao normalna reakcija, omogućava da se izborimo sa spoljašnjim pritiskom i pojavljuje se u pratnji onih strahova koje svi mi imamo i koji nas čuvaju pri susretu sa nekom

pretnjom ili opasnošću. Na primer, ukoliko nam se bliži neki ispit, anksioznost može da nas upozori na to da se što bolje pripremimo (i učimo).

E sad, šta nam se dešava kada prelazimo granicu proživljavanja jednog trenutka anksioznosti i upadamo u celokupno anksiozno bitisanje? Neko ko je preterano anksiozan u svakoj novoj situaciji, svakoj promeni, svakom izazovu koji mu se ispreči na putu vidi samo nešto nalik mučenju i oseća neizmernu unutrašnju patnju.

Hronična anksioznost je toksična. Problem nastaje kada se anksioznost preobrati u iracionalan i prenaglašeni strah od situacija sa kojima se svakodnevno susrećemo. Upravo tada ona prerasta u toksičnu emociju.

Jedna takva emocija može dovesti do neraspoloženja, gubitka volje, tuge, pa čak i depresije ili, ako ode u drugu krajnost – do vrtoglavo ubrzanog života. U svakom od tih slučajeva očekuje se da i ostali prate taj ritam, što će sa svoje strane prouzrokovati probleme u međuljudskim odnosima.

1. O ČEMU RAZMIŠLJAM

Sprovedi sledeću samoprocenu. Pomisli koliko puta si osetio strah, teskobu, zabrinutost pred nekom napetom situacijom na poslu, pred neko putovanje, pred ispit. Zvuči ti poznato? Anksioznost je toksično emocionalno stanje koje utiče na to da osoba oseća nemir ili strah.

Kada se silno žudi za nečim, vrlo je lako pasti duhom i steći utisak da ništa nema smisla ili da ne вреди. Sa tom pipavom emocijom

znatno će nam teže pasti da postignemo ciljeve koje smo prethodno zacrtali. Anksioznost ne samo da nas koči u tome da prihranimo pozitivne emocije kao što su radost ili ljubav već nam uopšte i ne dozvoljava da uživamo u životu, a kamoli da dosegamo njegov maksimum.

Ako si se već prepoznao u svemu ovome, pređimo na naredni korak. Sada je ključ u tome da otkrijemo gde počinje ta negativna anksioznost kako bismo, kada to utvrdimo, mogli da je savladamo i prihvatimo ono što nam je zapalo da preživimo na najbolji mogući način, i to u najmanje toksičnom smislu.

U početku, treba da pojмимо to da je polazna tačka uvek u mozgu. Jesi li ikada obratio naročitu pažnju na svoje misli? Ako nisi, odvoj malo vremena da proučiš o čemu razmišljaš i šta je to od čega ti se u većini slučajeva „zavrti u glavi“. Tu se nalazi rešenje za tvoju anksioznost: *u tvojim mislima, u onim mislima koje tvoj um, koji je u zabludi, tumači kao stvarne*. I mada tvoj razum shvata da one nisu istinite, ti njih stvaraš na emocionalnom nivou, to jest osećaš ih kao da su tačne.

Ako tvoj mozak veruje da će se dogoditi nešto loše, počće da ti šalje simptome anksioznosti. Postoji jedna izreka anonimnog autora koja glasi: „Ne možeš sprečiti da ptice brige i nemira lete iznad tvoje glave. Ali možeš izbeći to da sviju gnezdo u tvojoj kosi.“ Ne dozvoli da budeš zaražen svim onim što ničemu ne služi, nauči da odbaciš iz svog uma sve ono što truje tvoje emocije.

2. ZAŠTO ME SMATRAJU ANKSIOZNYM

Svaka sličnost sa stvarnošću je slučajna...

Ne predaj se osećaju panike. Anksioznost je najučestalija toksična emocija u današnje vreme. Dovoljno je da malo prekopaš po svom svakodnevnom okruženju, bilo da je to na univerzitetu, u tvojoj kući ili na poslu, pa da vidiš koliko osoba očajnički gricka nokte ili se prežderava onda kada uopšte i nije gladno. Ako te pitam poznaješ li nekoga ko pati od užasnog svraba na različitim delovima tela, pretpostavimo bez nekog jasnog razloga, siguran sam da bi mi naveo nekoliko slučajeva. A niz se samo nastavlja...

Koliko osoba i dalje muca čak i u onim trenucima kada se čini da je naizgled sve pod kontrolom i mirno? Nekima opada kosa, drugi boluju od zatvora, a treći od potpuno suprotnog problema, nekim osobama skače temperatura, dok se mnoštvo drugih preznojava, a desetinama se suše usta.

Vrlo često kažemo „smiren sam“, dok je zapravo ta „smirenost“ samo puki privid, budući da svi spomenuti simptomi, onda kada nemaju neki fizički ili organski uzrok, vrlo verovatno nagoveštavaju prisustvo anksioznosti.

Kada si previše anksiozna osoba, nisu ugroženi samo tvoj um i tvoje emocije već i tvoje telo. Možda se po tvojoj glavi vrzmaju ideje koje treba da izneseš, izbori koje moraš da napraviš, reči koje treba da izgovoriš, pa si možda odlučio da samo čutiš i čekaš. Moguće je da postoje neke situacije ili ljudi koje želiš da izbegneš, ali za koje u stvarnosti znaš da sa njima moraš da se suočiš. Svega

toga, uprkos tome što mi to poričemo i pokušavamo da sakrijemo, naše telo je svesno.

Onda kada smo previše anksiozni, svim sredstvima pokušavamo da ublažimo tu toksičnu emociju i posežemo za pomagalima kao što su hrana i preterani rad ili, što je još gore, podležemo uzimanju lekova na svoju ruku.

Kada se oglašava alarm?

Pogledajmo neke od uobičajenijih simptoma anksioznosti:

- strah ili bojazan
- nesigurnost
- zabrinutost
- strepnja
- problemi sa koncentracijom
- poteškoće pri odlučivanju
- nesanica
- osećaj gubitka kontrole nad vlastitim životom ili okruženjem oko nas
- hiperaktivnost
- gubitak interesovanja
- nezgrapni pokreti
- mucanje
- nervozni tikovi

S vremenom, ako se anksioznost ne tretira na odgovarajući način, može ozbiljno da utiče na zdravlje i da se razvije u ono što se

naziva anksiozni poremećaj. To obuhvata paniku, opsesivno-kompulzivno ponašanje i različite vrste fobija.

Dvostruki alarm!

Bacimo pogled sada i na one nešto ozbiljnije simptome:

- ubrzano lupanje srca
- visok krvni pritisak
- pritisak u grudima
- osećaj gušenja
- mučnine
- problemi sa varenjem
- dijareja
- mišićna napetost
- glavobolja
- umor
- preterano znojenje
- osećaj nemoći
- impotencija
- preuranjena ejakulacija

Čarls Sperdžon, priznati baptistički pastor, govorio je: „Anksioznost ne troši sutrašnje strepnje, ona nam samo crpi današnju snagu.“ Neprestano misliti na budućnost, kada se suviše brineš i razvijaš raspojasanu maštu u vezi sa onim što bi tek moglo da se dogodi – što se, uglavnom, nikada i ne ostvari – i pokušavati da prestigneš sutrašnjicu strašno iscrpljuje. Našem umu je potreban

odmor, podarimo mu malo mira i predaha. Videćeš da će se, kada uspeš da se opustiš, sve ono što je u tebi budilo preteranu anksioznost ponovo vratiti pod tvoju kontrolu.

3. ANKSIOZNOST, STRES. GOVORIMO LI O ISTOM POJMU?

Svima nama je neophodna određena doza pritiska u životu, u čemu nema ničega toksičnog. Baš kao što je slučaj sa strunama violine – koje moraju biti dovoljno zategnute da bi dobro zvučale, jer ako su previše mlitave, ne bi valjalo, a previše nategnute bi se pokidale – i ljudskom biću je neophodna neka osnovna napetost.

Ali, kada se odjednom pojave preveliki pritisak ili mnogo primljenih stimulansa, ili čak i manje ali koji neprestano pristižu tokom dužeg perioda, ili sve to stigne u kombinaciji, stvara se neravnoteža i preovladava stres.

Stresan stimulans može biti sve: od izlaska na neki težak ispit, preko preuzimanja brige o porodici u slučaju smrtnog slučaja voljene osobe, do godina zajedničkog života sa partnerom koji nam se ne otvara i tako dalje. Tada će sve zavisiti od vremena i intenziteta sa kojima se živi.

„Doživeti stresni trenutak“ nije isto što i „živeti pod stresom“. Ovo prvo je gotovo normalno, neočekivano i uslovljeno ambijentom, dok je ovo drugo, življenje pod stresom, nešto zaista toksično, što smo sami tražili i stvorili jer nam je to prešlo u naviku i „ne umemo“ da živimo na drugi način.

Stres nastaje kada postoji previše spoljašnjih zahteva, pa tvoj organizam ne postigne da se uhvati ukoštac s njima. To je vrsta napetosti, fizičke i psihičke napetosti koja narušava ravnotežu.

Kako je čovek zanimljivo stvorenje: ne traži da se rodi, ne ume da živi, ne želi da umre.

Kineska poslovice

Jedna studija koja je godinama sprovedena u Sjedinjenim Državama na osobama koje nisu najbolje znale kako da kontrolišu svoj stres kao

rezultat pokazala je da osoba pod stresom ima 40% više šansi da umre ranije. Samo se u Argentini godišnje troši na milione sredstava za smirenje.

Svaki put kada telo primi neki spoljašnji stimulans, aktiviraju se dva hormona: adrenalin i kortizol.

Adrenalin je hormon koji te snabdeva energijom i snagom. Kada poteče kroz tvoje telo, izaziva ti osećaj da si besmrtn, da

Ne broj dane, nego učini da se dani računaju.

Muhamed Ali

možeš postići sve što poželiš. Dotična energija te ubrzava, podiže ti nivo uzbuđenja, želje i entuzijazma, izoštravajući ti

vid. Kada neka osoba više meseci u sebi nakuplja bes, prezir, kada godinama trpi maltretiranje i njene se rane zbrajaju, adrenalin se aktivira u velikim i čestim dozama, pa deluje poput otrova.

Kortizol je dobroćudni hormon, ali, budući da preterano diže nivo šećera u krvi, može usloviti to da se ugojiš, a tvoje kosti gube kalcijum, magnezijum i kalijum.

Osobe koje su tokom života trpele dugotrajne pritiske mogu postati zavisne od adrenalina i njihovo telo ga prirodno stvara. Njih ćete prepoznati po sklonosti ka nasilju, one naprosto moraju da osele pritisak i, uglavnom, bave se rizičnim sportovima i stalno traže kavgu.

To objašnjava zašto neko ko je godinama na svojoj koži osećao uticaje partnerskih sukoba, uticaje nasilnog oca ili depresivne majke nikada ne uspe da se u celini opusti i stalno traži neki razlog za raspravu, jer njegovo telo zahteva adrenalin.

Svi mi na različite načine reagujemo na stimulanse i sve zavisi od toga na koji način osoba tumači ono što joj se događa u životu. Pojedine osobe se uznemire pred određenom vrstom zadatka ili obaveza, dok se neke druge u toj istoj situaciji ne ponašaju na takav način jer je, uprkos tome što je stimulans jednak, njihova percepcija drugačija.

4. SITNI POTEZI KOJI ĆE DOVESTI DO VELIKIH PROMENA

Izlazak iz toksičnosti u potpunosti ti je nadohvat ruke. Svaki od sitnih poteza odvešće te do značajnih promena, koje same po sebi nisu krupne, već se uz malo prakse ukorenjuju u naše navike.

Znaš li da smiraj počinje sa jednim osmehom?

Majka Tereza od Kolkate*

*Do 2001. grad se zvao Kalkuta. (Prim. lekt.)

Sada slede neke od strategija i praktičnih načina za smanjivanje stresa i oslobađanje od anksioznosti:

- Počni od toga što ćeš otkriti koji su izvori tvoje anksioznosti.
- Sada pomisli na sve ono što ti krade mir i iz ovih stopa odluči da ćeš se toga otarasiti.
- Usvoj savete koji ti omogućavaju da uživaš u životu u svojoj njegovoj punoći i miru.
- Učini sve što je u tvojoj moći da umaniš ili u potpunosti ukloniš sve ono što te čini anksioznim.
- Razvij nove navike koje ti, sasvim obratno, pomažu da osetiš spokoj u duši, srcu i telu.
- Ne čitaj po ceo dan samo loše vesti. Svi mi volimo da ostanemo informisani, ali ako čitanje loših vesti u dnevnim novinama ili njihovo neprestano praćenje u okviru dnevnika i drugih televizijskih emisija utiču na to da tvoja anksioznost poraste, neka dobra knjiga će ti znatno više koristiti.
- Ispuni život svrsishodnim informacijama i podacima koji te obogaćuju.
- Svakog dana nauči nešto novo.
- Brini o zdravlju svog tela.
- Obezbedi sebi to da dobro spavaš i da se hraniš što je moguće zdravije.
- Uključi jednu redovnu rutinu fizičke aktivnosti tri ili četiri

Pre nego što započneš da menjaš svet, najpre se pozabavi sopstvenim dvorištem.

Kineska poslovice

puta nedeljno. Dokazano je da vežbanje ublažava nivo stresa. Tvoje telo pratiće te do kraja života.

To je tvoja lična karta, kojom se predstavljaš svetu, i jednako je važno kao i tvoja duša i tvoj duh. Voli ga, neguj ga, govori lepo o njemu.

- Što više se udalji od toksičnih ljudi – to ne znači da treba da se izoluješ, već da postaviš zdrave granice. Ima negativnih osoba koje vole da pričaju isključivo o svojim i tuđim problemima. One ne doprinose ništa značajno tvom životu. Kad god to zavisi od tebe, ne dopusti da se njihove reči i postupci ugnezde u tvoj um, a ponajmanje da uslove tvoje raspoloženje.
- Približi se osobama sa pozitivnim mentalitetom. Uspesne osobe koje razmišljaju, govore i postupaju u pozitivnom smislu istovremeno ulivaju smirenost, polet, radost. Svima prija da budu okruženi takvim osobama. Potraži ih, posmatraj ih, proučavaj ih i uči od njih, deli zajedničke trenutke sa njima. Dozvoli da te one vode. Ta grupa ljudi su oni koji dodeljuju veću vrednost tvom životu.
- Pronađi neku osobu kojoj je potrebna pomoć. Pruži nekome pomoć ne očekujući ništa zauzvat, jer će briga o drugima zadržati tvoj mozak podalje od vlastitih problema i briga.
- Promeni fokus.

Ko ima mirnu savest – ima sve.

Don Bosko

Biti u miru sa samim sobom je najsigurnije sredstvo pomoću koga ćeš početi da budeš u miru i sa drugima.

Fratar Luis de Leon

- Pronađi neku osobu od poverenja. Važno je da možeš pričati o tome kako se osećaš sa nekim ko te nadahnjuje nadom i poverenjem. Eto kako je to jednostavno! Razgovor o svemu što nam se zbiva jedan je od najboljih načina za kontrolisanje anksioznosti.
- Izgradi naviku da se izražavaš pozitivno. Nije dovoljno samo trućiati, već je suština u tome da naučiš da tvoj govor ide u pozitivnom smeru.
- Vrlo brižljivo razmotri svoje reči pre nego što ih izustiš. Reči su oruđe i imaju moć da podignu ili unište tvoju budućnost.
- Vodi pisani dnevnik. Svakog dana u njega zapiši tri ili četiri činjenice na kojima si zahvalan. Usredsredi se na sve ono što je pozitivno, jer će to odagnati negativne misli iz tvog mozga, a upravo su one uzročnici negativnih emocija i ponašanja u skladu sa njima.
- Smej se barem pomalo svakog dana. Smeh utiče na to da svaki teret koji nosiš deluje lakše, a naučno je dokazano da on čini brojne blagodati i tvom mozgu i tvom telu.
- Razvijaj svoju veru. Suprotno strahu je vera. Ako to do sada nisi činio, navedi sebe da poveruješ u to da će se situacija u tvom životu popraviti i da će sve što radiš izaći na dobro. Ako imaš očekivanja u vidu nečeg lepog, pre ili kasnije to lepo će se pojaviti u tvom životu.
- Uvek očekuj samo najbolje. Ne miri se sa osrednjošću. Ti si stvoren za izuzetnost.
- Redovno uradi nešto novo. Iako strepiš i bojiš se, usudi se da se otisneš u neke nove avanture. Hrabrost nije odsustvo straha, već sposobnost da se nastavi dalje uprkos njemu.