

ŽENE KOJE SE PREVIŠE BRINU

dr. sc. Holly Hazlett–Stevens

Uvod: dr. sc. Michelle G. Craske



OPUSGRADNA

Zagreb, studeni 2023.

Napomena izdavača

Ovaj priručnik pruža točne i vjerodostojne informacije o temi koju obrađuje. Nakladnik nije angažiran u pružanju psiholoških, financijskih i drugih stručnih usluga. Ako vam je potrebna stručna pomoć ili savjetovanje, trebate potražiti usluge kompetentnog stručnjaka.

Naslov izvornika

WOMEN WHO WORRY TOO MUCH

Prijevod: Nikolina Palašić

Copyright © 2005 by Holly Hazlett-Stevens
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Copyright © za hrvatsko izdanje Nikolina Palašić,
Opus Gradna j.d.o.o. 2023.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se koristiti bez dopuštenja vlasnika autorskih prava, osim u slučaju novinskih osvrti i stručne kritike.

ISBN 978-953-8124-54-9

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001206270.

„Ovo je najjasnija, najartikuliranija i najbolje organizirana prezentacija pomoći protiv brige i opće anksioznosti koju sam vidio. Iako je namijenjena ženama, bit će od velike pomoći i ženama i muškarcima koji nastoje prevladati kroničnu zabrinutost. Posebno je koristan bio proces analize ‘spirala brige’ i intervencije sa strategijama suočavanja u što ranijem stadiju. Preporučit ću ovu knjigu svojim klijentima s općim anksioznim poremećajem.”

– dr. sc. Edmund J. Bourne, autor knjige
Anksioznost i fobije

„Ovo je najbolja knjiga o načinima suočavanja s kroničnom brigom koju sam vidio. Strategije se temelje na najnovijim istraživanjima o prirodi i liječenju anksioznosti, a koncepti i strategije objašnjeni su na jednostavan, lako razumljiv način. Toplo preporučujem ovu knjigu svakoj ženi koja se previše brine, svakom stručnjaku za mentalno zdravlje koji se bavi brigom, pa čak i muškarcima koji se brinu više nego što žele!”

– dr. sc. Martin M. Antony, član Američkog odbora profesionalne psihologije, ravnatelj Centra za liječenje anksioznosti i istraživanje pri bolnici *St. Joseph's Healthcare* te profesor na Odjelu za psihijatriju i bihevioralne neuroznanosti na sveučilištu *McMaster*, u Hamiltonu, Ontario, Kanada.

„S obzirom na veću vjerojatnost da će od kronične anksioznosti patiti žene, osvježavajuće je vidjeti knjigu koja se fokusira isključivo na borbe žena koje se previše brinu. Hazlett–Stevens opisuje najučinkovitije dostupne tehnike i prevodi ih čitatelju tako da budu praktične, lako razumljive i lako upotrebljive. Ova će knjiga zasigurno pružiti ženama koje se previše brinu

alate koji su im potrebni kako bi se brinule manje i vodile ispunjenije, smislenije živote.”

– dr. sc. Douglas S. Mennin, docent psihologije i
ravnatelj Službe za anksioznost i raspoloženje *Yale*
na Sveučilištu *Yale*, New Haven, Connecticut

ŽENE KOJE SE PREVIŠE BRINU

Holly Hazlett-Stevens

Za Toma,
divnog mentora i izvanredno ljudsko biće

Sadržaj

Zahvale

UVOD	I
Zašto su žene anksiozne i zabrinute češće od muškaraca?	1
dr. sc. Michelle G. Craske i Najwa Chowdhury, univ. bacc. sc.	
Što uzrokuje anksiozne poremećaje? – Kako se razvijaju anksiozni poremećaji? – Što kod žena uzrokuje veći rizik od anksioznih poremećaja? – Zaključak	

I. DIO

PRIRODA ZABRINUTOSTI I ANKSIOZNOSTI

1. POGLAVLJE

Osnove zabrinutosti	13
Što je zabrinutost? – Kako se zabrinutost razlikuje od anksioznosti, straha i panike? – Što uzrokuje kroničnu zabrinutost? – Žene i zabrinutost – Predstavlja li vam zabrinutost problem? – Kako se služiti ovom knjigom	

2. POGLAVLJE
Kako razumjeti svoju zabrinutost i
anksioznost“ **27**
Je li anksioznost nužno loša? – Od čega se anksioznost
sastoji? – Spirale zabrinutosti: reakcije na reakcije – Pre-
poznajte svoje spirale zabrinutosti

II. DIO

KAKO PREVLADATI SVOJU ZABRINUTOST: KONKRETNE STRATEGIJE

3. POGLAVLJE
Praćenje signala i okidača zabrinutosti **41**
Zašto je praćenje toliko važno – Kako objektivno pratiti
proces zabrinutosti – Počnite primjećivati svoje spirale
zabrinutosti sve ranije – Mijenjanje starih navika – Izgrad-
nja novih navika: četiri osnovne strategije – Dokaz za ovaj
pristup problemu zabrinutosti
4. POGLAVLJE
Steknite novu perspektivu **55**
Vaše misli nisu činjenice – Stavite svoje misli u perspekti-
vu – Otkrijte da se ne morate brinuti
5. POGLAVLJE
Suočite se sa svojim strahovima **73**
Izbjegavanje je problem – Ponašajte se hrabro: kako se
suočiti s onim što izbjegavate – Izadite izvan svoje zone
udobnosti – Odmaknite se od ponašanja koja osnažuju
spirale zabrinutosti
6. POGLAVLJE
Opustite tijelo i um **85**
Prednosti opuštanja – Kada ne primjenjivati tehnike opu-

štanja – Dišite polako i duboko – Opustite mišiće – Opustite se kroz mentalne slike – Primijenite svoje vještine opuštanja

7. POGLAVLJE

Usredotočite se na sadašnji trenutak 99

Zašto se fokusirati na sadašnjost? – Što je usredotočena svjesnost? – Automatske zadatke obavljajte s usredotočenom svjesnošću – Jedite s usredotočenom svjesnošću – Dišite s usredotočenom svjesnošću – Provodite slobodno vrijeme s usredotočenom svjesnošću

III. DIO KAKO PREVLADATI KONKRETNE ZABRINUTOSTI

8. POGLAVLJE

Zabrinutost povezana s odnosima 109

Zabrinutost za odnose – Steknite novu perspektivu – Suočite se sa svojim strahovima – Opustite tijelo i um – Usredotočite se na sadašnji trenutak

9. POGLAVLJE

Briga o poslu i postignućima 125

Zabrinutost oko posla – Steknite novu perspektivu – Suočite se sa svojim strahovima – Opustite tijelo i um – Usredotočite se na sadašnji trenutak

10. POGLAVLJE

Zabrinutost oko tjelesnih ozljeda i sigurnosti 141

Zabrinutost oko sigurnosti – Steknite novu perspektivu – Suočite se sa svojim strahovima – Opustite tijelo i um – Usredotočite se na sadašnji trenutak

11. POGLAVLJE

Zaključne misli **151**

Resursi **153**

Kako pronaći terapeuta – Dodatna literatura

Bibliografija **157**

ZAHVALE

Informacije i vježbe sadržane u ovoj knjizi temelje se na istraživanju, kliničkom iskustvu i teorijskom radu mnogih stručnjaka. Nekoliko istraživača psihologije posvetilo je svoje karijere razumijevanju brige i anksioznosti te načinima kako ih prevladati. Ova knjiga ne bi bila moguća bez njihovih neprocjenjivih doprinosa. Iako nije izvedivo navesti potpuni popis imena, na moje razmišljanje o brizi uvelike su utjecali rad i ideje Thomasa Borkoveca, Michelle Newman, Louisa Castonguaya, Roberta Ladouceura, Michela Dugasa, Marka Freestona, Davida Barlowa, Michelle Craske, Grahama Daveyja, Adriana Wellsa, Gillian Butler, Lars-Görana Östa, Douglasa Bernsteina, Richarda Heimberga, Lizabeth Roemer i Susan Orsillo.

Vječno sam zahvalna mnogim psiholozima koji su mi bili mentori i koji su nadzirali moj rad tijekom moje edukacije. Posebnu zahvalnost dugujem Tomu Borkovecu i Michelle Craske zbog njihove mudrosti, osobnog hrabrenja i stručne podrške koju su dijelili sa mnom tijekom godina.

Također bih htjela zahvaliti svojim urednicima u *New Harbingeru*, Tesilyji Hanauer i Heather Mitchener, na njihovu predanu trudu i dragocjenim povratnim informacijama o nacrtima poglavlja. Posebna zahvala ide Tesilyji što je osmislila koncept i naslov knjige – ovo djelo ne bi postojalo bez njezine vizije. Također sam zahvalna Michelle Craske i Najwi Chowdhury na njihovu izvrsnu uvodu i Jasmine Star na sjajno obavljenu poslu izvršne urednice.

Hvala mom mužu, Chrisu, na nepokolebljivoj ljubavi i podršci.

I na kraju bih željela zahvaliti svim zabrinutim ženama i muškarcima koje sam upoznala u svom osobnom i profesionalnom životu, koji su sa mnom podijelili svoje borbe i trijumfe. Naše znanje o zabrinutosti nije potpuno bez razumijevanja ljudskog iskustva koje stoji iza njega, bez obzira na količinu dostupne znanstvene teorije i istraživanja.

UVOD

Zašto su žene anksiozne i zabrinute češće od muškaraca?

DR. SC. MICHELLE G. CRASKE & NAJWA CHOWDHURY,
UNIV. BACC. SC.

Odsjek za psihologiju, Sveučilište u Kaliforniji, Los Angeles

Jeste li znali da je kod žena vjerojatnost da razviju neku vrstu anksioznog poremećaja dvostruko veća nego kod muškaraca? Razlozi za tu razliku među spolovima nisu potpuno jasni, ali u ovom ćemo uvodu istražiti što uzrokuje anksiozne poremećaje, zašto se žene bore s brigom i anksioznošću više od muškaraca i kako ženska biologija i prošla iskustva mogu ženu učiniti sklonijom anksioznom poremećaju.

ŠTO UZROKUJE ANKSIOZNE POREMEĆAJE?

Vjeruje se da anksiozni poremećaji i drugi oblici emocionalnog nemira, poput depresije, dijele zajedničku temeljnu nit. Čini se da sva ta stanja dijele opću sklonost doživljavanju neugodnih osjećaja. Drugim riječima, neki su ljudi prirodno skloniji doživljavanju negativnih emocija kao što su strah, tjeskoba i tuga. Ta osobina ličnosti poznata je kao *negativna afektivnost*. Ta tendencija sama po sebi ne mora nužno dovesti do emocionalnih problema. Ali zamislite da netko s tom tendencijom doživi niz iskustava koja ga nauče da neki aspekt sebe ili vanjskog svijeta doživljava kao opasan. Ta bi osoba vrlo vjerojatno uskoro iskusila još veće poteškoće s anksioznošću, gledala bi na svijet kao na nešto nesigurno i reagirala bi na situacije povlačenjem iz njih ili potpunim izbjegavanjem takvih situacija. Što je kod osobe jača početna negativna afektivnost i što više ta osoba smatra svoju okolinu prijetećom, veće su šanse da će u brojnim situacijama razviti anksioznost.

Anksioznost često uključuje *hipervigilnost* (*povećanu pobuđenost*), pri kojoj osoba previše pozornosti posvećuje manjim detaljima, tražeći izvore prijetnje. Kada je um hipervigilan, tjelesna se fiziologija također mijenja. Te fizičke promjene naš um čine još usmjerenijim prema mogućim opasnostima. Postaje sve vjerojatnije da će osoba događaje i svoju okolinu ocijeniti kao opasne i reagirati tako što će što je više moguće izbjegavati te stvari. Možete vidjeti kako ti čimbenici sinergijski pridonose održavanju anksioznosti.

Kako osoba razvije anksioznost kao odgovor na određenu situaciju ili objekt? Tu u igru ulaze specifična životna iskustva. Uzmimo kao primjer strah od pasa. Netko se može početi bojati pasa nakon traumatičnog iskustva napada psa. Ili osoba može imati *posredno* iskustvo u kojem svjedoči kako netko doživljava traumatično iskustvo s psom ili jednostavno promatra nekoga tko intenzivnim strahom reagira na psa. Osoba se

također može bojati pasa jer joj je netko rekao da su psi opasni i zastrašujući te da ih treba izbjegavati. Bilo koje od ovih iskustava može potaknuti mišljenje osobe da određeni objekt ili situacija poput, primjerice, psa predstavlja stvarnu prijetnju. Štoviše, osoba sklona negativnoj afektivnosti vjerojatno će doživjeti veći utjecaj tih događaja od nekoga tko nema takvu emocionalnu tendenciju.

Također je važna cjelokupna povijest životnih iskustava te osobe. Ako kao primjer uzmemo napad psa, manje je vjerojatno da će netko tko ima nekoliko godina lijepih uspomena sa psima razviti strah od pasa od osobe koja ima malo prethodnog iskustva sa psima. Važna su i opća životna iskustva. Ljudi koji su uživali u mnogim iskustvima uspjeha i razvili snažan osjećaj kontrole nad svojim životom mogu biti manje osjetljivi na anksioznost od ljudi bez jake osjećaja kontrole. Konačno, anksioznost sama po sebi može učiniti osobu još osjetljivijom na daljnju anksioznost i tjeskobu, pogotovo kada iskustvo tjeskobe daje dojam nepredvidivosti ili manjka kontrole.

KADA SE RAZVIJAJU ANKSIOZNI POREMEĆAJI?

Možda ćete se iznenaditi kada saznate da u djetinjstvu djevojčice nisu ništa anksioznije od dječaka. Međutim, djevojčice postaju mnogo sklonije tjeskobi i zabrinutosti nego dječaci dok se približavaju pubertetu i suočavaju se s adolescencijom. U jednoj su istraživačkoj studiji McGee i kolege (1992.) pratili veliku skupinu djevojčica i dječaka tijekom nekoliko godina, tražeći teški oblik zabrinutosti i anksioznosti koji se naziva *opći anksiozni poremećaj*. Iako nisu pronašli nikakve razlike između spolova kada su djeca imala jedanaest godina, do adolescencije broj djevojčica koje pate od ovoga teškog stanja bio je šest puta veći nego broj dječaka. Štoviše, anksiozne mlade djevojke imaju povećan rizik od budućih poteškoća s anksioznošću kada

dosegnu adolescenciju, a djevojke koje su tjeskobne tijekom adolescencije imaju povećan rizik od tjeskobe u ranoj odrasloj dobi. Kao što možete vidjeti, adolescencija i rana odrasla dob vrlo su ranjiva razdoblja za razvoj anksioznog poremećaja kod žena. Žene su također posebno sklone razvijanju anksioznih poremećaja tijekom srednje dobi, obično između četrdeset i pete i šezdeset i četvrte godine (Offord et al., 1996.).

Iako postoji neporeciva razlika između žena i muškaraca u pojavi anksioznih poremećaja, točan razlog te razlike ostaje misterij. U skladu s time žene su u usporedbi s muškarcima sklonije depresiji. To se može djelomično objasniti višim stopama anksioznosti kod žena jer anksioznost često dovodi do depresije.

ŠTO KOD ŽENA UZROKUJE VEĆI RIZIK OD ANKSIOZNIH POREMEĆAJA?

Iako nemamo sve odgovore na pitanje zašto kod žena postoji veći rizik od razvoja anksioznih poremećaja, nekoliko poznatih razlika između muškaraca i žena pomaže objasniti taj fenomen. To uključuje razlike u odgoju dječaka i djevojčica, prirodnu sklonost žena da određene emocije doživljavaju intenzivnije od muškaraca i biološke razlike u načinu na koji žene i muškarci reagiraju na stres.

Način roditeljskog odgoja i rodne uloge

Različiti stilovi roditeljstva prema dječacima i djevojčicama mogu se vidjeti u prvih nekoliko mjeseci života. Novopečene majke češće su usklađene sa signalima i potrebama svojih sinova nego svojih kćeri, možda zato što sinovi izražavaju veće emocionalne potrebe. Bez obzira na razlog te razlike u rodi-

teljstvu, ugađanje suptilnim znakovima i ekspresijama djeteta može biti vrlo važno za razvoj u djetinjstvu. Tada djeca prvi put uče koliko su predvidljivi i kontrolirani njihov svijet i njihove emocije. Osjećaj predvidivosti i kontrole ključan je za sposobnost upravljanja emocionalnim uzbuđenjem i stupnjem doživljene tjeskobe (Craske 2003.). Međutim, nije provedeno konkretno istraživanje koje bi proučavalo odnos između toga koliko su roditelji prilagođeni svojoj dojenčadi i sklonosti djeteta prema anksioznim poremećajima.

Kod dječaka i kod djevojčica tijekom djetinjstva nagrađuju se različita ponašanja. Obično roditelji i drugi potiču dječake da budu asertivniji, aktivniji i neovisniji. S druge strane anksiozna i izbjegavajuća ponašanja češće se potiču kod djevojčica. Budući da su osobine poput sramežljivosti i anksioznosti manje prihvaćene kod dječaka nego kod djevojčica, anksiozne će se dječake možda ohrabrivati da prevladaju svoje strahove. No anksiozne se djevojčice često nagrađuje za njihovu tjeskobu, čak i ako se to radi nenamjerno.

Roditelji ili druge važne odrasle osobe ponekad se prema dječacima i djevojčicama odnose drugačije jer vjeruju da su dječaci sposobniji. Kao rezultat toga dječake se potiče da se suočavaju s izazovima u širokom rasponu situacija, a u tom procesu razvijaju vještine koje dovode do uspjeha, kao što su strategije suočavanja i upornost. Osim toga, kroz suočavanje s izazovima dječaci imaju veću vjerojatnost od djevojčica da će akumulirati pozitivna iskustva koja će ih štititi od kasnijih negativnih iskustava. Dječaci će se stoga vjerojatno percipirati kao jači, dominantniji i kao oni koji imaju više kontrole od djevojčica (Ohannessian et al., 1999.). Ta se razlika nastavlja tijekom adolescencije i odrasle dobi.

Djevojčice ne samo da se socijalizira na način da budu manje asertivne i neovisne od dječaka, već ih se potiče da budu društvenije i empatičnije. Žene, posebno one koje sebe vide kao vrlo ženstvene, imaju tendenciju izražavati empatiju prema drugima više nego što to čine muškarci. Ta je vrsta druš-

tvenog „treninga” u skladu s većom osjetljivosti žena na izraze lica. Žene su tako vjerojatno osjetljivije na razvoj određenih strahova ako vide da netko drugi pokazuje strah budući da su one bolje u prepoznavanju prijetnji u izrazu lica drugih osoba.

Sklonost doživljavanju neugodnih osjećaja

Moguće je da su žene osjetljivije na razvijanje anksioznosti i depresivnih poremećaja jer imaju tendenciju da iskuse veću negativnu afektivnost, tu opću sklonost doživljavanju negativnih emocija kao što su strah, tjeskoba i tuga. U istraživanju koje su proveli Arcus i Kagan (1995.) djevojčice su bile više inhibirane i pokazivale su veću negativnu afektivnost od dječaka od svoje druge godine. To je također i vrijeme kada se *socijalizacija* – učenje normi ponašanja od drugih ljudi u djetetovu okruženju – počinje manifestirati kod obaju spolova. Razlika između spolova u negativnoj afektivnosti nastavlja se povećavati od djetinjstva pa sve kroz adolescenciju, pri čemu dječaci ne pokazuju promjene, dok djevojčice pokazuju jasan porast te osobine. Budući da su žene sklonije negativnoj afektivnosti, vjeruje se da su izložene većem riziku od percipiranja prijetnji, učenju da osjećaju strah od određenih stvari i ostaju emocionalno reaktivnije na neugodne događaje.

Osim razlike između spolova u negativnoj afektivnosti, koja se nalazi među brojnim populacijama širom svijeta (Lynn i Martin 1997.), žene reagiraju na izraze lica više nego muškarci. Ta povećana osjetljivost na izraze lica pomaže objasniti zašto su žene naučene bojati se stvari češće od muškaraca. To je zato što je i puko gledanje kako netko drugi reagira na nešto sa strahom uobičajen način na koji se ljudi počnu bojati određenih stvari.

Istraživanja također pokazuju da se žene brinu i *mozgaju*, promišljaju o stvarima više nego muškarci. Ponekad nam razmišljanje o stvarima pomaže da planiramo unaprijed i pažljivo razmotrimo važne izbore u životu. No zabrinutost i pretjerano

promišljanje mogu stati na put aktivnu rješavanju problema, a oboje može dovesti do kontinuiranih osjećaja anksioznosti. Čini se da neizvjesnost oko mogućih prijetnji u budućnosti aktivira zabrinutost. Previše brige obično odražava to da osoba na vidiku percipira širok raspon potencijalnih problema i katastrofa.

Kod žena također postoji veća vjerojatnost nego kod muškaraca da će se usredotočiti na negativne aspekte sebe. Ta negativna *samousredotočenost* tada stvara više osjećaja stresa i lošeg raspoloženja (Mor i Winquist 2002.). Druga istraživanja pokazuju da su žene više u skladu sa svojim unutarnjim emocionalnim stanjem nego muškarci (Pennebaker 2000.). Naravno, korisno je usredotočiti se na svoje emocionalno stanje jer nam to omogućuje da otkrijemo što je zaista najbolje za nas. Međutim, što osoba intenzivnije doživljava neugodne unutarnje emocionalne reakcije, to je vjerojatnije da će postati uplašena. Stoga tako pojačana unutarnja svijest žena može stvoriti više straha i tjeskobe.

Ne samo da žene imaju veću svijest o svom unutarnjem iskustvu, već su i manje točne u procjeni onoga što se zapravo događa unutar njih samih. Žene se oslanjaju na ono što se događa oko njih kako bi odredile kako se osjećaju iznutra više nego što to čine muškarci (Pennebaker i Roberts 1992.). To ima smisla jer su žene osjetljivije na izraze lica drugih osoba – uobičajeno mjesto na koje ljudi gledaju kako bi donosili prosudbe o okolnoj opasnosti i vlastitom emocionalnom stanju. Svakako je korisno biti osjetljiv na tuđe osjećaje: to nam omogućuje stvaranje bliskih, brižljivih odnosa i uživanje u intimnosti s drugima. Ali kada se ljudi previše oslanjaju na vanjske okolnosti i reakcije drugih da bi odredili svoje emocije, njihova sposobnost precizna tumačenja vlastitih unutarnjih osjećaja slabi. To može dovesti do povećane anksioznosti, često praćene sklonošću donošenja brzopletih zaključaka.

Ako se muškarci više oslanjaju na svoje unutarnje signale i točno ih interpretiraju kako bi procijenili svoje emocionalno

stanje, znači da mogu bolje razlikovati što je opasno, a što nije. Kod žena se nekoliko utjecaja kombinira i otežava njihovu sposobnost shvaćanja tih razlika, pa reagiraju anksiozno u širem rasponu situacija. Ti utjecaji uključuju zabrinutost, negativnu usredotočenost na sebe i pretjerano oslanjanje na vanjske čimbenike kako bi procijenile svoje unutarnje osjećaje, a istovremeno intenzivnije doživljavaju svoje emocije.

Žene nisu sklonije doživljavanju traumatičnih životnih događaja od muškaraca. Zapravo, žene su općenito manje izložene traumatskim događajima. Dakle, čini se da broj značajnih izazova ne objašnjava veće stope anksioznih poremećaja kod žena. S druge strane, žene su sklone emocionalnom nemiru nakon velike traume ili životne krize. Ta povećana emocionalna reaktivnost vjerojatno će pridonijeti kontinuiranu ciklusu nemira i snažnim emocionalnim reakcijama na budući stres, pa će s vremenom žene biti osjetljivije na anksiozne poremećaje.

Borba ili bijeg vs. briga i podrška

Proučavanje fiziologije i ponašanja pokazuje da žene imaju opću sklonost anksioznog reagiranja na situacije. To je istraživanje vrlo intrigantno jer pomaže objasniti kako su se žene i muškarci možda različito razvijali tijekom ljudske povijesti. Važne razlike među spolovima pronađene su pri sagledavanju njihovih reakcija na trenutni stres. I muškarci i žene doživljavaju reakciju *borbe ili bijega* kada se suoče sa stresnom situacijom. Tijekom te reakcije javljaju se mnoge fiziološke promjene unutar tijela. Naprimjer, srce brže kuca i oslobađa se adrenalin. Te tjelesne reakcije služe da bi pripremile tijelo da se bori protiv prijetnje ili da pobjegne iz opasne situacije. No ta se reakcija razvila u vrijeme kada su ljudi živjeli u bitno drugačijem okruženju od ovog u kojem živimo sada. Zato reakcija borbe ili bijega nije uvijek prikladan odgovor na stres koji ljudi danas doživljavaju.

Razlika između žena i muškaraca jest u tome što se kod žena aktiviraju određeni hormoni kada se pojavi iznenadni stresor. Ti hormoni *smanjuju*, odnosno prigušuju učinke sustava borbe ili bijega. Dakle, žene pokazuju umanjen fiziološki odgovor na akutni stres u usporedbi s muškarcima. To prigušivanje reakcije borbe ili bijega važno je iz perspektive evolucije jer služi za zaštitu potomstva. Umjesto da se bori ili bježi, ženski je nagon tijekom stresa brinuti se za vlastitu djecu i sklapati prijateljstva s drugima radi sigurnosti i zaštite grupe. Važno je napomenuti da ta prirodna reakcija na stres putem *brige i traženja podrške* može ojačati izbjegavajući način suočavanja s percipiranim prijetnjama, što može u konačnici ojačati anksioznost i percepciju prijetnje. Nasuprot tome, iako ih muškarčeva reakcija borbe ili bijega izlaže većim prijetnjama, muškarcima to također daje priliku da pronađu učinkovite načine da pobjede te prijetnje. To je još jedan način na koji muškarci uče neovisnost i asertivnost.

ZAKLJUČAK

U ovom smo uvodu istražili neke od razloga zašto su žene sklonije anksioznosti i zabrinutosti od muškaraca. Iako postoje neporecivi čimbenici – biološki, socijalni i psihološki – koji predisponiraju žene na pojačane anksiozne odgovore, vi *imate* moć prevladati anksioznosti i brinuti se ako vam one predstavljaju problem. Jednostavne, ali učinkovite tehnike opisane u ovoj knjizi pomogle su mnogim ljudima i utemeljene su na znanstvenim istraživanjima. Želimo vam odličan uspjeh dok primjenjujete strategije iz ove knjige kako biste se suočili s vlastitom sklonosti zabrinutosti.

I. DIO

**PRIRODA
ZABRINUTOSTI I
ANKSIOZNOSTI**

1. POGLAVLJE

Osnove zabrinutosti

SHARON: BOLESNA OD ZABRINUTOSTI

Sharon je bila osoba koja se stalno brine. Tijekom većeg dijela njezinih budnih sati po njezinu su se umu rojile misli o tome što bi moglo poći po zlu na poslu ili s njezinom djecom. Često je bila nemirna i na rubu, ne znajući kako usporiti dovoljno dugo da se opusti. U posljednje se vrijeme činilo da se ta stalna napetost prelila u sva područja njezina života: otresala se na supruga, djecu i prijatelje; nije se mogla koncentrirati na poslu, a njezin seksualni život praktički nije postojao. Sharonina zabrinutost i napetost počeli su uzimati danak i na njezinu tijelu. Želudac joj je uvijek bio u grčevima, gornji dio leđa i ramena boljeli su je od stalne napetosti mišića i činilo se da je obolijevala od svake prehlade i gripe koja bi se pojavila u uredu ili u školi njezine djece. Sharon se smatrala sretnicom ako bi noću uspjela odspavati četiri sata. Većinu je noći provodila ležeći budna satima prije nego što bi zaspala, ironično, zabrinuta zbog činjenice što ne spava!

Na kraju se Sharon počela brinuti i zbog svega toga. Brinula se zbog činjenice što se toliko brinula, pitajući se kamo sve

to vodi. *Kako mogu nastaviti ovako živjeti?*, razmišljala je. *Što ako se tako iscrpljujem i propuštam najbolje godine svog života?* Sharon se osjećala posramljeno i poniženo zbog svoje zabrinutosti. Također se osjećala bespomoćno, ne znajući što bi drugo mogla učiniti. Kao da je briga bila tamni oblak koji ju je pratio kamo god pošla: *Što ako ne završim ovaj projekt do četiri sata? Kako ću moći otići s posla na vrijeme da pokupim djecu? Tako sam iscrpljena. Kako ću preživjeti još jedan dan bez imalo sna? A što ako se opet razbolim? Ne mogu si priuštiti da ponovno izostanem s posla.*

Ako vam Sharonina priča zvuči poznato, niste jedini. Mnoge se žene tijekom života bore sa zabrinutošću i anksioznošću. I mnoge to uspiju nadvladati učeći kako spriječiti da anksiozne misli i osjećaji prodru u njihove živote i upravljaju njima. Možda Sharonina priča zvuči drugačije ili ekstremnije od zabrinutosti koju vi doživljavate. Ili možda zabrinutost utječe na vaš život na neki drugi način. Ako je tako, ne gubite nadu – ova je knjiga namijenjena svakoj ženi koja se brine više nego što misli da treba, bez obzira na to s čim je u vezi njezina zabrinutost ili koliko simptoma ona doživljava.

ŠTO JE ZABRINUTOST?

Iako svi iz prve ruke znamo što je zabrinutost, može biti pomalo teško definirati je. Kako možete razlikovati zabrinutost od pukog razmišljanja o nečemu? Većina ljudi zabrinutošću smatra negativno ili pesimističko razmišljanje o nadolazećoj situaciji ili preispitivanje sebe u vezi s nečim što se već dogodilo. Kada su ljudi zabrinuti, obično se pitaju: *Što ako nešto pođe po zlu ili je već pošlo po zlu, a ja se s tim ne mogu nositi?* Ako si nastavljaju postavljati takva pitanja bez rješenja, postaju sve zabrinutiji. Iz tog se razloga zabrinutost obično smatra misaonom komponentom tjeskobe. To je ono što govorite sami sebi

kada ste zabrinuti, obično u iščekivanju nekog budućeg ishoda ili događaja.

Možda čitate ovu knjigu jer smatrate da je vaša briga pretjerana ili izvan kontrole. Ali imajte na umu da se većina ljudi s vremena na vrijeme u određenoj mjeri brine. Zapravo, naša sposobnost da se uopće brinemo proizlazi iz naše prirodne sposobnosti da planiramo unaprijed, razmišljajući o budućnosti. Bez te osnovne ljudske osobine teško da bismo mogli uopće funkcionirati. Zamislite da morate živjeti bez mogućnosti da razmišljate o budućnosti i planirate unaprijed. Vjerojatno biste ostali bez namirnica koje su vam potrebne za pripremu večere, bez čiste odjeće koju trebate odjenuti za posao ili bez goriva na dugom putovanju.

Još jedna prednost naše sposobnosti razmišljanja unaprijed jest ta što nam omogućuje da predvidimo i riješimo potencijalne probleme čak i prije negoli se pojave. U ovom slučaju razmišljanje o budućnosti dovodi do aktivnosti koje pružaju određeno rješenje za određeni problem koji je pred vama. Zamislite, primjerice, da jednog jutra dođete na posao i šef vam kaže da ćete morati raditi tijekom pauze za ručak. No vi već imate zakazan ručak s prijateljicom. Spoznaja da ćete uskoro morati biti prisutni na dva različita mjesta u isto vrijeme predstavlja vrlo specifičan problem koji morate riješiti. Nakon što identificirate problem, možete početi generirati moguća rješenja, sva ih odvagati, a zatim odabrati najbolji mogući izbor. Možete odlučiti riješiti situaciju tako da svom šefu kažete da već imate planove ili da promijenite vrijeme za ručak s prijateljicom. Drugim riječima, možete učinkovito riješiti određeni problem tako što ćete razmišljati nekoliko sati unaprijed i poduzeti neku radnju.

S druge će se strane zabrinutost pojaviti vrlo brzo ako pokušavate riješiti nejasne probleme, probleme bez rješenja ili ako pokušavate spriječiti da se dogodi nešto što se vjerojatno nikada neće dogoditi. Ako ne postoji određeni problem ili ako nema specifičnih rješenja koja su pod vašom kontrolom, cijeli proces pada u vodu. Umjesto da smanji vašu anksioznost ili

razinu stresa pružanjem rješenja, razmišljanje unaprijed samo generira još više anksioznosti. Takav način razmišljanja smatra se zabrinutošću.

Rješavanje problema

Konkretan problem
Moguća rješenja
Problem je riješen
nakon razmatranja opcija
Razmišljanje unaprijed
dovodi do poduzimanja
koraka

Zabrinutost

Nejasan problem
Nema specifičnih rješenja
Problem ostaje neriješen
Razmišljanje unaprijed
dovodi do anksioznosti

VJEŽBA SVJESNOSTI 1: Zabrinutost vs. rješavanje problema

Cilj je ove vježbe razlikovati rješavanje problema od zabrinutosti:

- 1.** Zamislite jasan, konkretan problem koji se može lako riješiti. Recimo da ste, primjerice, među roditeljima vi na redu da pokupite djecu, ali morate ići na liječnički pregled. Primijetite kako se radi o konkretnom problemu koji se može riješiti određenim djelovanjem.
- 2.** Sada razmislite o zabrinutosti. Uobičajeni primjeri uključuju propitivanje što će se dogoditi ako donesete pogrešnu odluku, ne uspijete nešto postići ili razočarate druge ljude. Svi su ti primjeri prilično nejasni. Nijedan od njih ne može se ukloniti konkretnim rješenjima i djelovanjem.
- 3.** Primijenite gornji popis kako biste lakše razlikovali rješavanje problema od zabrinutosti. Tijekom sljedećih neko-

liko dana usredotočite se na svoje misli i pokušajte uočiti kada se brinete, a kada uspješno rješavate problem. Primijetite kako se osjećate kada uspješno rješavate konkretne probleme u usporedbi s osjećajem koji imate kad vas zaukupi kakva briga.

4. Ako primijetite da ste zabrinuti, zapitajte se možete li u tom trenutku učiniti nešto konkretno kako biste riješili situaciju. To vam može pomoći da se prebacite u način rješavanja problema ako postoji određen problem koji je pod vašom kontrolom.

KAKO SE ZABRINUTOST RAZLIKUJE OD ANKSIOZNOSTI, STRAHA I PANIKE?

Dok je zabrinutost gore opisana specifična vrsta razmišljanja, *anksioznost* se odnosi na sve osjećaje i tjelesne senzacije koje dolaze uz zabrinutost. Kada se brinete, vaš um razmišlja unaprijed, prebacuje se u budućnost kako bi anticipirao moguće prijetnje. Anksioznost je način na koji vaše tijelo reagira u iščekivanju tih budućih prijetnji. Jedan od najčešćih simptoma anksioznosti povezanih s kroničnom zabrinutošću jest napetost mišića. Međutim, intenzivniji simptomi anksioznosti, poput ubrzana srčanog ritma ili osjećaja nedostatka zraka, mogu se javiti u iščekivanju, približavanju određenog događaja ili situacije.

Strah je osnovna emocija koju osjećate kada vaš um uoči neposrednu opasnost. Strah je vrlo fizička emocija jer ima svrhu zaštititi vas od štete što je prije moguće. Automatski fizički odgovor koji se javlja tijekom straha često se naziva *reakcijom borbe ili bijega* jer se vaše tijelo sprema za napad ili za bijeg od prijetnje. Primjerice, srce vam kuca brže i jače kako bi povećalo protok krvi do velikih mišića. To osigurava kisik koji je vašim

mišićima potreban kako biste se brzo kretali. Vaše se disanje također ubrzava kako bi tijelu bilo dostupno više kisika. Pojačano znojenje pomaže u hlađenju tijela za fizičke aktivnosti poput borbe ili trčanja. Za razliku od brige strah predviđa vrlo malo razmišljanja. Umjesto toga, vaše tijelo provodi primitivan biološki program osmišljen kako bi vas zaštitio od opasnosti.

Neki ljudi doživljavaju reakciju borbe ili bijega kao odgovor na strah u nedostatku stvarne opasnosti. Iskustvo je to koje se naziva *panika*. Ljudi se mogu boriti s objema krajnostima, naizmjenično prelazeći iz zabrinutosti u paniku. Iako se neke od strategija opisanih u ovoj knjizi mogu primijeniti na paniku, predstavljene su na način koji je najkorisniji za rješavanje zabrinutosti. Ako ste zabrinuti da i vi doživljavate paniku, možda će vam neki od izvora navedenih na kraju ove knjige biti korisni.

ŠTO UZROKUJE KRONIČNU ZABRINUTOST?

Što žene čini sklonim zabrinutosti? Nema jednostavna odgovora na ovo pitanje jer se čini kako je tu važna kombinacija različitih čimbenika. U uvodu ste upravo pročitali zašto žene pate od anksioznosti i zabrinutosti više od muškaraca. Ponekad saznanje o tome zašto žene imaju određene probleme češće nego muškarci čini žene obeshrabrenima. Pogrešno misle da je njihov spol uzrok njihovih problema ili da ne mogu prevladati te poteškoće jer su ženskog spola. Muškarci imaju probleme jednako kao i žene, ali su skloni boriti se s drugim stvarima. To također ne znači da se muškarci ne brinu ili da ne osjećaju anksioznost. Većina se ljudi s vremena na vrijeme brine, a neki se muškarci suočavaju s ozbiljnom i kroničnom zabrinutošću.

Ljudi se često pitaju jesu li anksioznost i zabrinutost uzrokovani biološkim čimbenicima, poput gena, ili okolišnim čimbenicima, poput iskustava iz djetinjstva. Možda ste čuli za tu distinkciju pod nazivom *kontroverza između naslijeđa i odgoja*.

Problem je s tom kontroverzom taj što se pokazalo da su *obje* vrste čimbenika vrlo važne. Štoviše, ti čimbenici ne dovode jednostavno do brige i anksioznosti neovisno jedan o drugome. Umjesto toga, način na koji oni međusobno djeluju ili se međusobno hrane ono je što u konačnici čini osobu osjetljivom na simptome anksioznosti i brige.

Jeste li se ikada zapitali je li vaša zabrinutost genetski uvjetovana? Mnoga istraživanja pokazuju da geni igraju važnu ulogu. No zabrinutost se ne nasljeđuje genetski kao što se nasljeđuju genetske bolesti. Genetski sklop osobe može uključivati vrlo općenitu sklonost reagiranju na situacije s pojačanom anksioznošću. Ta sklonost doživljavanju anksioznosti i drugih emocija može, ali i ne mora dovesti do problema sa zabrinutošću, anksioznošću ili depresijom. Čak i ako osoba naslijedi tu genetsku strukturu – za koju se vjeruje da je sastavljena od kombinacije nekoliko gena, a ne samo jednog – iskustva i okolina te osobe mogu spriječiti probleme s negativnim emocijama i srodnim psihološkim poteškoćama. Ta je genetska osobina također vrlo općenita ili *nespecifična*. Zato nasljeđivanje te opće emocionalne sklonosti može dovesti do jednoga anksioznog poremećaja kod jedne osobe, potpuno drugačijih simptoma drugoga anksioznog poremećaja kod druge osobe i depresije kod treće osobe.

Geni nisu jedini razlog zašto ljudi razvijaju osobine ličnosti, ili *temperament*, koje ih čine sklonima brizi i tjeskobi. Utjecaji okoline također mogu biti prilično snažni. Možete li se sjetiti bilo kojeg iskustva iz djetinjstva u kojem se svijet činio nepredvidljivim i teškim za kontroliranje? Takva se iskustva najčešće povezuju s kroničnom zabrinutošću. Ako se ponavljaju dovoljno često, osoba nauči percipirati svijet kao opasno mjesto. Također bi mogla naučiti sebe percipirati kao osobu koja ne može kontrolirati svoju okolinu i koja je slabo opremljena za suočavanje. Ekstremna trauma, kao što je opetovano zlostavljanje u djetinjstvu, svakako je jedan od primjera. Međutim i puno manje dramatična iskustva također mogu biti presudna. Primjeri

takvih iskustava mogu biti briga o depresivnom ili bolesnom roditelju u djetinjstvu; situacija u kojoj osoba ima roditelja, učitelja ili drugog skrbnika koji nije dosljedan s kažnjavanjem ili je pretjerano kritičan; ili situacija u kojoj se osoba ismijava, maltretira ili vrijeđa u školi bez mogućnosti da se takvo ponašanje drugih zaustavi.

Pretjerano zaštitnički nastrojeno roditeljstvo ili druženje s ljudima koji na situacije reagiraju sa zabrinutošću ili tjeskobom također može imati utjecaj. Zabrinutost i tjeskoba prisutni su u obiteljima ne samo zbog gena, već i zato što se ti obrasci reagiranja mogu naučiti. Mnoga slična iskustva mogu pridonijeti osjećaju da je svijet opasno mjesto, da budućnost nosi mnoge moguće prijetnje i da se osoba s njima neće moći nositi.

VJEŽBA SVJESNOSTI 2: Razmislite o vlastitom iskustvu

Razmislite o vlastitim životnim iskustvima:

1. Pokušajte identificirati sva iskustva tijekom svoga djetinjstva i odrasle dobi koja su mogla pridonijeti vašoj sklonosti zabrinutosti. Potražite iskustva u kojima ste osjećali kao da je život previše nepredvidljiv, kada ste se osjećali preplavljeno ili kao da ne možete kontrolirati ono što se događa.
2. Postavite si sljedeća pitanja:
 - Kako ta prošla iskustva utječu na način na koji sada vidite sebe, druge ljude i svijet?
 - Koja očekivanja unosite u trenutne situacije i interakcije s ljudima na temelju svojih prošlih iskustava?
 - Kako vaša sklonost anksioznosti i drugim negativnim emocijama može utjecati na način na koji tumačite svoju trenutnu okolinu?

- Kako bi sklonost da na budućnost gledate kao na prijetnju, a na sebe kao da se ne možete nositi s tim mogla utjecati na vaše ponašanje u određenim situacijama?

ŽENE I ZABRINUTOST

O čemu žene obično brinu? Iako zapravo ne znamo po čemu se brige žena razlikuju od briga muškaraca, ljudi se najčešće brinu za svoju obitelj i osobne odnose. Ostale uobičajene teme uključuju posao ili školu, financije te fizičko zdravlje ili sigurnost. Osobe koje su kronično zabrinute brinu i o malim stvarima. Svakodnevne životne gnjavaže, kao što je popravak automobila, i manje brige, kao što je dolazak na vrijeme na dogovoreni sastanak, vjerojatno će kod njih pokrenuti proces zabrinutosti. Ljudi koji mnogo brinu također u svojoj zabrinutosti izražavaju strahove od neuspjeha, neadekvatnosti i nekompetentnosti više nego ljudi koji ne brinu previše.

Žene se obično više bore sa zabrinutošću nego muškarci. Žene ponekad u anketama o zabrinutosti postižu više rezultate od muškaraca (Meyer et al., 1990.). Znanstvenici koji su proučavali *opći anksiozni poremećaj*, u kojem ljudi doživljavaju ekstreman oblik pretjerane i nekontrolirane brige zajedno s određenim simptomima kronične anksioznosti, otkrili su da više od 5% Amerikanaca pati od toga kroničnog anksioznog poremećaja u nekom trenutku tijekom života (Wittchen et al., 1994.). Žene su bile dvostruko češće pogođene tim poremećajem u odnosu na muškarce. Američko udruženje za anksiozne poremećaje (2003.) procjenjuje da četiri milijuna odraslih Amerikanaca pati od općega anksioznog poremećaja. To znači da se samo u Sjedinjenim Američkim Državama oko 2,6 milijuna žena bori s najtežim oblikom zabrinutosti.

Mnoge druge žene pate od kronične zabrinutosti bez dijagnoze općega anksioznog poremećaja. Važni rezultati istraživanja Državnog sveučilišta u Pennsylvaniji pokazali su da je

28 % studenata bilo izloženo ozbiljnim razinama pretjerane i nekontrolirane brige iako je samo 6 % imalo simptome potrebne za dijagnozu općega anksioznog poremećaja (Ruscio 2002.). Kronična zabrinutost može ugroziti imunosti sustav i ponekad je povezana s fizičkim problemima poput gastrointestinalnih tegoba. To bi moglo objasniti zašto ljudi s općim anksioznim poremećajem svoje liječnike posjećuju češće nego ljudi bez anksioznih ili depresivnih stanja.

Kronična zabrinutost često dovodi do simptoma anksioznosti, kao što su stalna napetost mišića, glavobolja zbog napetosti te problemi s nesanicom i čestim buđenjem. Česta zabrinutost također dovodi do razdražljivosti i poteškoća s koncentracijom. Sam proces zabrinutosti odvlači vaš um od sadašnjeg trenutka. Održavanje pažnje usmjerene na trenutni zadatak može biti vrlo teško, što umanjuje radnu učinkovitost ili produktivnost. Još važnije, ako vas zabrinutost ometa kada ste s prijateljima i voljenima, u tom se trenutku ne možete u potpunosti posvetiti njima. Nije iznenađujuće da stoga može patiti i kvaliteta intimnih odnosa. Ovo su samo neki od načina na koje zabrinutost može oslabiti vašu ukupnu kvalitetu života i stati na put zabavi, osjećaju radosti te postizanju osjećaja mira i zadovoljstva.

VJEŽBA SVJESNOSTI 3: Utjecaj zabrinutosti

Kakav utjecaj zabrinutost ima na vaš život?

1. Zapitajte se kako vaša zabrinutost utječe na kvalitetu vaših odnosa ili vašeg posla.
2. Jeste li primijetili bilo kakve učinke zabrinutosti na vaše psihičko blagostanje, poput nemira, gubitka sna ili osjećaja potištenosti?

Imajte na umu svoje odgovore na ova pitanja dok čitate sljedeći dio.

PREDSTAVLJA LI VAM ZABRINUTOST PROBLEM?

Samo vi možete odrediti predstavlja li zabrinutost problem za vas. Možda ste čitajući ovo poglavlje smatrali da su vam informacije o kroničnoj zabrinutosti i suviše poznate. Je li emocionalni intenzitet vaše zabrinutosti često nerazmjeran problemu o kojem se radi? Ako iskreno pogledate u sebe i mislite da biste se bolje osjećali ako biste se manje brinuli, onda bi vam ova knjiga mogla biti od pomoći.

Postavite si sljedeća pitanja:

- Brinete li se oko manjih stvari, kao što su kašnjenje, kućanski poslovi ili mali popravci u vašem domu ili na automobilu?
- Sadrži li vaša zabrinutost često prizvuk neuspjeha, osone neučinkovitosti ili neadekvatnosti?
- Kada ste zabrinuti, jesu li prisutni drugi simptomi anksioznosti, kao što su želučane tegobe, napetost mišića, razdražljivost ili problemi sa spavanjem?
- Vodi li vaša zabrinutost često do odugovlačenja?
- Ometa li vas zabrinutost u koncentraciji kada se trebat usredotočiti na sadašnji trenutak?
- Sprječava li vas zabrinutost da u društvu s drugima budete svoji?

Ako ste na bilo koje od ovih pitanja odgovorili potvrdno, možda patite od kronične zabrinutosti.

Ankete o zabrinutosti pružaju još jedan način da shvatite brinete li previše. Ispod se nalaze neki elementi iz Upitnika o zabrinutosti Državnog sveučilišta u Pennsylvaniji, popularna

upitnika o zabrinutosti u psihološkim istraživanjima.*¹ Nakon što pročitate svaku rečenicu, zapitajte se zvuči li tipično za vas:

- Moje me brige preplavljaju.
- Mnogo me situacija brine.
- Znam da se ne bih trebala brinuti zbog raznih stvari, ali jednostavno si ne mogu pomoći.
- Kada sam pod pritiskom, jako se brinem.
- Stalno se oko nečega brinem.
- Primjećujem da se brinem o koječemu.
- Kad se počnem brinuti, ne mogu prestati.
- Stalno se brinem.

Ako većina ovoga zvuči tipično za vas, možda patite od kronične zabrinutosti. Također možete imati problema sa zabrinutošću ako se samo jedna ili dviju od navedenih stavki posebno odnosi na vas. Ako još uvijek niste sigurni predstavlja li vaša zabrinutost problem ili ne, nastavite čitati. Svejedno bi vam moglo pomoći prakticiranje strategija iz 2. dijela kako biste vidjeli poboljšavaju li vam kvalitetu života.

KAKO SE SLUŽITI OVOM KNJIGOM

Dobra je vijest da vam nije suđeno zauvijek se brinuti. Bez obzira na razloge zbog kojih su se vaši obrasci zabrinutosti razvili, oni se mogu promijeniti uz dovoljno vježbanja novih reakcija. Sljedeće će poglavlje pružiti uvid u vaše osobne navike koje potiču zabrinutost. Drugi dio naučit će vas konkretnim vještinama uz vježbe koje možete prakticirati. Nakon što ih naučite,

¹ Preneseno iz *Bihevioralno istraživanje i terapija*, vol. 28, Meyer et al., Razvoj i validacija Upitnika o zabrinutosti Državnog sveučilišta u Pennsylvaniji, str. 487–495, autorsko pravo 1990, uz dopuštenje izdavačke kuće *Elsevier*.

treći će vas dio uputiti u to kako ih primijeniti u određenim područjima svog života. Možda ćete odlučiti pročitati cijelu knjigu prije nego što isprobate vježbe. To bi moglo malo olakšati vašu početnu praksu. Imajte na umu da vam neke strategije mogu biti korisnije od drugih. Umjesto da unaprijed nagađate koje su za vas najbolje, vježbajte svaku vještinu što vjernije možete i nakon toga odlučite koje najbolje funkcioniraju.

Kao i sve vještine samopomoći, i ove će funkcionirati samo uz predanost i ponavljano vježbanje. I vaš je stav jednako važan. Ako pristupite ovom programu samopomoći vjerujući da vam zapravo neće pomoći, velike su šanse da uistinu i neće. I ljudi s takvim pristupom često ipak na početku vježbaju. Ali na prvi znak poteškoća njihovo iskustvo postaje dokaz da su imali pravo što su sumnjali u program. Ne shvaćaju da te vještine zahtijevaju puno vježbanja prije nego što postanu korisne. Suprotna krajnost također može biti problem. Vjerovanje da će te vještine magično izliječiti svu anksioznost, nelagodu ili emocionalnu bol uskoro će dovesti do razočaranja. Umjesto tih krajnosti pokušajte svojoj praksi pristupiti otvorena uma, s osjećajem znatiželje i s nadom u samootkrivanje. Ne možete sa sigurnošću znati hoće li vam ove vještine pomoći, ali možete barem dati sve od sebe i vidjeti što će se dogoditi.

Nijedna knjiga za samopomoć ne može u potpunosti zamijeniti dobru psihoterapiju ili savjetovanje. Ako sumnjate da su vaši problemi ozbiljni ili ako želite pomoć u primjeni strategija opisanih u ovoj knjizi, upotrijebite resurse navedene na kraju knjige kako biste pronašli stručnu pomoć. Ako ste već na terapiji ili savjetovanju, primijenite ovu knjigu kao resurs koji ćete podijeliti sa svojim terapeutom. Razgovarajte o svojim iskustvima s vježbama na svojim sesijama i zatražite pomoć u razumijevanju materijala i u primijeni na vašu jedinstvenu situaciju. Zapamtite, ljudi nisu slabi ako traže pomoć. Naprotiv, to odražava ogromnu hrabrost i snagu. Svaki korak koji poduzmete kako biste poboljšali svoj život pokazuje da vam je doista stalo do vas i do vaših voljenih.

