

NIKOL VINJOLA

PREMRE ŽAVANJE

Preoblikujte svoje misli i
stvorite trajne promene

Prevela
Dijana Đelošević

■ Laguna ■

Naslov originala

Nicole Vignola

REWIRE. BREAK THE CYCLE, ALTER YOUR THOUGHTS
AND CREATE LASTING CHANGE

Text copyright © 2024 Nicole Vignola

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Translation copyright © ovog izdanja 2024, LAGUNA

PREMREŽAVANJE

Sadržaj

Uvod	11
Kako radi neuroplasticitet	16
Kako se mozak menja	18
Kritični periodi razvoja	20
Mentalna heuristika	24
Prva faza	29
Prekinite ciklus	31
Negativna pristrasnost	74
Moć vaših misli	90
Puzajuća normalnost	104
Videćete kada poverujete u to	112
Završeci, gubitak i tuga	122
Neuropriručnik 1: Kako odbaciti negativnost	141

Druga faza	153
Stvorite nove veze u svojoj podsvesti	156
1. Odložite telefon	158
2. Vizualizacija i pažnja	162
3. Ponavljanje	169
4. Stvaranje prostora	172
5. Prevazilaženje granica	176
6. Napravite strategiju i pripremite se za neuspehe	179
7. Prevazilaženje straha i savladavanje samosabotaže	186
Treća faza	193
Povećajte mentalnu otpornost	196
Mentalni sklop usmeren ka rastu	207
Vaši mišići direktno komuniciraju sa vašim mozgom	216
San je vaše sredstvo za optimizaciju broj jedan	232
Dopamin – vaša sreća je sada	244
Izgradite samopouzdanje i poverenje	260

Kraj	273
Moć	273
Posvećenost	274
Praštanje	275
Napomene	277
Bibliografija	281
Izvori fotografija	291
Izjave zahvalnosti	293

Uvod

Moždana masa, vaš lični unutrašnji svet i način na koji je programiran

Bila sam na prvoj godini studija neuronauke kada sam prvi put u rukama držala mozak. Nikada neću zaboraviti kako mi je profesor rekao da se postaram da ga stalno pomeram u šakama kako ne bih ostavila otiske prstiju na njemu. Bila sam potpuno zaprepašćena.

Dok su mi palčevi ležali na njegovom temporalnom režnju, sećam se da sam pomislila kako dodirujem svaku pojedinačnu uspomenu ove osobe. Siva materija koju trenutno proučavamo, zapravo je nečiji čitav život.

Da li je bio srećan?

Da li je imao decu?

Da li sam dodirivala dan kada se venčao? Ili možda najtuzniji trenutak u njegovom životu... nekakav događaj koji mu je zauvek promenio život.

U kom je času odlučio da donira svoje telo za nauku? Možda je i sâm bio naučnik; da li se osećao isto ovako kada je prvi put držao nečiji mozak u rukama?

Kažiprstom i srednjim prstom dodirivala sam slepoočni režanj pitajući se da li je imao dobar ili problematičan život. Svi ovi događaji su se odvijali pre mene, a opet, bila sam tu, dodirujući ih sve, od rođenja do smrti. Srce je htelo da mi eksplodira.

Otkad znam za sebe, pokušavala sam da odgovorim na ovo pitanje: da li se radi o grešci (slučajnosti) ili nameri? Život, naši umovi, uverenja, navike ili ponašanje. Da li je naša

programiranost slučajna ili namerna? Da li mi diktiramo i bira-
mo naše navike ili ponašanja? Ili ih slučajno stičemo preko
našeg okruženja? Tek pošto sam završila studije neuronauke,
shvatila sam da je odgovor i jedno i drugo. Oblikuje nas svet koji
nas okružuje, preko spoljašnjih faktora kao što su naši vršnja-
ci, uslovi života, religija ili kultura, i najvećim delom bi trebalo
da se držimo svega toga. Takođe nas oblikuju negativni obrasci
razmišljanja i narativi koje ponavljamo samima sebi, a koji nas
sprečavaju da postignemo ono što želimo. Svi smo u jednom
trenutku naših života verovali da nismo dovoljno dobri; svi
smo se hvatali za nešto što bismo voleli da promenimo, što nas
sprečava da dostignemo svoj puni potencijal. Neka od ovih uve-
renja, navika i ponašanja stečena su slučajno, a neka smo sami
osmislili. Ali lepota ljudskog uma leži u tome da bez obzira kako
su ta uverenja oblikovana, ona mogu da se promene. Možemo
da promenimo naše programiranje sopstvenom namerom.
Ova knjiga će objasniti kako se naš mozak može promeniti sa
neuronaučnog stanovišta i obezbediti vam neuropriručnik koji
možete da primenjujete u svakodnevnom životu. Nada koju
svi možemo da gajimo jeste da možemo da se preoblikujemo u
bilo kom trenutku i da budemo ko god želimo da budemo, bez
obzira na ono u šta smo nekada možda verovali.

Često čujem sledeću izjavu: *Ovako sam sazdan*. Odbacite
to, jer zbog načina na koji se neuroni u našem mozgu povezu-
ju jedni sa drugima možemo da oblikujemo naše misli, navike
i ponašanja kako bismo promenili podsvesno programirana
uverenja koja imamo o sebi. Priča koju sebi pričamo o nama
samima podržava način na koji sebe doživljavamo. A to onda
pokreće naše automatske reakcije i ponašanje, koja zauzvrat
menjaju način na koji nas drugi doživljavaju.

*„Naše životno iskustvo biće jednako onome na šta smo
obraćali pažnju, bilo po izboru ili automatski.“*

VILIJAM DŽEJMS

Nedeljama nakon tog početnog predavanja u neuroanatomskoj laboratoriji, vratili smo se na čas anatomije. Sećam se da sam bila umorna i da sam se trudila da se koncentrišem. Mom ajfonu je iscurila baterija što me je nateralo da ga prebacim na „režim niske potrošnje“. I tada sam imala jedan od onih trenutaka inspiracije. Mozak je naš hardver, a sećanja, misli, navike i ponašanja su softver. Softver je naše mentalno zdravlje i ličnost, a moždano zdravlje je hardver. Oba moraju da rade optimalno da bi se međusobno podržavali. Aha! *Zato* mi je bilo teško da se koncentrišem! Bila sam umorna i samim tim hardver, moj mozak, nije radio optimalno, pa su mi pažnja i pokušaj da zadržim informacije tako teško pali. Suštinski sam radila u režimu niske potrošnje. Moj mozak je davao prioritet najosnovnijim funkcijama pa mi ažuriranje softvera nije bilo važno. Tako sam shvatila da bi za nekog ko želi da ažurira svoj softver, uspostavi nove veze i zadrži informacije, i hardver morao da radi dobro. To je takođe razlog zašto sam se mučila da održim korak sa pritiscima vezanim za univerzitet nakon što sam se preselila u drugi grad. Bila sam pretrpana utiscima. Nisam vodila računa o osnovnim aspektima svog zdravlja i blagostanja koji su direktno uticali na zdravlje mog mozga. Shvatila sam da sam, da bih pozitivno uticala na svoje obrasce razmišljanja, ponašanja i aktivnosti, i da bih zadržala bilo kakvu informaciju sa predavanja, morala da brinem o zdravlju svog mozga kako bih podržala svoje mentalno zdravlje i napravila nove veze.

Ove veze koje pravi svaki neuron, nevidljive golim okom, odlučuju kako će vam dan proteći i programirane su načinom na koji živimo svoj život. Takođe su ih unapred programirali naši savremenici, kao i ljudi pre nas. Shvatila sam da ako ne preuzmemo kontrolu nad volanom svog života, u suštini živimo život koji je programiran za nas. To može biti dobro za neke od nas, ali za neke može biti loše. Dobra vest je da možemo da nadogradimo naš softver. To znači da možemo da osmislimo nove navike i otklonimo neželjeno ponašanje kako bismo

dostigli vrhunac mentalnog blagostanja i stvorili najbolju verziju sebe, onu koju želimo da budemo.

Možemo da se postaramo da je naš hardver u dobrom radnom stanju tako što ćemo dovoljno spavati i redovno vežbati, o čemu ćemo kasnije detaljnije razgovarati. Ali za sada se nadam da će vam biti lakše uz saznanje da je mozak pogodan za oblikovanje i da može da se menja.

Možda se pitate kako je to mozak sposoban za promenu. Za mozak se kaže da je plastičan, što potiče od grčke reči *plastikos*, a to znači da se može oblikovati; mozak može da se menja i reorganizuje kako bi stvorio nove puteve čak i dok starimo. Uprkos popularnom verovanju da plastična hirurgija znači da je nešto plastično kao lutka Barbi, to je i razlog zašto je nazivamo plastičnom hirurgijom. Za nas je to odlična vest jer to znači da se naš hardver može poboljšati i da se možemo osloboditi navika i ponašanja kojih tako silno želimo da se rešimo. Upoznala sam mnogo ljudi koji se osećaju zaglavljani u svojim životima, radeći posao koji mrze zato što veruju da je to njihova sudbina i da su obučeni da rade samo tu jednu stvar. Možda su se školovali za inženjere jer su im tokom odrastanja govorili da imaju „analitički“ um, ali oni bi voleli da su mogli da se upuste u nešto kreativnije – ali *to nisu oni*. Oni ne shvataju da je neuroplasticitet stvaran, stoga ni ne pokušavaju da se promene.

Da li ste ikada pomislili da za nešto niste dovoljno pametni? Ili sebi ponavljate negativne stvari? I verujete da niste dovoljno dobri? Te hiperkritične petlje negativnog unutrašnjeg glasa infiltriraju se u vaša uverenja i sputavaju vas. Čak ni ne pokušavate da napravite promenu. Stoga nikada ne upišete fakultet uprkos velikoj želji da učite, zato što se plašite da nećete uspeti.

Da li se svađate sa svojim partnerom samo zarad svađe jer ste „svadljivi“? Da li se osećate kao da pravite dramu gde god da krenete jer je takva i vaša porodica te vam je stoga suđeno da se ponašate istovetno? Neki ljudi čak veruju da intruzivne misli predstavljaju deo onoga što jesu i da je ta negativna osoba

usađena u njihovu ličnost. Da li na kritike odgovarate automatski i negativno čak i kada bi trebalo da se osećate srećno zbog nečeg pozitivnog što se upravo desilo u vašem životu?

Ove automatske misli ponavljaju se iznova i iznova i iznova, i osnažuju se u putevima komunikacije u našem mozgu koji nam oblikuju način razmišljanja. A ova knjiga će vam pokazati kako da ih promenite.

Učiteljica je Šakiri zabranila da pohađa časove hora zato što je „zvučala kao koza“ zbog svog vibrato opsega. I pre nego što je postala tinejdžerka, Bijonse je bila u ženskom bendu koji se zvao *Girl's Tyme*, i koji se devedesetih takmičio u programu *Star Search*, svojevremeno najvećem šou talenata na američkoj televiziji – i izgubila. Svi znamo ko je Bijonse danas. Mislim da i moja devedesetogodišnja komšinica Portugalka zna ko je ona. Žizel Bindšen je sa četrnaest godina rečeno da joj je nos prevelik a oči previše sitne, pa su je često odbijali na kastinzima. Seća se da joj je rečeno da se nikada neće naći na naslovnoj strani časopisa i da se zbog toga osećala nesigurno. Žizel je danas jedna od najplaćenijih modela na svetu sa izuzetno uspešnom karijerom.

Da je bilo koja od ovih žena poslušala one koji su pokušavali da ih spreče da ostvare svoj potencijal ne bismo imali neke od najvećih talenata u muzici i modnoj industriji. Želim to za vas. Želim da budete nepomirljivi u vezi s tim ko ste. Želim da se suprotstavite etiketama koje su vam prišivene i želim da ispričate svoju priču, onu koju ste napisali vi sami a ne oni koji misle da vas poznaju.

Obezbediću vam znanje i razumevanje nauke kako biste napravili dugotrajnu promenu u svom životu. *Nove moždane veze* predstavljaju neuronaučni priručnik sa praktičnim savetima koje možete primeniti u svom životu i promeniti ga nabolje.

Dala sam sebi životni zadatak da izvučem neuronauku iz laboratorije i akademskih časopisa i učinim je dostupnom svima. Svi zaslužuju da je upoznaju zato što ona zaista menja život. Pođite sa mnom na putovanje i naučite da kontrolišete svoje

reakcije na sve što vam život priredi, od regulisanja vašeg odgovora na stres do prevazilaženja samoograničavajućih uverenja. Možete biti šta god želite.

Stvorite sebe.

Kako radi neuroplasticitet

Neuroplasticitet je sposobnost mozga da se menja i prilagođava kao odgovor na unutrašnje i spoljašnje faktore koji ga oblikuju. Veze, funkcije i strukture neurona se reorganizuju kao odgovor na repetitivni unos. Neuroni su odgovorni za prenošenje informacija u našem mozgu, i što više nešto ponavljamo, to putevi komunikacije postaju snažniji – poput male staze koja se pretvara u zemljani put koji na kraju postaje asfaltni autoput. Neuronaučnici su čak skovali i zabavnu frazu za ovo dešavanje: kada neuroni zajedno rade, onda se zajedno i vežu. Dakle, kada sebi neprestano ponavljamo misli poput one *Nisam dovoljno dobar*, mozak podržava ovu misao, ojačava je i ona postaje duboko ukorenjena. I ne shvatajući, ponavljate tu priču u pozadini kao muzičku podlogu svog života. Kada određeni postupci, reakcije ili ponašanja postanu ukorenjeni i obavljaju se gotovo instinktivno, bez svesnog i namernog procesa donošenja odluka, to nazivamo automatizmom. Ovo se dešava kada nešto ponovimo tako da to postane automatski odgovor sa malo kognitivnog napora ili svesti.

Neuronaučnici su dugo smatrali da mozak nije sposoban za promenu nakon što dosegne određenu starost, ali nedavno smo saznali da mozak može da se menja u odraslom dobu. Možda je to teže postići u kasnijem dobu, ali nije nemoguće; samo je potrebno malo više usklađenog napora. Zapravo, molekularne strukture mozga, nevidljive golim okom, sugerišu da je mozak dizajniran da se menja, i to je verovatno jedan od najvažnijih aspekata naše neurobiologije. To nam omogućava da

učimo nove stvari, da se odučimo neželjenih ponašanja i da se prilagodimo u skladu sa našim okolnostima i novim iskustvima. Mozak se bukvalno reorganizuje da stvori nove sinapse i formira nove veze. Sinapsa je mali jaz koji omogućava neuronima da komuniciraju jedni s drugima. U sinapsi, jedan neuron šalje poruku drugom. Ovdje se odvija razmena informacija pomoću hemikalija koje se zovu neurotransmiteri. Mozak može da se reorganizuje formiranjem novih sinapsi i prilagođavanjem postojećih kroz neuroplasticitet.

Čak se pojavljuje istraživanje¹ koje sugerise da neuroplasticitet može biti terapijska intervencija za demenciju. Ako se potrudimo da ostanemo uključeni u život, kako fizički tako i mentalno, i da nastavimo da učimo nove stvari znači da će se naš mozak prilagoditi i očuvati svoj strukturni integritet. Istraživanje² pokazuje da stariji ljudi koji ostaju fizički aktivni tokom starosti imaju više proteina u mozgu koji održavaju veze između neurona snažnim i zdravim. Ovo je u korelaciji sa višom kognitivnom funkcijom i manjom neurodegeneracijom. Mozak je izvanredan deo mašinerije koju možemo programirati i nastaviti da nadograđujemo kako bismo mogli da živimo punim životom kojim upravljaju autonomija i kontrola. Mnogi ljudi ne razumeju kakav potencijal imaju, kao ni moć svog mozga... Vi kontrolišete svoj život. Ne želim da napunim osamdeset godina i zažalim što sam dopustila da mi život prođe ili da me onaj unutrašnji glas i dalje kritikuje. Ne želim da se kao osamdesetogodišnjakinja kajem što sam dopustila da mi se stvari događaju slučajno, na putu koji nisam sama za sebe postavila već su njime upravljale moje negativne misli. Želim da imam osamdeset godina i da uzviknem: „Nego šta, ja sam to uradila! To je bio moj život i ponosna sam na njega jer sam ga sama odabrala i nisam se zadovoljila postojećim stanjem.“

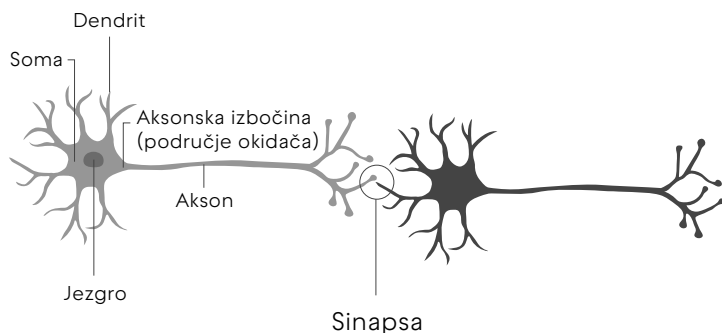
Razmislite o ovome. Svi smo rođeni sa jedinstvenim skupom DNK i, kao što je otisak vašeg prsta jedinstven, takođe imate i jedinstvenu mapu moždanih veza koju niko drugi nema. Imate

poseban skup identiteta i osobina koji je možda zakopan programiranjem vašeg mozga, zavisnog od informacija vaših savremenika i životnih okolnosti tokom vašeg odrastanja. Hajde da iskopamo te osobine.

Kako se mozak menja

Univerzum težak kilogram i trista grama koji se nalazi u vašoj lobanji sastoji se od 100 milijardi neurona sa milionima miliona veza koje rade zajedno na stvaranju vašeg unutrašnjeg sveta, na koji utiče spoljašnji svet, ali koji niko drugi nikada neće iskusiti. Pomalo je neverovatno kada pomislite na činjenicu da jedino što razdvaja naše unutrašnje misli od našeg okruženja i drugih ljudi jeste kost debela šest milimetara.

Neuroni u mozgu komuniciraju jedni sa drugima na posebnim tačkama koje se zovu sinapse. Kada neuroni više puta komuniciraju jedni s drugima, oni postaju bolji u komunikaciji i signali između njih postaju jači. Zbog toga se možete naći na veoma poznatom putu sa tokom svojih misli; to se dešava gotovo automatski. Kada ponavljamo određene stvari, poruka između ovih neurona se lakše prenosi i, pre nego što toga postanete



Neuronski spoj gde se odvija komunikacija između neurona.
Sinapse se ojačavaju kada se između njih odvija više komunikacije.

svesni, ojačali ste uverenje za koje se čini da ga je nemoguće otkloniti. Plastičnost, međutim, deluje u oba smera. Možemo naučiti i ojačati te puteve ali ih, takođe, tokom vremena možemo i oslabiti. Sva ponašanja i obrasci koje pokušavate da razbijete mogu se rastaviti. Kroz ovu knjigu, a posebno u Prvoj fazi, naučićete kako se to radi.

Beleška o neurodiverzitetu

Jedno od najčešćih pitanja koje dobijam od neurodivergentne zajednice na svojim društvenim mrežama jeste da li su ljudi koji su autistični, koji pate od opsesivno-kompulsivnog poremećaja (OKD) i poremećaja pažnje s hiperaktivnošću (ADHD) sposobni za neuroplasticitet. Važno je prihvatiti da je svaki pojedinac, neurodivergentan ili neurotipičan, potpuno drugačiji, ali smo svi sposobni da se menjamo. Takođe želim da istaknem izazove sa kojima se susreću neurodivergentni pojedinci u svetu koji od njih očekuje da se menjaju. Cilj mi je da skrenem pažnju na činjenicu da su neurodivergentni ljudi sposobni da steknu nove navike i usvoje zdravije obrasce razmišljanja na način koji *služi njima*. Ovo bi trebalo da bude slučaj ako bilo koja neurodivergentna osoba poželi da napravi promene, a ne da se uklopi u neurotipični svet. Iako mozgovi neurodivergentnih pojedinaca mogu pokazati razlike u strukturi i funkciji, oni i dalje imaju kapacitet da se prilagode i stvore nove puteve. Ako ste neurodivergentna osoba, želim da znate da je ova knjiga i za vas. Imam vas u vidu, a u stvaranju ove knjige uzela sam u razmatranje i neurodivergentne mozgove.

Ako želite da čitate još o tome, molim vas pogledajte tekst na stranama 313–316.

Kritični periodi razvoja

Kao deca doživljavamo razvojni plasticitet, što znači da se naš mozak oblikuje kao rezultat interakcija sa okolinom. Tokom detinjstva prolazimo kroz najkritičnije faze razvoja, trenutke kada su nijanse života utkane u naše moždane mape. Ove oblasti u mozgu sadrže različite informacije o nama, ljudima oko nas i svetu. Da bi se te mape mozga razvile, informacije moraju da dođu u vidu ljubavi, privrženosti i iznijansiranijeg znanja, na primer, vaše kulture i religije, toga kako se vaša porodica ponaša kao i mesta koje posećujete. U suštini, šta god da iskusite kao dete, stvari koje vidite i sa kojima komunicirate, oblikuju vaš mozak, a nijedan mozak nije isti. Vi ste jedinstveni i vaš mozak oblikuje vaše okruženje.

Deca upijaju informacije poput sunđera a da na njih ne obraćaju pažnju. To je zato što je, tokom ovih kritičnih razdoblja, dečji mozak prepun molekula koji se zove neutrofnii moždani faktor (BDNF). Ovaj molekul je važan za stvaranje novih sinapsi i očuvanja postojećih, što je ključna komponenta za stvaranje novih veza u našem mozgu. Naučićemo kako da mu pristupimo kao odrasli i šta to znači za naš mozak koji stari. Ključna osobina koja se gubi u plasticitetu odraslih jeste da dečji mozak sve upija te ne moramo aktivno da kazujemo mozgu šta je važno a šta nije. Zbog toga deca s takvom lakoćom uče strane jezike, dok u odraslom dobu morate da uložite svesniji napor. Ako svakodnevno puštate snimak na francuskom jeziku u pozadini dok vam je dete u uzrastu kada se jezik najbolje upija, najverovatnije će naučiti da govori francuski, makar ne tečno i u potpunosti. Ali ako biste ovo pokušali u odraslom dobu, ne biste bili u stanju da ga naučite s takvom lakoćom osim ako se svesno ne potrudite da obratite pažnju na reči.³ Stoga su vaša iskustva iz detinjstva važna i u velikoj meri oblikuju vaš mozak jer ste neprestano bili u stanju sugestivnosti. Shodno tome, ova iskustva su pomogla da se stvori skup pravila o tome kako treba da delujemo u životu.

Važno je razumeti da postoje neke stvari koje mogu da se promene, neke stvari koje zahtevaju mnogo truda da se promene, a da neke stvari ne mogu da se promene. Na primer, ako niste razvili vid tokom kritičnog perioda, onda nećete moći da ga razvijete kasnije jer je mozak efikasan u korišćenju celokupnog raspoloživog prostora. Dakle, ako je moždana mapa za vid dostupna i nije preuzeta od strane vida, onda je 'dostupna za iznajmljivanje' i nešto drugo će je preuzeti. Zbog toga slepi ljudi imaju druga pojačana čula i osetljiviju taktilnu diskriminaciju za čitanje Brajevog pisma nego neko ko ima vid, zato što se od njih zahteva da više koriste druga čula i te moždane mape postaju razvijenije. Čovek bi mogao da razvije taktilnu diskriminaciju da bi naučio da čita Brajevo pismo, ali bi morao da uloži dodatni napor. Čula poput vida i sluha su ekstremni primeri nečeg što ne može da se promeni posle kritičnog razdoblja, ali veći deo mozga je plastičan. Naše navike, ponašanja, poznavanje sveta, inteligencija, analitičke veštine, kreativnost i druge aktivnosti poput učenja plesa ili sviranja gitare, sve to možemo da promenimo.

Pitala sam svoje pratiocice na Instagramu koje navike i ponašanja ih sputavaju.

NAVIKE	PONAŠANJA
Higijena sna	Fokusiranje na negativno
Upotreba društvenih mreža	Preterano razmišljanje
Spavanje i lenjost	Negativna samokritika
Odlaganje obaveza	Nesigurnost
Navike u ishrani	Ugađanje drugima

Lenjost	Nedostatak svrhe
Korišćenje supstanci pod stresom	Dizanje glasa
Perfekcionizam	Mislim da nisam dovoljan/na
Neuvežbavanje veština	Silan trud da ga/nju zavole
Samoometanje dok radite	Ubeđivanje sebe da ljudima nije stalo do mene

Koje od ovih navika ili ponašanja biste voleli da promenite? Srećom, nijedna od ovih osobina nisu vaši aspekti koji su čvrsto usađeni. Sve su one modaliteti koji su plastični i mogu se promeniti. Ne morate stalno da se obraćate sebi negativno ili da budete lenji i da preterano razmišljate o svom perfekcionizmu. Obećavam vam da ćete do kraja ove knjige znati kako da dekonstruirate mnoge od ovih aspekata svog života i da ćete biti u stanju da primenite ovo znanje na bilo koji scenario kako biste postigli dugotrajnu promenu.

*Nismo rođeni sa niskim samopouzdanjem
i negativnim mislima.*

Kako odrastamo, učimo da pridajemo značenje stvarima. Kada imate pet ili šest godina, možda ćete shvatiti da je zlatna burma vaše majke sjajna, lepa i donekle vredna, ali to šta simbolizuje shvatate tek u svojoj trinaestoj godini, kada je burma odlučno i trajno skinuta sa njene leve šake. Učimo ova osnovna i nijansirana ponašanja na neizgovorenem nivou, često kroz govor tela. Ona mogu biti tako suptilna da ih je teško opisati. Da li ste ikada upoznali nekoga ko se ponaša kao neko koga poznajete? Podseća vas na njega, ali ne možete tačno da shvatite zašto. To može biti način na koji gestikulira rukama kada govori ili izvija

usne kada priča. Niste sasvim sigurni zašto ali vas nešto podseća na tu drugu osobu.

Postoje dokazi iz naroda Je'kuana, venecuelanskog plemena, gde majke neprestano nose svoju novorođenčad nekoliko prvih meseci kako bi bebe mogle da uče od njih.⁴ Kada majka posegne za loncem na šporetu, ona izvija telo kako bi odmakla bebu što dalje od vreline; dete nauči da je šporet vreo a da mu niko to ne kaže, tako da mu se nikada ne približava kada odraste jer mu je to znanje već usađeno u mozak. Isto je tako i sa ponašanjima. Zamislite kako vaši roditelji reaguju na određene situacije; možda je vaša majka nesigurna i mrzi sopstveno telo, i tako stičete znanje kroz posmatranje o tome kako bi trebalo da se osećate u vezi s izgledom i držite se tih uverenja. Sećam se da su moji roditelji gubili hladnokrvnost u blago stresnim situacijama kada je trebalo da se nose sa nekim sukobom... zbog toga sam odrasla plačući svaki put kada sam bila ljuta, ali tek kada sam saznala za principe plasticiteta otkrila sam da to mogu da promenim.

Opservaciono znanje izvrsno je zato što učimo da stvari mogu da nas opeku samo posmatrajući naše roditelje kako komuniciraju s predmetima oko sebe. Ali uz opservaciono znanje tokom detinjstva preuzimamo nezdrave obrasce ponašanja. Gledamo kako naši vršnjaci komuniciraju sa svetom i imitiramo ih, i tako oblikujemo sebe. Roditelji nam govore šta je ispravno a šta nije, i mi to prihvatamo jer za drugo ne znamo.

Kakav je čudan osećaj pomisliti da kao odrasli imamo sposobnost da oblikujemo i ukalupljujemo dete da postane ono što će biti u svom odraslom životu, a većinu vremena ni ne shvatamo da to radimo.

Baš kao što gledamo nesigurnu majku koja se žali na svoj izgled, mi takođe upijamo manje primedbe ili izjave koje nam mogu ostati do kraja života. Koliko često ste nailazili na ljude koji ne slede svoje ciljeve zato što im je neki nastavnik rekao da nikada

neće biti dobri u tome? Ili roditelje koji prišivaju etikete na decu poput onog „on je više sportski tip“, „ne ide joj matematika“ ili „ona je kreativan tip, nikada ne bi mogla da vodi neki posao“. Ili kada roditelj načini neku opasku o vašem ponašanju ili izgledu bez zle namere ali ona još uvek oblikuje vaše uverenje: žene koje postaju domaćice zato što im roditelji kažu da im učenje ne ide od ruke i da bi trebalo da se drže domaćinstva; muškarci kojima je rečeno da ne treba da pokazuju svoja osećanja; muškarci koji su obeshrabreni da se ne bave kreativnim poslom jer bi trebalo da se bave fizičkim poslom. Ovo podsvesno programiranje unosi se u njihov postojeći niz problema, vođenih duboko ukorenjenim uverenjima. Nismo rođeni sa niskim samopouzdanjem i negativnim mislima. Da li ste ikada videli dete koje ne izgovara nešto poput: „Mama, pogledaj me!“?

Ruminacija je obrazac ponavljajućeg, nametljivog i dugotrajnog zadržavanja na istim uznemirujućim ili negativnim mislima, sećanjima ili problemima. Ono se uglavnom usmerava na prošle događaje, brigu o budućnosti ili samokritičnost, i može biti štetno po mentalno i emocionalno blagostanje. To je zato što negativne misli (ruminacija) pojačavaju stres, ometaju naše veštine rešavanja problema, ometaju san i utiču na naše fizičko zdravlje. One takođe mogu da vode do društvenog povlačenja, što može dodatno pogoršati negativna osećanja.

Mentalna heuristika

Iako je teže načiniti promene kao odrasla osoba, to nije nemoguće; samo zahteva malo više pažnje i namere. Kada dostignemo odraslo doba, koristimo mentalnu heuristiku ili mentalne prečice. Na primer, najverovatnije ne obraćate pažnju na to kako perete zube, kako kuvate kafu ili čak koju ruku koristite da otvorite vrata i upalite ili ugasite svetlo. Ali, ako vas neko zamoli da to počnete da radite drugačije, sva je prilika da ćete se

već sledećeg dana vratiti na automatsko ponašanje. Recimo da perete zube desnom rukom, biće vam veoma teško da počnete da koristite levu ruku, i najverovatnije ćete zaboraviti, zato što vam je mozak oblikovan da koristi prečice i staze koje najbolje poznaje i tako čuva energiju za kognitivno zahtevnije zadatke. Mozak vas neće podsećati da treba da trošite energiju pokušavajući da koristite levu ruku; zato je tako teško prekinuti neku naviku. Veći deo našeg ponašanja i načina na koji funkcionišemo u svetu je automatski i vođen našim podsvesnim umom, i potrebna je ogromna količina energije da bismo krenuli u suprotnom smeru i stvorili nove puteve. To je razlog zbog kojeg ste više puta tražili od svog cimera da ne drži otvorena vrata dok kuva; on nije loša osoba, i verovatno ne pokušava da vas iznervira – on je samo u svojoj glavi, prolazi kroz mentalnu heuristiku koja upravlja načinom na koji operiše u svetu, potpuno nesvestan da je trebalo da zatvori vrata zbog vas a zaboravio je i da ste to od njega tražili.

Džin MekGi je bio stariji čovek sa demencijom. Video sa njim se brzo proširio na *TikToku* i doveo sve društvene mreže do suza. U videu se objašnjava da se Džinovo pamćenje resetuje na svakih petnaest minuta, ali on izlazi iz kuće sa stolicom svakog dana u određeno vreme i nikada ne razume zašto to radi. Video zatim pokazuje školski autobus iz kog izlaze deca na autobuskoj stanici preko puta njegove kuće, trče do njega da ga pozdrave i obasipaju ga ljubavlju i poštovanjem. Ovo mu svakodnevno izmami ogroman osmeh na lice. Ova deca dolaze da razgovaraju sa njim već tri godine a on pak misli da ih vidi prvi put. I svakog dana ponavlja isti obrazac, ne znajući zapravo zašto se oseća prinuđenim da izađe napolje, ali duboko u njemu nešto mu govori da je tamo radost. Njegov podsvesni um ima obrazac usađenih ponašanja i aktivnosti koje ga pokreću da izađe napolje svakog dana, pokazujući nam da ne moramo uvek da budemo svesni šta radimo da bismo vršili određene radnje u našem svakodnevnom životu.