



Crtice iz bilježnice psihologa

(Što kažu, što kažu stručnjaci?)

Broj 22
ožujak
2025.

NE ne NE NE

kako **RIJEČI MIJENJAJU NAŠ MOZAK**

- nemam sreće...
- ne znam...
- teško mi je...
- nisam dobra u...
- boli me...
- nisam birala...
- izgubila sam...
- nemam volje...
- ne ide mi...
- nikada nisam...
- vrijeda me...
- imam problem...
- u sebi potiskujem...
- ne znam što bih...
- bezuspješna sam...
- nisam ostvarila...
- ne mogu...
- ograničava me...
- u dvojbi sam...
- razočaralo me...
- ja ne odlučujem...
- nisam spremna...
- tužna sam...
- odugovlačim...
- povlačim se...
- ne prihvaćam kod sebe...
- nesposobna sam...
- stidim se...
- moje mane...
- moji promašaji...
- zaboravila sam...
- ne kontroliram...
- dižem ruke od...
- ne napredujem...
- ne volim...
- ne vole me...
- loše se osjećam...
- ne želim...
- neću...
- nemam šanse...
- nemam više strpljenja...

„Kako ste reagirali kada ste vidjeli te riječi? Jesu li vam se obrve podigle? Jesu li vam se mišići zategnuli? Jeste li se nasmiješili ili napeli lice?

Da ste bili u fMRI skeneru - ogromnom magnetu u obliku krafne koji može snimati neuralne promjene koje se događaju u vašem mozgu - za manje od sekunde bismo zabilježili značajno povećanje aktivnosti u vašoj amigdali i oslobađanje desetaka hormona i neurotransmitera koji uzrokuju stres. Ove kemikalije odmah prekidaju normalno funkcioniranje vašeg mozga, posebno onih koji su uključeni u logiku, razum, obradu jezika i komunikaciju.

A što više ostajete usredotočeni na negativne riječi i misli, to više zapravo možete oštetiti ključne strukture koje reguliraju vaše pamćenje, osjećaje i emocije. Možete poremetiti svoj san, svoj apetit i način na koji vaš mozak regulira sreću, dugovječnost i zdravlje.

Eto koliko moćna može biti jedna negativna riječ ili izraz. A, ako glasno izrazite svoju negativnost, oslobodit će se još više kemikalija stresa, ne samo u vašem mozgu, već i u mozgu slušatelja. Oboje ćete osjetiti povećanu tjeskobu i razdražljivost, a to će generirati međusobno nepovjerenje, čime će se potkopati sposobnost izgradnje empatije i suradnje. Ista stvar se događa u vašem mozgu kada slušate svađe na radiju ili vidite nasilnu scenu u filmu. Ispostavilo se da mozak ne razlikuje fantazije od činjenica kada uoči negativan događaj. Umjesto toga pretpostavlja da u svijetu postoji stvarna opasnost.“

Andrew B. Newberg and Mark Robert Waldman,
Word can change your brain, (2013). First Plume Printing, NY, USA

Bilo bi vrijedno zapitati se:

- Kakve se misli motaju po mojoj glavi? Ima li previše izraza nemoći, neuspjeha, slabosti, poteškoća, neprihvatanja, zabrinutosti, strahova?
- Kako, ako ih ima, s njima „izlazim na kraj“? Kad mi je lakše odagnati ih ili otpustiti da „otplove“?

Gore citirani autori upozoravaju da što više negativnih misli imamo veća je mogućnost oslobađanja destruktivnih neurokemikalija u našem mozgu.

Isto vrijedi i za djecu: što više negativnih misli imaju, vjerojatnije je da će imati emocionalni nemir. Ali, ako ih naučimo razmišljati pozitivno možemo im promijeniti život. Nabolje!

Za početak, na putu prema pozitivnom razmišljanju o sebi, drugima ili okolnostima okrenimo se lijepim i ugodnim doživljajima, kojih nedvojbeno imamo u svome iskustvu.