

NASLOV ORIGINALA:

Judy Ho, PHD, ABPP

Stop Self-Sabotage: *Six Steps to Unlock Your True Motivation, Harness Your Willpower, and Get Out of Your Own Way*

Copyright © 2019 by Judy Ho. All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

PRESTANITE DA SABOTIRATE SAMI SEBE

DŽUDI HO

HARMON**NIJA**

SADRŽAJ

Predgovor: Šta vas sprečava?	7
Uvod: Zašto sami sebi stajemo na put	15
Korak 1: Identifikujte okidače samosabotaže	45
Korak 2: Deaktivirajte okidače i vratite termostat na početnu vrednost	74
Korak 3: Oslobodite se rutine! Isperite i ponovite: PPP	109
Korak 4: Zamena, ne ponavljanje	139
Korak 5: Vrednost dnevno sprečava sabotažu	164
Korak 6: Napravite šematski plan za promenu	190
Zaključak: Pogled unazad i pogled unapred	203
Zahvalnice	206
Dodatak I: Šematski plan za promenu	207
Dodatak II: Razbijači samosabotaže	208
Dodatak III: Spisak prijatnih aktivnosti	214
Dodatak IV: Procenite svoju šemu motivacionih operacija ..	216
Dodatak V: Kartice vrednosti	217
O autoru	222

PREDGOVOR: ŠTA VAS SPREČAVA?

DA LI STE IKADA pokušali da izgubite na težini, nađete novi posao, obuzdate prekomerno trošenje, ili uspostavite zadovoljavajući odnos, i razočarali se kad vas uloženi trud nije približio ostvarenju cilja iz snova? Da li ste ikada izbegavali da se približite ljudima ili ste toliko želeli da se povežete sa nekim da ste dotičnu osobu oterali svojom nesigurnošću i potrebom? Da li ste ikada upali u nevolje jer ste loše upravljali novcem ili vam je bilo teško da uradite šta je potrebno da karijeru podignete na naredni nivo? Jeste li ikada zastali i pomislili: *Zašto sam to uradio?*, pošto ste posegnuli za keksom umesto za nečim zdravim, ili kada ste pauzu u radu pretvorili u prejedanje i bindžovanje, tako da vam se pogled zamutio i niste ispoštovali rok?

Ako vam bilo šta od ovoga zvuči poznato, zapali ste u samosabotažu. Jednostavno rečeno, samosabotaža predstavlja misli i/ili ponašanja koja podrivaju naše najbolje interese i svesne namere. Da li ste ikada pomisli: *Nikada neću uspeti (popunite prazninu)*, i digli ruke uopšte i ne pokušavši? To je samosabotaža. Ili radite ono što nije dobro za vas, na primer, pojedete pola torte iako ste svesni važnosti zdravijeg načina života? To je još jedan primer samosabotaže. To je fraza kojom se mnogi od nas „gađaju” u ležernom razgovoru i fenomen koji sasvim lako primećujemo u životima prijatelja i voljenih. Pa ipak, mnogi od nas dozvoljavaju štetnim, inhibirajućim, poražavajućim efektima samosabotaže da im se uvuku u živote, a da toga uopšte nisu svesni. Pošto samosabotaža uglavnom deluje iz potaje, često u datom trenutku nismo svesni onoga što radimo i kako smo se sami sebi isprečili na putu. I kao da vam nije bilo dovoljno teško da ih uočite, ta samoporažavajuća ustrojstva nastoje da pomole svoje ružne glave upravo u trenutku kada ste pod najvećim stresom, kada se osećate bolesno ili ste na ivici živaca. Čak i najuspešniji ljudi mogu da sabotiraju sami sebe u jednoj ili više oblasti života – možda imate uspešnu karijeru, solidan brak, ali niste u

stanju da istrajete u vežbanju, ili ste možda društvena osoba rado viđena u društvu, ali zatajite kada su u pitanju romantični partneri.

Samosabotaža s vremenom ubija motivaciju i poriv. Ako nam nikako ne polazi za rukom da ostvarimo svoje ciljeve, a ne možemo da kažemo zašto, postajemo frustrirani, poraženi, i prestajemo da pokušavamo. Ako verujete da nećete dobiti ono što želite, čemu trud? Sve manje i manje sanjate naveliko. Zadovoljavate se onim što imate iako ste nezadovoljni; za vas ostaje nepoznanica kako možete zaista da promenite život nabolje. Samosabotaža vas može dovesti do toga da propustite buduće prilike za vraćanje života na pravi put.

Ako vam nije potpuno jasno kako samosabotaža deluje, možete sebe dovesti do toga da pojedete suviše parče kolača ili ostanete dokasno napolju iako niste imali nikakav važan sastanak – to su ponašanja koja vas neće približiti cilju, već će vas samo još više udaljiti od njega. Možda ćete uhvatiti sebe da ste ogorčeni zbog uspeha drugih, dok istovremeno imate osećaj da niste u stanju da unesete pozitivne promene u vlastiti život. Za to možete kriviti lošu sreću, nedostatak podsticaja ili, još gore, neki nedostatak u ličnosti koji vas sprečava da postignete uspeh i sreću. Čak se može desiti da odmah utvrdite da u životu imate problema sa samosabotažom i da odbacite tu mogućnost, uzdahnете u očajanju i nastavite dalje. Možda deo vas smatra da nema kontrolu nad problemom.

Ako ste se prepoznali u bilo čemu od ovoga, imam sjajne vesti: počevši od danas, možete promeniti kurs i izmeniti život. Mogu da vam pokažem kako da uočite probleme koji vas guraju na put samosabotaže i mogu da vas naučim kako da transformišete vlastito mišljenje i ponašanje kako biste obrnuli vlastitu verziju opasnog ciklusa koji je ona stvorila u vašem životu. Mnogi od mojih klijenata dolaze sa problemima koje naizgled ne mogu sami da reše i otkrivaju da je njihov glavni problem samosabotaža. Lakne im čim shvate šta su to radili što nije bilo u njihovom interesu i otkriju načine na koje mogu trajno da transformišu svoje mozgove i usmere ih ka onome što žele. Naučiću vas da razvijete kristalno jasnu viziju o svojim željama, da se usredsredite na najvažnije vrednosti i osmisлите precizan plan za uspeh. Na kraju ćete naučiti kako da prestanete da sabotirate sami sebe i napravite dugoročnu, pozitivnu promenu u svom životu kakvu ste oduvek hteli.

Rešila sam da napišem ovu knjigu jer sam želela da bacim svetlo na samosabotažu i osnažim ljude da postignu svoje najbolje izdanje – da imaju uspešne karijere, ispunjavajuće odnose, bolje zdravlje, i da ih upoznam sa sigurnim metodom kako da se zalažu za sve ono

što će im doneti zadovoljstvo i sreću ili ono što definišu, bez obzira na način, kao svoj „najbolji” život. Oslanjajući se na naučne principe i godine rada sa pacijentima i razgovore sa članovima porodice, prijateljima, kolegama, shvatila sam da je samosabotaža neverovatno česta i da u velikoj meri objašnjava mnoge poteškoće sa kojima se ljudi susreću, a koje izazivaju problematične navike, negativno razmišljanje i nesposobnost da postojano napreduju ka svojim ciljevima. Viđala sam ljude zaglavljene u rutinama koje su podrivale njihovu samouverenost, unižavale njihovo samopoštovanje i izazivale hroničnu tugu i anksioznost. Shvatila sam da moram da pomognem što većem broju ljudi da razumeju samosabotažu, prekinu njen ciklus i da ih dovedem do toga da iskuse uspeh kako bi ponovo stekli poverenje u sebe i shvatili da mogu da ostvare svoje ciljeve.

Tokom godina istraživanja i sticanja kliničkog iskustva, razvila sam program u šest koraka za zaustavljanje samosabotaže. Zasnovan na naučnim principima i praktičnim sredstvima, moj program pomogao je stotinama mojih klijenata da izgube na težini, prestanu da oklevaju, da se drže plana vežbanja, stupe u odnose koji ih ispunjavaju, uspeju u poslu i, na kraju, transformišu svoje živote na bolje. Svaki korak programa sadrži proverene tehnike pomoću kojih možete da identifikujete ponašanja samosabotaže i samoporažavajuće misli, koje mogu da posluže za trenutnu intervenciju i podrže dugoročni lični rast kako biste smanjili mogućnost da dođe do samosabotaže u budućnosti. Ovaj program je delovao kod mojih pacijenata – neke od njih upoznate kasnije u knjizi – i ubeđena sam da i vama može da bude od koristi.

NEKOLIKO BRZIH NAPOMENA O VEŽBAMA

Sklonost ka samosabotaži ne nastaje preko noći, biće potrebno izvesno vreme da se mozak ponovo programira kako biste mogli da se vratite na pravi put. Tu na scenu stupaju vežbe koje ćete naći u ovoj knjizi. To su prilike da usporite, pobliže se zagledate u vlastite misli i ponašanja, radeći vežbe iz osnove ponovo programirate sebe i prestanete sami sebe da sabotirate.

Svaki od šest koraka ovog programa nadovezuje se na prethodni, tako da ćete morati da se pridržavate redosleda. Deo svakog koraka su vežbe koje ću tražiti od vas da uradite. Neke zahtevaju brze odgovore, dok će druge tražiti od vas da dublje zagrebete i da vaši odgovori budu promišljeniji. Volela bih da pokušate da uradite sve

vežbe iz knjige, čak i one koje vam izgledaju čudno, suviše jednostavno, previše teško, ili vam deluju nelogično. Mnogi klijenti su mi rekli da su sumnjali u moju tehniku, ali da su se prijatno iznenadili koliko im je pomogla kada su rešili da je isprobaju. Neka vas ne brine ako svaka vežba ne izazove kod vas odgovarajući efekat. Svi mi imamo različite potrebe, ciljeve, okidače samosabotaže i osobine ličnosti, tako da je sasvim prirodno da vam pojedine vežbe više pomognu od drugih. Ali nećete znati dok ne probate; zato duboko udahnite i potrudite se da svaku vežbu obavite od početka do kraja. Možete utvrditi da je upravo ona vežba prema kojoj ste imali najveći otpor ta koja vam je neverovatno pomogla. Zapravo, dobra strana vežbi je, osim toga što ćete ih odraditi u knjizi, što ih možete primeniti u životu.

Kada se nađete u situaciji da sami sebe sabotirate, ove vežbe mogu da posluže kao rešenja u hitnim slučajevima. Da biste prestali sami sebe da sabotirate u tom trenutku, možete koristiti spisak razbijača samosabotaže (str. 208), koji sadrži kombinaciju kratkog pregleda tehnika koje ćemo preći u narednim poglavljima, kao i nekoliko bonus vežbi koje će biti sasvim nove, ali naročito efikasne kada se nađete u situaciji da sami sebe sabotirate i potrebno vam je nešto što će brzo delovati. Taj sveobuhvatni spisak lakih i brzih vežbi možete upotrebiti u slučaju nužde.

Na kraju svakog koraka, takođe ćete pronaći tri tipa vežbi: brzi i prljavi zadatak (koji treba obaviti u narednih 10 minuta), kratki zadatak (koji treba obaviti u naredna 24 sata) i dugi zadatak (koji treba obaviti tokom naredne nedelje). Osmišljeni su tako da se nadovezuju jedni na druge, zato se postarajte da ih obavljate po zadatom redu i da svaki od njih završite pre nego što pređete na naredni.

Dok budete napredovali kroz ovu knjigu, možete osetiti potrebu da protrčite kroz materijal najbrže što možete. Ko bi mogao da vas krivi zbog toga? Želite što pre da prestanete da sabotirate sami sebe! Ali ne zaboravite, ovo nije trka. Odvojite vreme da što bolje upijete informacije i otkrijete kako one utiču na vaš život. Iako je važno biti dosledan u napredovanju, nema potrebe da protrčite kroz neki korak ili vežbu. Mnogo je bolje ići vlastitom brzinom, obratiti pažnju na sve informacije i vežbati veštine dok se ne naviknete na njih pre nego što nastavite dalje. Što više uložite u svaki od ovih zadataka, to će ovaj program biti efikasniji za vas. To znači da ne treba da žurite, već da se vraćate na korake kada je to potrebno i odvojite vreme da redovno ponovo pređete sve korake iz programa. To vam je kao vežbanje. Ne očekujete već posle prvog

kruga vežbi da budete u formi ostatak života! Morate nastaviti redovno da vežbate. Isto je sa vežbama iz ove knjige. Vaš um voli rutinu i navike, a dosledno vežbanje učvrstiće vaše razumevanje samosabotaže i naučiti um da pusti stara ustrojstva i usvoji nova. To vam pomaže da lakše sprečite samosabotirajuće misli i ponašanja na duge staze, i omogućava vam da ostanete na pravom putu ka ostvarenju zacrtanih ciljeva.

Poslednja misao pre nego što počnemo: slobodno kažite da sam pripadnica stare škole, ali toplo preporučujem da svoje napredovanje beležite u dnevnik fizičkih aktivnosti. Studije su pokazale da ljudi bolje uče i bolje pamte kada rukom unose beleške nego kada ih kucaju. Kada zapisujemo rukom, moramo malo da usporimo (jer ne možemo da pišemo istom brzinom kao što kucamo). Usporavanje nam pomaže da obradimo stvari malo promišljenije i iskoristimo ono što je važno u vezi sa materijalom dok pišemo. Ovo dodatno procesuiranje materijala pomaže kod učenja i pamćenja i kasnije, kada se osvrnete na beleške, možete takođe brže da se setite materijala.

Iskreno se nadam da će vas ovaj program transformisati i osnažiti kako biste mogli da unesete trajnu promenu u vlastiti život, bez obzira na to šta vas muči. Ako ste voljni da se prepustite ovom programu, upoznaćete se sa sredstvima koja će vam omogućiti da nastavite da živite svrsishodnim, ispunjavajućim životom, ne stajući sami sebi na put. Pomoć je ovde, i uverena sam da vi to možete!

Latimo se posla.



PRESTANITE DA SABOTIRATE SAMI SEBE

UVOD:

ZAŠTO SAMI SEBI STAJEMO NA PUT

Svi mi želimo nešto u životu – da izgubimo dosadnih pet kilograma, dobijemo to unapređenje, izađemo na drugi sastanak sa nekim za koga smo zainteresovani ili odemo na odmor iz snova. Postavimo sebi cilj koji nije nedostižan i koji je drag našim srcima, i ponavljajmo u svojoj glavi i naglas pred drugima bezbroj puta da ćemo to ostvariti. Stavili smo ovaj cilj na spisak stvari koje treba obaviti, ubeležili ga u kalendare, možda smo čak pažljivo odabrali fotografiju za tablu snova, ogledalo u kupatilu ili frižider da nas inspiriše. Podelili smo ovaj cilj sa prijateljima i porodicom, i izjavili da je ovo godina u kojoj ćemo ga ostvariti. Možda smo čak zatražili od nekoga od njih da nas podseća na dato obećanje kako bismo ostvarili svoj cilj. Zašto onda sami sebi stajemo na put? Da bismo razumeli poreklo samosabotaže, moramo da naučimo neke ključne koncepte o ljudskom ponašanju i podignemo svest o tekućim smetnjama u pozadini.

Bet, uspešni advokat i zaposlena u jednoj od najprestižnijih advokatskih firmi, veoma dobro poznaje ciklus samosabotaže. U kancelariji je oštra poput britve, nikada ne prekoračuje rokove i bez po muke žonglira sa brojnim projektima istovremeno. Njen dom je predivno organizovan i njen odnos sa mužem je veoma dubok i odličan. Ove godine treba da proslave 16 godina braka.

Pa ipak, i pored sveg uspeha, ona nikako ne uspeva da kontroliše težinu. Bet je na dijetama od kada je poznajem, i to sa promenljivim uspehom. Mogu da posvedočim da je znala da varira čak i do 13 kilograma godišnje. Isprobala je mnoštvo različitih nutricionih strategija i programa vežbanja bez trajnijih rezultata. Iako je Bet zaista prelepa u svim veličinama, u više navrata joj je njen lekar opšte prakse rekao da, s obzirom na porodičnu istoriju bolesti i rezultate analize krvi, postoji velika verovatnoća da oboli od dijabetesa. Uprkos tome što je situacija donekle alarmantna, ona iz godine u godinu pokunjeno sagne glavu kada se nađe u kancelariji svog lekara dok iznosi najnoviji izgovor što nije u stanju da smrša.

U prvi mah to nema nikakvog smisla. Najzad, u pitanju je žena koja je po svemu sudeći u stanju da uradi sve što odluči. Ali kada je u pitanju njena težina, ona je klasičan slučaj samosabotaže na delu.

U čemu je onda problem kada neko poput Bet, ili vas, radi stvari koje podrivaju ostvarivanje ciljeva? Možda ćete se iznenaditi kada saznate da je sklonost ka samosabotaži ugrađena u našu neurobiologiju i utkana u samo tkanje onoga što nas čini ljudskim bićima. Zapravo, njeni koreni ipak nisu tako grozni. Izvor samosabotaže je deo zajedničke predačke i evolucione adaptacije koje su nam, na prvom mestu, omogućile da opstanemo kao vrsta! Da biste razumeli kako je samosabotaža povezana sa našim ljudskim postojanjem, moramo da razmotrimo dva jednostavna principa koji podstiču naše preživljavanje: nagrađivanje i izbegavanje pretnji.

NAGRAĐIVANJE

Kada radimo nešto što nam pomaže da napredujemo fizički ili društveno, mozak nas nagrađuje tako što ispušta lepu dozu dopamina, zahvaljujući kome se dobro osećamo. Ovaj hemijski podsticaj dovodi do toga da želimo da ponovimo ponašanje kako bismo ponovo osetili taj udar pozitivnosti. Studije su pokazale da kada jedemo, bavimo se seksom, igramo video-igrice ili se nađemo u nečijem zagrljaju, količina dopamina u mozgu raste. A kada jednom dobijemo tu nagradu, dopamin nastavlja da teče i često zna da jurne, usled čega postoji još veća verovatnoća da ćemo u budućnosti ponoviti ponašanje koje nam je donelo nagradu kako bismo uživali u istim povlasticama. Tehnički govoreći, nagrade su pozitivne stvari, događaji ili iskustva koja izazivaju prijatna ili pozitivna emocionalna iskustva. Opstanak naše vrste delimično zavisi od povećavanja nagrada, tako da nije nikakvo iznenađenje što je naš mozak tako ustrojen da instinktivno traži nagrade i nastoji da ih dobije što je češće moguće.

To ustrojstvo mozga potpomažu neurotransmiteri, hemikalije u našem mozgu koje prenose signale između nervnih ćelija. Mozak koristi neurotransmitere za obavljanje raznih važnih stvari: govori srcu da kuca, pomaže vam da se usredsredite na zadatak, čak vam pomaže i da se zaljubite! Neurotransmitter dopamin mnogi njegovi obožavaoci nazivaju „srećna hemikalija” i od životne je važnosti za naš sistem nagrađivanja. Kada u mozgu dođe do oslobađanja dopamina kao nagrade, on podstiče osećanja sreće, zadovoljstva i napretka.

Nagrade se mogu podeliti na dva glavna tipa: primarne i sekundarne nagrade. U primarne nagrade spadaju one koje su neophodne

za preživljavanje, kao što su hrana ili seksualni kontakt. Sekundarne nagrade motivišu ponašanje ka ciljevima koje smo društveno uslovljeni da cenimo (novac ili odličan posao). Efekti ovih sekundarnih nagrada, u vidu dobrih osećanja, mogu se posmatrati ili osetiti direktno kroz pozitivne društvene i ekonomske ishode, koji se dešavaju drugima koji primaju sličnu nagradu, ili kada uočimo da se jako dobro osećamo po dobijanju sekundarne nagrade. Kada jednom usvojimo vrednost sekundarne nagrade, ona nije ništa manje biološki korisna, te je stoga i podjednako motivišuća kao primarna nagrada. Oba tipa nagrada su važna za naš fizički i mentalni napredak, i naši mozgovi podjednako uživaju u njima.

Zanimljivo je to što se dopamin ne luči samo kada obavljamo neku aktivnost povezanu sa nagradama. Naši mozgovi oslobađaće nalete dopamina u prisustvu *potencijalne* nagrade. Dovoljno je da vidite zgodnog potencijalnog partnera na nekoj proslavi ili da do vas dopre miris ukusnih kolača dok prolazite pored omiljene pekare, pa da vas to nagna da preduzmete nešto za šta ćete biti nagrađeni dopaminom. Možda ćete dotičnu osobu pozvati na sastanak ili ćete kupiti i pojesti te kolače. Pojačani dopamin govori našim mozgovima da obrate pažnju i podstiče nas na delovanje. Dopamin takođe jača pamćenje, tako da naredni put kada se nađemo u sličnoj situaciji i kada nam bude predstavljena potencijalna nagrada, postoji veća verovatnoća da ćemo uraditi sve što je potrebno da ponovo budemo nagrađeni. Dopamin obilno nadolazi pre, za vreme i posle predstavljanja nagrade, kako bi nas ohrabrio da stalno iznova budemo nagrađivani.

Tako da smo zahvaljujući svojoj biologiji, u suštini, programirani da težimo ostvarivanju ciljeva jer se dobro osećamo kada ih ostvarimo. Dotični nalet dopamina je podsticaj da ponavljamo dotična ponašanja. Trik je u tome, posebno kada je reč o samosabotaži, da naša biohemija nužno ne pravi razliku između prijatnih osećanja koja doživljavamo kada idemo ka svojim ciljevima i „dobrih” osećanja koja doživljavamo kada izbegnemo nešto što nam deluje preteće.

IZBEGAVANJE PRETNJE

Naučiti da izbegavamo pretnje predstavlja osnovnu veštinu preživljavanja, kako za ljude, tako i za životinje, i ta sposobnost postaje sve usaglašenija dok odrastamo i nakon što naučimo da predviđamo opasnosti i razvijemo načine reagovanja na razne vrste pretnji.

Kada je reč o izbegavanju opasnosti, bilo da je u pitanju ajkula, negativna procena obavljenog posla ili odbijanje od strane potencijalnog partnera, strah može da bude naš prijatelj. Strah je najodgovornija emocija koja nas priprema za bitku, izvlači iz potencijalno štetne situacije ili nagoni da se zaštitimo. Bez straha kao motivatora, možda ne bismo preduzeli ništa što bi nam omogućilo da preživimo.

Naučnici su otkrili da postoje fizičke strukture u mozgu koje su odgovorne za aktiviranje veština za preživljavanje, što dokazuje da su ove sposobnosti instinktivne. Struktura u mozgu nazvana talamus detektuje prisustvo pretnje, a druga struktura, amigdala, aktivira odgovor na strah. To pak aktivira simpatetički nervni sistem i brzo priprema telo i um za odbranu.

Ljudi su razvili tri strategije za izlaženje na kraj sa pretnjom. U situacijama u kojima verujemo da posedujemo sposobnosti da izađemo na kraj sa situacijom ili osobom koje su pretnja po nas, odlučujemo da se borimo. Bekstvo je naš uobičajeni odgovor kada smatramo da ne možemo da prevaziđemo pretnju i pokušavamo da pobegnemo što je dalje moguće. Ali postoji i manje poznat treći odgovor na strah – situacije u kojima se zaledimo. Taj odgovor stupa na scenu kada nas izazov jednostavno preplavi u toj meri da ne možemo da se odlučimo šta da preduzmemo. Pojedine životinje se prave mrtve – svi smo čuli za izraz „pravi se da spava” – jer ako ne započnu borbu, grabljivica koja ih napada bi mogla da izgubi zanimanje.

Ali dok životinje brinu samo o fizičkom preživljavanju, ljudi moraju da se brinu i o svom psihološkom napretku. Zapravo, događaj koji predstavlja psihološku pretnju može da bude okidač sličan „bori se ili beži” odgovorima kada je reč o događajima koji predstavljaju fizičku pretnju. Zaleđivanje ljudima omogućava da privremeno otupe i odagnaju psihološku neprijatnost i da se emocionalno distanciraju od situacije tako da ih ishod ne zaboli previše. Zaleđivanje kao odgovor objašnjava zašto ponekad ne uradimo ama baš ništa da izmenimo nezadovoljavajuću situaciju, bilo da je reč o napuštanju posla koji nam isisava dušu ili prekidanju veze kojoj je odavno istekao rok važenja.

Ne moramo da se suočimo sa pravom pretnjom po svoje preživljavanje da bi se strah umešao. Strah možemo da doživimo i ako se setimo nečega zastrašujućeg iz svoje prošlosti, ili ako za nešto pomislimo da predstavlja pretnju iako nije (kao što su strah od zeka ili pamučnih kuglica – da, to se dogodilo u nizu inovativnih studija koje je sproveo dr Džon Votson). Naši mozgovi posebnu pažnju

obraćaju na sećanja koja se zasnivaju na strahu, delimično zato da bi nam pomogli da brže i efikasnije naučimo da preživimo. Studije su pokazale da su sećanja vezana za događaje koji uključuju zastrašujuće emocionalne reakcije mnogo izraženija i življa od ostalih svakodnevnih sećanja. Razmislite o tome – čega ćete se življe sećati: svakodnevne vožnje do posla ili situacije od pre 12 godina kada umalo niste udarili pešaka koji je gurao kolica sa mališanom preko ulice? U događajima koji aktiviraju strah kao odgovor, naročito je aktivan kortizol (često nazivan „hormon stresa“). Kortizol govori vašem mozgu da obrati pažnju i da se pripremi na delovanje kako biste iz date situacije izvukli živu glavu. Pritom podržava gomilanje sećanja na dotični događaj, tako da ako vam se ponovo dogodi nešto slično, možete u rekordnom roku da se odbranite.

Možda neće predstavljati iznenađenje da se mnogo brže prisećate stvari koje su se zasnivale na strahu, kao i strategija korišćenih prilikom izlaženja na kraj sa situacijom koja je izazvala uznemirenost nego drugih tipova sećanja. Ovo brže prisećanje obezbeđuje brzi odgovor mozga na potencijalne opasnosti, ali taj isti koristan odgovor može takođe da nas dovede do toga da se više prisećamo loših stvari nego dobrih i da se selektivno sećamo prošlih grešaka. Kao rezultat toga, opterećujemo sebe negativnim mentalnim ćeretanjem, pitamo se da li smo mogli da postupimo bolje, i kako, te da li smo mogli da izbegnemo potencijalne pretnje jer nismo sigurni koliko dobro ćemo se izboriti sa njima. Svako novo iskustvo ažurira naša predviđanja za potencijalno opasne scenarije i s vremenom to sećanje na potencijalnu pretnju može da dovede do stagnacije i da nas zatvori u poznate okvire, usled čega postajemo nevoljni da posegnemo ka svežim mogućnostima koje bi mogle da nam poboljšaju život.

Nagrađivanje i izbegavanje pretnji su kao dve strane istog novčića. To nisu nezavisni sistemi, postoji stalno međusobno dejstvo u mozgu da se ta dva poriva dovedu u ravnotežu. Kada uravnotežimo nagrađivanje sa izbegavanjem pretnje, sve je dobro, zadovoljni smo sobom i obezbeđujemo fizički i psihološki napredak. Međutim, kada su te dve želje neusaglašene, spremni smo za samo-sabotažu. Posebno nas sklonost da izbegavamo pretnje na račun nagrađivanja odvlači od postizanja željenih ciljeva. Do samosabotaže dolazi kada je vaš poriv za umanjivanjem pretnje jači od poriva da budete nagrađeni, a sve je to povezano u sukobu približavanja i izbegavanja.