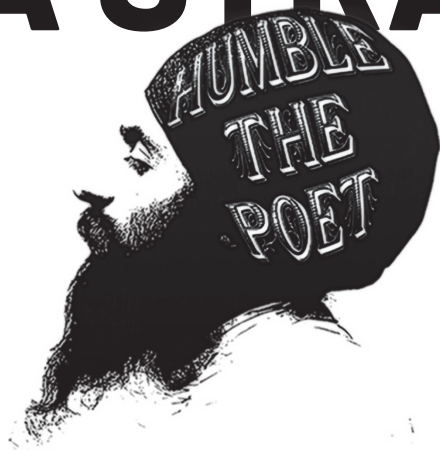


Tesnobo na stran

**KANWER SINGH, znan tudi kot
HUMBLE THE POET**

TESNOBO NA STRAN



**50 PREPROSTIH RESNIC ZA MANJ STRESA
IN VEČ MIRU PRI TISTI, KI RADI
PRETIRANO PREMLEVAJO**

Prevedel Jure Šešet



PRIMUS
izbrane knjige

Humble the Poet
Tesnobo na stran

Zbirka SamoSvoji

Naslov izvirnika: **Unanxious**

Copyright © 2025 by Humble the Poet. All rights reserved.

Za slovensko izdajo © Založba Primus, d.o.o., Brežice 2025.

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja založnika ni dovoljeno nobenega dela te knjige reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Avtor te knjige ne podaja nobenih neposrednih ali posrednih zdravstvenih nasvetov, niti ne predpisuje nobene tehnike za zdravljenje telesnih, duševnih ali zdravstvenih težav. Vedno se posvetujte z zdravnikom. Avtorjev namen je zgolj podajanje splošnih informacij, s katerimi vam želi pomagati pri vzpostavljanju duševnega, čustvenega in duhovnega blagostanja. V primeru da boste uporabili informacije, podane v tej knjigi, avtor in založnik ne prevzemata nobene odgovornosti za vaša dejanja.

PREVEDEL Jure Šešet

LEKTORIRALA Petra Zaranšek

UREDILA Barbara Lipovšek

NASLOVNICA Julie Davison

POSTAVIL Žiga Valetič

IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus: www.primus.si

ZA ZALOŽBO Damjan Racman

TISK Digitalni tisk Primus

NAKLADA Tisk na zahtevo

Brežice 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.944.4(035)

HUMBLE the Poet, 1981-

Tesnobo na stran : 50 preprostih resnic za manj stresa in več miru pri tistih, ki radi pretirano premlevajo / Kanwer Singh, znan tudi kot Humble the Poet ; prevedel Jure Šešet. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka SamoSvoji)

Prevod dela: Unanxious

ISBN 978-961-7263-54-1

COBISS.SI-ID 282645507

***Tesnoba ni slabost.
Je znak, da ste pozorni.***

DR. WENDY WALSH

Vsebina

0. UVOD: Zdravilo za tesnobo	11
---	----

RAZUMEVANJE TESNOBE

1. Skrbi so nam v krvi	20
2. Tesnoba precenjuje nevarnost in podcenjuje našo sposobnost spoprijemanja z njo	25
3. Niste tesnobni; zgolj živite v tesnobnem svetu	32
4. Najboljša prijatelja tesnobe: krivda in sram	37
5. Premlevajoči zadrogirani hrček v naši glavi	42

VSAKDANJA TESNOBA

6. Tesnobni in goli v javnosti	50
7. Dom je tam, kjer je ~~sree~~ tesnoba	55
8. V učilnicah in na delovnih mestih je veliko tesnobe	60
9. Tesnobni so prijatelji = tesnobni smo mi	66
10. Telefoni povečujejo tesnobo	71
11. Večopravilnost tesnobo kvečjemu poveča	77
12. Tesnobni smo zaradi hrane	81

SPREMINJANJE VZORCEV TESNOBE

13. Ne izogibajte se sprožilcem	88
14. Trud za preseganje pričakovanj vodi v pretirano zaskrbljenost	95
15. Ne obkladajmo se z »moral«	101
16. Za vzkipljivostjo se skriva tesnoba	106
17. Izneverjanje samemu sebi poraja tesnobo	111
18. Kako strah, da bomo kaj zamudili, spremenimo v to, da se tega veselimo	116

**PONOVEN PREMISLEK
O TESNOBI**

19. Tesnoba nam sporoča, <i>kaj</i> potrebujemo, in ne, kdo <i>smo</i>	122
20. Spremenite zgodbo, spremenite tesnobo	127
21. Treba je biti prevarant	132
22. Ko ima tesnoba mlade	137
23. Obsedenci z nadzorom, kar na začetek vrste, prosim!	143
24. Vaše območje udobja vas lahko stane odpornosti	148
25. Zaradi čustvenega nihanja se lahko najboljši trenutki spremenijo v najslabše	152
26. Tesnoba in samozavest se nočeta držati za roke	157

**SPOPRIJEMANJE
S TUJO TESNOBO**

27. Tesnoba izkrivlja naše ljubezensko življenje	164
28. Ne moremo biti preveč lačni ljubezni	170
29. Iskanje utehe je past!	175
30. Kadar stvari domnevate, delate iz sebe in iz mene tesnobnega bedaka	181
31. Pomoč tesnobnim ljudem lahko tudi nas naredi tesnobne	186
32. Zakaj bi se trudili za vključenost, če pa smo rojeni za izstopanje?	192
33. Vsi smo družabni ... na primernem kraju	197

**PREBIJANJE SKOZI
TESNOBNE NEVIHTE**

34. Ne moremo pobegniti pred tistim, s čimer se ne spoprimemo	206
35. Strto srce nas lahko okrepi	212
36. Več denarja ≠ manj tesnobe	218
37. Kako prisluhniti občutkom?	227
38. Tesnobo premagajmo z dolgočasjem	235
39. Je to tesnoba v tvojih genih ali si samo vesel mene?	239

40. Razkrajanje tesnobe se začne s prošnjo za pomoč	246
41. Za spopadanje s tesnobo se lahko izurimo	252
42. Postavljanje sebe na prvo mesto ni sebičnost ...	258
43. Poznavanje vrednot blaži bojazni	263
44. Miru ne moremo <i>najti</i> , lahko ga kvečjemu <i>ustvarimo</i>	270
45. Stres potrebujemo za to, da se izognemo izgorelosti	275

46. Dajmo, ~~ma~~ tesnoba, tvoj rojstni dan je	282
47. Nikoli se ne bomo počutili pripravljene	287
48. Nismo odgovorni za tesnobo svojih staršev	293
49. Recimo kakšno o moji depresiji	298
50. Niste krivi vi	306

∞. ZAKLJUČEK: Pravo zdravilo za tesnobo	312
--	-----

Viri	319
------------	-----

Zahvala	321
---------------	-----

O avtorju	323
-----------------	-----



**SLIKAJTE ZGORNJO KODO
ALI PA SE DO SMRTI SPRAŠUJTE,
KAJ STE ZAMUDILI.**

Resno mislim, na voljo so.
Čakajo, vsa skrivnostna.
Dodatna poglavja, ki vas kličejo.

0.

UVOD

Zdravilo za tesnobo

Nehajte stiskati čeljusti.

Nežno odmaknite jezik z neba in mu dovolite počivati.

Ali zadržujete dih? Nehajte.

Vdihnite in si v mislih recite »noter«.

Ob izdihu si v mislih recite »spusti« in dovolite, da se vam spustijo ramena.

Ni mi všeč, da ste morali vzeti v roke to knjigo. Vsakič, ko omenim, da pišem knjigo o tesnobi, se ljudje nagnejo proti meni – komaj čakajo še topel izvod iz tiskarne, ali da bi se razglasili za idealnega poskusnega zajčka.

Ni mi všeč, da je življenje postalo tako neobvladljivo in stresno, da ste posegli po tej knjigi v upanju na peščico čarobnih besed, ki bodo vse to pregnale.

Ni mi všeč, da zdaj na vse gledam skozi prizmo tesnobe. Tesnobo opažam pri ljudeh, ki me prizadenejo, in pri prijateljih, ki si počasi kopljejo grob s tem, ko se pehajo za nevidno nagrado, ki se imenuje uspeh.

Knjige, kot je ta, ne bi potrebovali, če bi vsakogar močno objel nekdo, ob katerem se počuti varnega in bi mu zašepetal: »Vse je v redu, nič ni narobe s tabo, nisi sam, ni se ti več treba bati.«

Ampak nimamo vsi te možnosti. Pa tudi če bi jo imeli, se tako zelo bojimo, da bi bili v nadlego in zavrtnjeni, da se še bolj osamimo, saj nočemo biti v breme.

Zato je tukaj ta knjiga.*

* In ko jo boste potrebovali, jo boste lahko odprli, vtaknili nos vanjo in dopustili, da vas zaobjame – to sicer ni enako kot močan objem bližnje osebe, ampak zadostovalo bo.

Preden se zakopljete vanjo, jo zavijte kot darilo ali pa se z njo fotografirajte ob svojem psu, kavi z mlekom ali okrasnih svečah, ki jih pravzaprav nikoli ne prižgete; rad bi vam nekaj povedal:

Nič ni narobe z vami.

V vas ni nič takega, kar bi bilo treba popraviti. Niste sami krivi za tesnobne občutke, ki vas obhajajo; včasih škodljivo ravnanje, s katerim se tem občutkom izogibate, jih zdravite ali tlačite, niso znak, da ste gnoj. So znak, da ste izredno običajen človek, ki si po svojih najboljših močeh prizadeva živeti v svetu, ki nam obljublja boljše počutje, potem pa nas namaha kot mačke, da se počutimo še slabše.

Niste edini, ki se mu zdi, da se utaplja, medtem ko so vsi drugi prišli stvarem do dna.

Nihče ni prišel stvarem do dna.

Vsi smo tesnobni. In ko se začnemo s tesnobo spoprijemati, odkrivamo nove plasti, nekatere stare več generacij, druge iz pradavnine, tretje pa tako globoke, da se zdijo kot tetovaža na naši duši.

Ne bom vam obljubljal, da lahko preženem vse vaše tesnobne občutke. Napisal sem knjigo o tesnobi, vendar sem sam še vedno tesnoben. Razlika je zdaj zgolj v tem, da teh občutkov ne sovražim več, ne izogibam se jim, niti jih ne tlačim. Spoštujem jih in jim prisluhnem, včasih* pa sem zanje celo hvaležen.

Lahko vam zagotovim, da vem, kakšen je občutek, ko se oklepaš vsega mogočega in česar koli, kar bi lahko pregnalo te bedne občutke. Nikakor nočem biti do vas nespoštljiv in vam prodajati kakšnih buč ali se pretvarjati, da imam hitro rešitev oziroma čudežno zdravilo.

Namesto tega vas vabim na potovanje, na katerem boste na tesnobo pogledali z drugačnimi očmi. Spotoma boste odkrili nove načine razumevanja in sprejemanja neobvladljivih občutkov, kar bo ublažilo stres in vam prineslo več miru.

Ni mi všeč, da ste morali vzeti v roko to knjigo, vendar ste jo in zdaj smo, kjer smo. Če boste te strani brali odprtega duha

* Samo včasih.

in srca, vam zagotavljam, da tesnobe ne boste nikoli več imeli za sovražnico.

No, pa začnimo.

Če odprete knjigo na strani 173, boste na dnu, malo levo od sredine našli na skriven kotic. Tam boste našli dve čudežni tabletki. Pogoltnite ju s tremi polnimi kozarci vode in za vedno boste ozdravljeni tesnobe.

Čakajte malo, a ste to res naredili?

Zdaj, ko sem izgubil vse vaše zaupanje, pa nadaljujmo.

Zdravila za tesnobo ni. A ne zato, ker bi bila neozdravljiva, kot velja za zasvojenost z videoposnetki mačk, temveč zato, ker **tesnobe ni treba zdraviti.**

To ni nalezljiva bolezen, ki ste jo staknili zaradi nečesa v zraku ali ker ste poljubili nekoga, ki si je pozabil umiti zobe. Tesnoba niso uši, prhljaj ali herpes. Ni nekaj, česar se moramo znebiti, temveč nekaj, kar moramo krotiti – tako kot lakoto. In tako kot lakota se bo tudi tesnoba vrnila; tako pač je, če imaš možgane in čustva.

Povedano preprosto: S tesnobo nam možgani sporočajo, naj bomo pozorni.

Povedano malo manj preprosto: Tesnoba je neprijeten občutek, ki ga začutimo, kadar naša **amigdala** – center za preživetje v možganih – *misli*, da nam grozi nevarnost. Ko se to zgodi, vzame center za preživetje vajeti iz rok **prefrontalne skorje** – centra za logično razmišljanje – in sproži tesnobo. Ti občutki se porajajo zato, ker je naše telo v pripravljenosti na nevarnost preplavljeno s snovmi, kot sta adrenalin in kortizol.

To se zgodi, ko nekaj ali nekdo naš center za preživetje spomni na:

- trenutke, ko smo imeli občutek, da nismo varni, ali smo se počutili ogrožene,
- trenutke, ko smo izgubili nadzor,
- izkušnje, ki so nas boleče zaznamovale,
- strah pred zavrnitvijo, zapostavljenostjo ali izključeno-stjo,
- skrb, da nam bo spodletelo ali da bomo pustili druge na cedilu.

Takšnim opomnikom pravimo **sprožilci**. Ko se sprožilci pojavijo, se naš center za preživetje hitro odzove – velikokrat še preden opazimo. Zato lahko začutimo naval tesnobe, ne da bi poznali razlog.

Glejte na to takole: center za logično razmišljanje je želva, center za preživetje pa zajec. Ob sprožilcu se zajec požene v dir! Naša naloga je skrbeti, da bo počasna in umirjena želva vseeno v dvoboju zmagala.*

Enako kot velja za drgetanje, kadar nas zebe, potenje, kadar nam je vroče, in slinjenje, kadar spimo,** je tesnoba odziv in zelo potrebna oblika zaščite, ki nam pomaga preživeti, že vse odkar smo jedli hamburgerje iz dlakavega mamuta. Čeprav so drgetanje, potenje in slinjenje neprijetni, razumemo, da so običajen in naraven način odzivanja našega telesa na stvari, ki se dogajajo v nas in okrog nas, tako kot velja za zehanje, kolcanje, smejanje, jokanje in spahovanje.

Večino časa ni nobene prave nevarnosti – ta je zgolj domnevna, ki sproži lažni alarm –, zato nam je nelagodno in smo napeti, ne da bi vedeli, zakaj.

Tako je zato, ker naš center za preživetje ne opreza samo za resničnimi grožnjami, temveč jih nenehno predvideva na podlagi preteklih izkušenj. Namesto da bi se možgani vprašali: »Kaj se zdajle v resnici dogaja?« se sprašujejo: »Na kaj iz preteklosti me tole spominja?« To velikokrat pripelje do pretirano burnih odzivov, zaznavanja nevarnosti, kjer je ni, in tega, da iz muhe naredimo slona.

Ker se tesnoba v nas sproži precej pogosteje, kot bi bilo treba, velikokrat skušamo tesnobne občutke potlačiti in ne preverimo, ali težava res obstaja. Tovrstni mehanizmi za spoprijemanje s težavami nam sicer lahko pomagajo, da se nekaj časa počutimo bolje, vendar imajo podobno nalogo kot gumb za dremež pri uri in naknadno vodijo v še več stresa. Iz tega razloga smo včasih tesnobni, ne da bi vedeli zakaj – zato, ker znova tuli budilka, na kateri smo prej pritisnili dremež.

Naj ponovim: ne znam pozdraviti vaše tesnobe, saj je ni treba pozdraviti. Lahko pa preženem obup, ki ga čutite zaradi preplavljenosti s tesnobnimi občutki.

* In ne, ne smemo ustreliti zajca.

** Povedal sem preveč.

Obup je stres, ki ga čutimo, kadar mislimo, da nimamo nobene možnosti več. Je občutek brezupa, ki se nas polasti, ko ne vemo, kaj bi še lahko naredili.

No, moj čudoviti prijatelj, tvoj svet bom pretresel s kopico nasvetov, s pomočjo katerih boš lažje in hitreje ublažil tesnobo ter jo boš manj pogosto izkusil.

To bomo naredili tako, da se bomo posvetili štirim delom svojega življenja:

- **Svojemu okolju:** Krajem, kamor pogosto zahajamo, in ljudem, s katerimi se družimo. Štejejo tudi namišljeni prijatelji.
- **Svojim navadam:** Pripravite se na priznanje, da hodite s telefonom na stranišče. Tukaj nikogar ne obsojamo.
- **Svojim mislim:** Svojemu načinu razmišljanja in prepričanju. Vsem tistim čudnim mislim, ki jih imate pod prho, ali temu, zakaj mislite, da se bo zaradi tistega esemesa podrl svet.
- **Svojim odzivom:** O tem, kako se spoprijemamo s stresom in tesnobo. Kričanje v blazino ali pobeg z repom med nogami namreč ni vedno rešitev.

Na to knjigo ne glejte kot na čudežno zdravilo,¹ ampak jo imejte za pullover. Lahko si ga oblečete, da boste manj drgetali, si ga slečete, da se boste manj potili, ali pa ga zvijete in si ga zatlačite v usta, da se boste manj slinili.

Iz tesnobe se ne moremo izviti z razmišljanjem; skozi jo se moramo prebiti z ukrepanjem. Ti ukrepi so naše vedenje, to pa se krepi z našimi navadami.

Z usvojitvijo preprostih resnic v tej knjigi boste svojemu centru za logično razmišljanje pomagali razumeti tesnobo, z vajo in doslednostjo pa boste svoj center za preživetje naučili, kako naj se sprosti. Obvladovanje čustev je večšina in tako kot za vsako večščino sta tudi za izpiljenje te potrebna čas in trud.²

¹ Te oznake boste našli na začetku vsakega poglavja.

² Očitno je skrivanje čudežnih tablet v knjigah, ki jih razpošiljajo po vsem svetu, iz nekega razloga kaznivo dejanje.

³ Te veččine je treba vaditi, in da se vam bodo dobro usedle, se bom v knjigi večkrat vračal k njim. Tako jih boste imeli pri roki, ko jih boste najbolj potrebovali.

Ko boste zaključili to knjigo, ne boste nenadoma zaživel brez tesnobe, boste pa opremljeni s širokim in privlačnim naborom možnosti, na katere se boste **lahko** oprli v trenutkih, ko se vas bodo znova začeli polasčati tesnobni občutki. Ta nabor vašega življenja sicer ne bo naredil lažjega, boste pa zaradi njega močnejši in bolje pripravljeni na spopadanje s svetom, ki postaja vse težji.

Pravi car ste, madona, in ta knjiga bo vaš vodnik za razumevanje in obvladovanje enega najmanj razumljenih čustev: tesnobe.

Ne pozabite: bistvo ni vedno v iskanju načinov za izboljšanje svojega počutja, temveč lahko iščemo načine, s katerimi ne podžigamo svojega trpljenja.

In ker je zdaj na strani 173 polno odtisov vaših umazanih tac in je ta knjiga tudi uradno postala »rabljena«, ne bo nobenega vračila denarja.



**IZ TESNOBE SE
NE MOREMO IZVITI
Z RAZMIŠLJANJEM;
SKOZNJO SE
MORAMO PREBITI
Z UKREPANJEM.**





1. DEL

RAZUMEVANJE

TESNOBE





SKRBI SO NAM V KRV

Ko sem bil star trinajst let, sem spoznal svojo prababico in sem ji izročil prvo steklenico hladne kokakole, kar jih je dobila v svojih več kot sto letih. Vse življenje je živela v neki vasi blizu indijske zvezne države Radžastan, v kateri se je rodil moj oče. Oba moja starša sta odraščala v vasi brez elektrike in stric mi je povedal, da je videl žarnico šele, ko je bil tudi sam star trinajst let. Veliko let pozneje sem starše peljal v kenijski rezervat Masai Mara in mamu je nemudoma preplavila vesela nostalgija, saj jo je vse skupaj spominjalo na njeno otroštvo v Pandžabu.

Moja starša sicer že večino svojega življenja živita v Kanadi, a odraščala sta v majhnih vaseh, kar se še vedno pozna na hitrosti njenega življenja. Če bi raziskali svoj izvor dovolj daleč v preteklost, bi ugotovili, da vsi izhajamo iz majhnih skupnosti, kot je vas.

Predstavljajte si čas pred tisoč leti, ko se ljudje zberejo ob ognju in njihovi obrazi migotajo v toplem soju. Skoraj vsi vse poznajo, z nevarnostmi se spoprijemajo skupaj in vsakdo ima na voljo podporo. Zdaj pa skočimo v prihodnost v sodobno mesto – hupanje trobelj, utripajoči zasloni in ulice, polne nezancev. Hrepenimo po stiku, vendar se počutimo popolnoma same. Takšno je protislovje sodobnega življenja.

Naši možgani, ki so bili narejeni za preživetje v tesno povezanih skupnostih, danes vse skupaj težko dohajajo. V preteklosti so bile nevarnosti jasne: lačen plenilec, nasprotno pleme. Današnje stiske so manj oprijemljive: e-poštni predal z vsebino, ki ji ni ne konca ne kraja, pritiski, naj garamo brez premora, strah, da bomo kaj zamudili.

Sodobno življenje sicer pomeni, da nam ni več treba kakati pod milim nebom, se poročati s sorodniki ali se bati, da bi