



SUVREMENA TAJNICA

# Naučite se (BOLJE) SAMOKONTROLIRATI





Samokontrola ili samoregulacija je sposobnost osobe da ostvari kontrolu nad svojim postupcima, mislima i emocijama kako bi ostvarila neki cilj ili živjela u skladu s nekim standardima.

Pišu: Dubravka Miljković i Majda Rijavec

Iz knjige: Rijavec, M., Miljković, D. (2006), *Tko su dobri ljudi – psihologija pozitivne osobe*, Zagreb: IEP-Dz, [www.iep.hr](http://www.iep.hr)

**T**i standardi mogu biti ideali, moralne norme, kriteriji uspjehnosti i očekivanja okoline. U nešto užem smislu, osobito za opisivanje kontrole nad ponašanjem koje nam se ne sviđa (npr. prežderavanje čokoladom), koristi se i pojam samodiscipline.

### SMIRENOST

Buddha je bio potpuno miran, nije se uzrujavao zbog pogrda što su mu ih upućivali neki posjetitelji. Kad su ga kasnije učenici pitali u čemu je tajna njegove smirenosti, odgovorio im je:

*Zamislite što bi se dogodilo da vam netko pred noge stavi poklon, a vi ga ne uzmete. Ili da vam netko pošalje pismo, a vi odlučite ne otvoriti ga; njegov sadržaj ne bi na vas imao nikakav utjecaj, zar ne? Ponašajte se svaki put tako kad vas nagradjuju i nećete izgubiti svoju smirenost.*

### MALO POVIJESTI: KOLAČI I UPIS NA FAKULTET

Zamislite da je 1970. godina, vi ste četverogodišnje dijete i sudjelujete u eksperimentu koji provodi Walter Mischel sa Standfordskog sveučilišta. Uvode vas u jednu sobu u vašem vrtiću gdje vam jedan ljubazan gospodin daje igračke i neko se vrijeme igra s vama. Onda vas pita volite li čokoladne kolačice, tzv. *marshmallows*. Vi ih volite – naravno. Koje dijete ih ne voli?! A usput ste i malo gladni. Onda vas pita biste li radije tanjurić s jednim kolačem ili onaj drugi na kojem su dva. Vi biste onaj drugi – naravno! A onda ljubazni gospodin kaže da on mora na neko vrijeme otići iz sobe. Ako čete ga pričekati, dobit ćete dva kolača. Ako ne želite čekati, možete uvijek pozvoniti, pa će se on vratiti i dati vam tanjurić s jednim kolačem. Ali onda ne možete dobiti onaj s dva. I tako ljubazni gospodin izade, a vi ostanete zuriti u kolač. Slina vam curi i teško vam je. Ako ste poput većine četverogodišnjaka uspijete izdržati nekoliko minuta. A onda pozvonite...

... A sad se prebacite petnaestak godina u budućnost. Mischel vašim roditeljima šalje upitnik u kojem trebaju procijeniti vaše osobine ličnosti, vašu sposobnost odlaganja zadovoljstva zbog budućeg cilja i toleranciju na frustraciju, te napisati vaše ocjene na završnim ispitima. Roditelji sve to ispunjavaju i vraćaju mu. Mischel otkriva da broj sekundi koje ste izdržali dok niste pozvali ima veze s tim kakvi ste bili kao srednjoškolac i na koji fakultet ste se upisali. Što su djeca duže odolijevala napasti, to su i kasnije imala više snage odurijeti se iskušnjima, mogla su se bolje koncentrirati na učenje i kontrolirati se kad stvari nisu išle onako kako su oni to željeli. A imali su i veću šansu upisa na neki od najboljih fakulteta u zemlji...

U čemu je bila njihova tajna? U strategiji – dakle u načinu na koji su koristili svoju mentalnu kontrolu da preusmjere pažnju. Neka su djeca odvraćala pogled od kolača, druga su pjevala i plesala, neki su prekrivali oči ili pokušavali spavati, a jedan dječak je izjavio da je zamišljao kako je kolač od drveta, a ne od čokolade.

[www.propisi.hr](http://www.propisi.hr)



**wwwPROPISI.HR**

Portal www.propisi.hr član je

**BUSINESS  
MEDIA GROUP**

Informacije o preplati:  
**01 - 4921 742**

## MALO ZNANOSTI – POVEZANE S POZITIVnim POSLJEDICAMA

Nedostatak samokontrole, prema mišljenju mnogih, je uzrok većine osobnih i društvenih problema s kojima se suočava suvremeniji čovjek: alkoholizam, narkomanija, obično pušenje, nasilje i kriminal, nečljena trudnoća, spolno prenosive bolesti, kockanje, peglanje kartica (i drugi načini šopingu/gholičarenja), školski neuspjeh, ispadl jutnje, neredovito ili nikakvo tjelesno vježbanje, prežderavanje... Očito je, dakle da bi se učenjem samokontrole moglo zauzdati i staviti pod kontrolu ove probleme.

Teško je i pobrojati sva istraživanja, samo iz posljednjih nekoliko godina, koja dokazuju pozitivne posljedice samokontroliranja.

Ljudi kojima je to pošlo za rukom, bez obzira jesu li se takvi rodili ili su se na to kasnije natjerali, zadovoljniji su svojim životom: manje su depresivni, manje živčani, ljuti ili neprijateljski raspoloženi prema drugima, manje su paranoični i manje imaju raznih psihosomatskih tegoba, tj. bolestina "na psihičkoj bazi". Veće im je samopoštovanje i samopouzdanje, imaju bolje odnose sa svojim partnerima, a i s ljudima općenito se bolje nose. Bolje se prilagođavaju i manje upadaju u konflikte. Šefove koji se znaju kontrolirati ljudi ocjenjuju kao pravednije, poštenije i povjerenja vrijedne.

Prethodno smo spomenule ono istraživanje s malom djecom i odgodenim nagradama. Osim onoga što smo navele, pokazalo se još da su oni koji su u dobi od četiri godine bili najuspješniji u suzdržavanju od trenutne nagrade, kao adolescenti bili puno uspješniji i u školi i u društvu: imali su bolje ocjene i bili su omiljeniji. Također, jedno kasnije istraživanje u kojem su se sa školskim uspjehom uspoređivale ravno trideset i dvije različite osobine, pokazalo je da od svih njih s dobrim ocjenama značajno povezana samo – dobra samokontrola.

## RAZVOJ SAMOKONTROLE

### Divlja amigdala

Recimo da ste ugledali zmiju (onu pravu) i, dakako, prestravili ste se. Što se zapravo dogodilo? Video signal iz vašeg oka otpotovao je do talamus u mozgu. Talamus je nešto poput ranžirnog kolodvora: prima i proslijedi vagone s informacijama. Veći ih dio odlazi u dio kore velikoga mozga koji je zadužen za vid. Tamo se analiziraju i tumače značenja informacija i priprema se reakcija na njih. Ako je ta reakcija emocionalna, signal odlazi u amigdalu. Ona aktivira emocionalne centre: povećava se tlak, ubrzavaju se otkucaji srca, stvara se dodatna energija – organizam treba pripremiti za suočavanje: bori se ili bježi. No sve to (pre)dugo traje, tj. možda je zmija, bila brža. Rizik je prevelik. Zato talamus, za svaki slučaj, dio vagona pošalje ekspresnom linijom direktno u amigdalu, tj. bez presjedanja u koru velikog mozga. Amigdala odmah obavi svoje: proizvede emocionalnu reakciju bez konzultacija sa šefovima u kori. Oni još niti ne znaju što se dogodilo, a vi već pobegli. Ili zatukli zmiju. Ha, koga briga ako se stvarno radi o zmiji? Recimo. No što ako se radi o susjedu, o šefu, o članu obitelji? Ne bi li ipak bilo bolje uključiti najprije mozak, dati mu vremena da obradi informacije, pa tek onda, eventualno, pustiti amigdalu s lanca? Naravno, to bi bilo bolje, no je li i moguće?

Za sada se zapravo relativno malo zna o tome kako se samokontrola stječe i razvija. Jasno je da ju neka djeca imaju već u dobi od 4 godine, te da im traje i kasnije kroz život. To može značiti sljedeće: ili su roditelji već do četvrte godine uspjeli djetu usaditi samokontrolu, pa kasnije samo nastavljaju u tom smislu ili je dijete takvo rođeno, pa raste i razvija se s time bez obzira na prirodu roditeljskog utjecaja. Zdrav razum nam govori da bi istina mogla biti negdje između: snaga unutarnjih impulsa zadana je genetski, a koliko će ih netko biti u stanju kontrolirati, ovisi najprije o odgoju, a potom i o samoodgoju.

Iz niza istraživanja kojima su se nastojali utvrditi uzroci, ili barem korelati delinkventnog ponašanja mladih (ili prevedeno: ne znam baš koji su uzroci delinkventnog ponašanja, ali vidim da je povezano s određenim roditeljskim postupcima) proizlazi zaključak: roditeljski nadzor poučava djecu situacijama u kojima je samokontrola osobito važna, ali i utvrđuje posljedice neposluha.

## Ovo je moj primjerak, a gdje je Vaš?



### NARUDŽBENICA

TANJICA 2/09  
kojom se preplaćujem na Računovodstvo i porezi u praksi za 2009. godinu (12 brojeva) po cijeni od 795,00 kn (PDV uključen u cijenu)

Naziv tvrtke/obrta:

Adresa:

Matični (porezni) broj:

Odjel ili ime osobe na koju se šalje:

Količina:

Tel./fax:

E-mail:

U dana

Pečat i potpis odgovorne osobe:

**Centar za računovodstvo i financije d.o.o.**

Dragutina Golika 109, 10000 Zagreb, Hrvatska  
tel. +385 1 - 49 21 737 fax. +385 1 - 48 36 099  
e-mail: preplata@ripup.hr [www.ripup.hr](http://www.ripup.hr)

**Informacije o preplati:  
01 - 49 21 737**

Ako je dijete privrženo roditeljima i želi zadobiti njihovo odobravanje, naučit će se kontrolirati. S druge strane ako su djeca bez nadzora, smanjuje se i ukupna količina njihovih interakcija s roditeljima i mogućnost da treniraju samo-kontrolu.

#### KAKO KOD SEBE RAZVIJATI SAMOKONTROLU

Želite li zadobiti veću samokontrolu nad nekim određenim dijelom svoga života (npr. prehranom ili pušenjem) najprije dobro snimite postojeće ponašanje (kada, zašto, koliko, s kim), a onda odredite cilj koji želite postići i korake koji će vas do tamo dovesti. Naime nije moguće kontrolirati ponašanje kojega uopće nismo svjesni.

U tom vam smislu može pomoći zapisivanje ili pak suradnja s članovima obitelji i/ili prijateljima koji bi vas trebali podsjećati na cilj koji ste si zadali. (Kada držimo seminar prezentacijskih vještina, sudionici trebaju pripremiti neko izlaganje koje snimamo videokamerom, pa gledamo i analiziramo. Mnogi se šokiraju kad vide kod sebe pokrete za koje nisu niti znali da ih čine ili kad čuju poštupalice koje, niti ne znajući, izgovaraju.)

Evo još nekih savjeta:

Postanite svjesni da samokontrola može imati ogroman pozitivan učinak koji vam doista može promijeniti cijeli život (Uh, baš ne volimo takve PP parole tipa promijenit će vam se život, ali ovo je fakat točno!). A od svega je najbolja vijest da je samokontrola poput mišića. Što je više koristite, to ona više jača. Dakle – počnite s vježbanjem već danas.

Započnite s malim zalogajima. Naš kapacitet za samokontrolu je ograničen i nema ga u ogromnim količinama. Znači, nemojte se odmah pokušavati samokontrolirati u svim područjima svoga života jer sigurno nećete uspjeti. Za početak odaberite jedno područje u kojem bi vam dobro došlo malo samokontrole i usmjerite se na njega.

Jutro je bolje od večeri! Najveću sposobnost samokontrole imamo kad smo svježi i odmorni. Ono što morate učiniti najbolje je učiniti odmah ujutro. Tako, ako ste postavili za cilj da ćete svaki dan vježbati – vježbate ujutro. No, ako to zbog nečega niste učinili, to ne znači da ćete odustati od vježbanja popodne ili uvečer. Tada će vam možda biti teže, ali nemojte se obeshrabriti.

Kad postavljate cilj za koji vam je potrebna samokontrola, utvrđite standarde i vrijednosti. Što želite postići? Zašto se svakog jutra izvlačite iz kreverte u cik zore kako bi trčali ili vježbali? Što će vam značiti bolje zdravlje i bolja forma? Kako se približavate svom cilju, preispitajte moguće konflikte svojih vrijednosti. Znači li to što ujutro trčite da ne doručkujete sa svojom djecom?

Motrite svoje ponašanje. Ako ste odlučili da ćete prestati psovati, zapišite svaki put kad prekršite odluku i opsujete. Ako ste odlučili manje jesti, zapišite sve što ste pojeli. Izbjegavajte jesti dok je vaša pažnja usmjerenata na nešto drugo, pa poslije nemate pojma što ste sve i koliko pojeli (primjerice dok gledate TV, čitate ili s nekim razgovarate).

Brinite se za sebe. Naša sposobnost samokontrole smanjena je kad smo umorni ili pod stresom. Posebno budite oprezni onih večeri kada ste iscrpljeni i pregaženi. Zato koristite određene rutine kod donošenja izazovnih ili stresnih odluka. Primjerice, ako ste na dijeti, napravite popis za kupovinu i kupite samo ono što je na popisu. Odolite napasti odlaska u supermarket koji nudi raznorazne delicije i pokupovati sve što vam privuče pažnju – uključujući i deset vrsta slatkiša.

Iskoristite male prilike koje vam se pruže da ojačate svoj mišić samokontrole. Ako volite kremšnitu, otidite u slastičarnicu nakon što ste ručali. Pogleđajte kremšnitu i nemojte je kupiti.

Neće vam biti tako teško (valjda!) jer niste gladni, a ipak ćete imati iskušto da možete odoljeti ako baš hoćete. □