

# Katastrofa:

## STVARI SE NE ODVIJAJU KAKO JA ŽELIM

Iz knjige: Dubravka Miljković i Majda Rijavec: Kako postati i ostati (ne)sretan – psihologija iracionalnih vjerovanja. Zagreb: IEP, 2001.

Pomislite li ponekad kako bi bilo dobro kad bi se sve stvari u vašem životu odvijale baš onako kako želite? Možda bi to bilo divno. Ali, kao što svatko od nas iz iskustva zna – to je češće izuzetak nego pravilo.

značajne stvari u njihovu životu, nego i na obične, svakodnevne sitnice. Slušajući ih, ponekad možemo dobiti dojam da im se dogodilo nešto prestrašno, katastrofalno, da bismo na kraju doznali da se “katastrofa” sastoji u tome da nisu dobili ulaznicu za željenu kino predstavu, da u restoranu nije bilo jela koje su htjeli naručiti – a još im je i tramvaj pobjegao!

U čemu je iracionalnost ovakvog uvjerenja?

Nema nikakvog razloga da stvari budu različite od onog kakve trenutno jesu! Zašto bi bile? Zato što mi to želimo? Pa gdje je zapisano da upravo mi moramo dobiti ono što želimo? I da se svemir mora okretati u skladu s našim željama? (Neće? Zaustavite Zemlju. Izlazim.)

### ŠTO UČINITI?

Uzrujavanje zbog toga što nešto nije onako kako smo planirali, obično, ne pomaže. Stvari su takve kakve jesu uzrujavali se mi zbog toga ili ne. Čak, štoviše, uzrujavanje najčešće samo pogoršava situaciju.

**Pročitao sam članak u kojem piše da su tipični simptomi stresa sljedeći: previše jedete, previše kupujete i vozite prebrzo. Mora da se šale. Tako ja zamišljam savršeni dan!**

— Anonimni autor

**Čak i ako se Zemlja okreće, to nije razlog da dobijete morskú bolest**  
— Svevo

Većina nas se kad tad pomiri s činjenicom da se stvari baš ne odvijaju po našim željama. Necki se, međutim, nikada s time ne mire! Oni stalno žive u uvjerenju da bi se stvari trebale odvijati upravo onako kako oni žele i da je prava tragedija kada to nije tako. Pritom se to ne odnosi samo na velike i

- Podsjetite se, ako treba i svaki dan, da život bez problema i frustracija jednostavno ne postoji. Očekivati tako nešto, prilično je djetinjasto.
- Kad se stvari ne odvijaju kako želimo, to postaje prava katastrofa – jedino ako je mi sami proglasimo katastrofom. Razumni ljudi ne pretjeruju u naglašavanju negativnih strana loših događaja. Razmislite, je li situacija zaista tako loša ili možda pretjerujete!
- Možda vam može pomoći pitanje *Hoće li me ovo ubiti?* Naravno da neće. (Osim ako ste si pitanje odlučili postaviti nakon što ste se posadili pred jureći kamion.) Vjerojatno je neugodno i frustrirajuće to što vam se događa, ali ćete sve (osim kamiona) sigurno preživjeti. Čak ćete nešto usput i naučiti tj. ojačati. Dakle, spustite se na zemlju i prestanite pretjerivati.
- Ako zaista ne možete učiniti ništa da situaciju izmijenite, najpametnije je da se s njom pomirite i dostojanstveno je prihvatite. Bez puno gorčine i očaja.

### **Pukla vam je guma na autu? Zaista grozno...**

Prije nekoliko dana pukla mi je guma na automobilu. Baš u trenutku kad mi se jako žurilo na

važan sastanak. Došlo mi je da eksplodiram! Pa zašto baš sad? Zašto nije pukla jučer? Zašto baš meni? Dok sam bespomoćno gledala puknutu gumu, osjećala sam kako ljutnja u meni ključa i raste. A onda sam u jednom trenutku prosvijetljenosti postala svjesna besmislenosti svoga ponašanja! Pa što se dogodilo? Tragedija? Pa samo mi je pukla guma! A gume pucaju. Ako vozite auto, morate se pomiriti s činjenicom da će vam guma kad – tad puknuti. I to ne onda kad to odgovara vama, nego kad njoj to padne na pamet! To nije nikakva tragedija – to je samo jedna obična puknuta guma! Koja se sigurno neće sama od sebe popraviti ako ja budem bjesnila i pjenila se.

Nazvala sam prijatelja i zamolila ga da mi dođe pomoći. Dok sam ga čekala, u obližnjem kafiću sam u miru popila kavu i pročitala novine. A sastanak? Ispostavilo se da i nije bio baš toliko važan.

Kad primijetite da ste se počeli uzrujavati zbog toga što se stvari ne odvijaju po vašim željama, možda će vam pomoći ako sebi postavite sljedeća pitanja:

- Što je najgore što mi se može dogoditi ako ne dobijem ono što mislim da moram dobiti?
- Što je najgore što mi se može dogoditi ako dobijem ono što mislim da ne bih trebao?
- Koje dobre stvari se mogu dogoditi ako ne dobijem ono što mislim da moram dobiti?
- Koje dobre stvari se mogu dogoditi ako dobijem ono što mislim da nikako ne trebam dobiti?

Možda će vam odgovori na ova pitanja pomoći da shvatite da vam katastrofa nije blizu i da nije baš tako katastrofalna!

### A ŠTO SA SNOVIMA?

Neki ljudi su nezadovoljni jednostavno zato što imaju previsoka i/ili nerealna očekivanja. Puno bolje bi se osjećali kad bi postavili realnije i dohvatljivije ciljeve. Najbolje je da ciljevi budu temeljeni na našem dosadašnjem postignuću i postavljeni malo iznad toga. Tako, ako učenik ima dva iz matematike nije dobro da kao cilj postavi ocjenu – odličan. Vrlo teško će je dobiti i vrlo vjerojatno će biti nezadovoljan ili razočaran. Ali ocjenu tri će mnogo lakše dobiti! Nakon toga može svoj cilj povećati na četvorku, pa na peticu (ako školska godina traje do-

**Borite se protiv ideje da je grozno, strašno i katastrofalno kad stvari ne idu onako kako biste vi htjeli! Kada je situacija drugačija nego što biste htjeli, pokušajte je smireno i odlučno promijeniti; ako to u tom trenutku ne možete, jedina pametna stvar je da je mirno prihvatite (te čekate i pravite planove za vrijeme kada će promjena biti moguća). Što su vaš gubitak ili frustracija veći, to se prema njima morate više filozofski odnositi! Tim više morate prihvatiti činjenicu da je situacija loša i nepoželjna – ali nikako katastrofalna ili nepodnošljiva.**

— A. Ellis i R. Harper: Vodič u razuman život

voljno dugo).

No oprez! Nije lako naći zlatnu sredinu između odveć visokih očekivanja s jedne i pretjerano niskih očekivanja s druge strane! Neki ljudi snize svoja očekivanja ne zato što su nerealna i previsoka nego zato što su jednostavno – lijeni. Pa samo izmišljaju izgovore za lijenost.

E sad, kako odrediti granicu između ovih dviju krajnosti? Najbolje je imati visoke ciljeve i velike snove jer nas oni izuzetno motiviraju. Znači, nemojte nikad odustati od snova i ciljeve postavite visoko. Ali imajte pri pameti i to da ih nećete lako postići! Zato na putu prema svojemu velikom cilju postavite prikladne podciljeve i usredotočite se na njih. Natovarite se svom potrebnom planinarskom opremom, uložite sve svoje napore i – krenite u osvajanje sna. Budite svjesni da će biti i dobrih i loših dana, ali da jedan ili više neuspjeha ili zastoja nisu razlog za odustajanje. (Baš su se nedavno našle u novinama vijesti o penjalačkim pothvatima na Mt. Everest. Dakle, jednom je klintu od 15 godina to uspjelo iz drugog pokušaja; nije odustao nakon što je prvi put ostao bez tri prsta na ruci koji su mu se smrznili. A drugi je penjač potpuno slijep. Nisu se skupa penjali.)

Odaberimo ipak nešto lakše. Primjerice, možda je vaš cilj da jednoga dana objavite roman. To sigurno nećete postići preko noći, ali nije ni razlog da zbog njega odustanete. Razmislite – koji bi bio prvi korak ili podcilj prema tom vašem snu! Možda da napišete kratku priču i pokušate je objaviti u nekom časopisu? Ako se potrudite, to ćete vjerojatno uspjati. A nakon toga možete razmišljati o drugom koraku, možda malo dužoj priči? □

**Ponekad dobiješ što želiš, Ponekad dobiješ što trebaš, Ponekad dobiješ što dobiješ.**

— Mike Gayle

## Iracionalno:

Strašno je kada se stvari ne odvijaju onako kako sam željela i planirala i normalno je da sam uznemirena. To, jednostavno, ne mogu podnijeti.

## Racionalno:

Svijet nije stvoren zbog našeg zadovoljstva! Iako djeci govorimo *Ne možeš dobiti sve što zaželiš*, sami se često ponašamo upravo tako. Nema ništa loše u tome ako kažemo *Situacija mi se ne sviđa i pokušat ću učiniti nešto da je promijenim*. Ali ako promjena (doista) nije moguća, prihvatite ono što jest moguće i ne zanovijetajte. Budite zadovoljni i zahvalni za ono što imate.