

MOŽEMO LI POSTATI razboriti(ji)?

Pišu: Dubravka Miljković
i Majda Rijavec

Iz knjige: Rijavec, M., Miljković,
D. (2006), *Tko su dobri ljudi –
psihologija pozitivne osobe*,
Zagreb: IEP-D2, www.iep.hr



**Prije nego što
pohvalimo
čovjeka da dobro
roni, pričekajmo
da izroni.**

— Literaturnaja
gazeta



ŠTO (NI)JE RAZBORITOST

Razboritost je kognitivna orijentacija (ili spoznajna usmjerenost) na vlastitu budućnost, tj. zdravorazumsko upravljanje samim sobom koje nam pomaže da djelotvorno ostvarimo svoje dugoročne ciljeve.

Razboriti pojedinci misle korak unaprijed, razmatraju moguće posljedice svojih odluka i postupaka i uspješno se odupiru različitim impulsima koji zadovoljavaju samo kratkoročne ciljeve, na štetu onih dugoročnih. Promišljajuća osoba ne samo da odmjerava dugoročne dobiti samokontrole, u odnosu na trenutno udovoljavanje impulsima, nego dugoročno planira svoj život.

Dakle razboritost kao osobina se odnosi na cjelokupan život, ne samo na pojedina područja poput novca ili posla. Razboritost podrazumije-

va ravnotežu i sklad u ciljevima, željama i planovima. Mogli bismo reći da ima svojevrstnu upravljačku ulogu među drugim osobinama. Tako, primjerice, pazite da nada ne preraste realizam ili da smisao jednoga cilja ne pojede sve druge ili da samokontrola ne uništi prirodnost i razigranost.

Razboritost svakako nije pretjerana bojažljivost, plašljivo priklanjanje mišljenju većine, krajnji nedostatak spontanosti ili strogo pridržavanje pravila, ono k'o pijan plot. Također to nije sebična ili hladna proračunatost. Usprkos tome što se prvenstveno odnosi na osobne ciljeve i interese, a manje na moralne i socijalne norme, mnogi od tih ciljeva povezani su s dobrim odnosima i dobrobiti drugih ljudi.

RAZBORITOST

Neki je postariji gospodin godinama imao problema sa sluhom. Naposljetku ode liječniku koji mu nekim složenim zahvatom uspije sluh potpuno povratiti. Kad je nakon mjesec dana došao na kontrolu, liječnik mu reče:

Sluh vam je sada upravo savršen. Vaša obitelj je sigurno jako zadovoljna zbog toga. A, još im to uopće nisam rekao. Samo sjedim i slušam što pričaju. Već sam tri puta promijenio oporuku.

Beechum je znao govoriti o životnoj mudrosti, o temeljnim stvarima koje čovjek jednostavno zna, koje se ne mogu naučiti. *Upamti Lee, rekao bi, jedina prednost koju imaš kao ljudsko biće je sposobnost logičkog rasuđivanja. Jedino smo u tome bolji od majmuna. Upamti, konj je jači, a pas je bolji prijatelj. I jako je loše ako konjski izmet ne razlikuješ od sladoleda od vanilije – a mnogi ljudi ne razlikuju – jer u tom slučaju nemaš nikakvih izgleda za uspjeh.*

(Lee Iacocca, *Autobiografija*)

ZAŠTO JE DOBRO BITI RAZBORIT

Nema nikakve sumnje: razboriti ljudi dulje žive! Ne upetljavaju se u suviše rizične situacije i odnose, više su optimistični, manje naginju osjećajima beznadnosti. Već po samoj definiciji, razboritost povećava vjerojatnost pozitivnih životnih događaja, a smanjuje loša događanja. To se odmah odražava i na boju emocija.

Razboritost je povezana s optimizmom. Posljedica razboritosti su i dobri odnosi i suradnja s drugima. Pozitivne emocije koje se povodom toga javljaju, djeluju i povratno: omogućuju bolju samodisciplinu i nove planove za budućnost.

Razboritost je povezana s dobi – u smislu da se s godinama povećava (što je dobra vijest za roditelje), no nije precizno utvrđeno do kada se povećava, odnosno ostaje li trajno na toj najvišoj razini ili se, pak, nakon izvjesnih godina počinje smanjivati (što bi bila loša vijest za djecu). Svakodnevna su brojna zapažanja (istina živa!), u skladu s tom pretpostavkom, ali ne možemo se na to osloniti bez pravog istraživanja.

Evo jednog takvog zapažanja našeg prijatelja kojeg je razjarila (jedna od) nerazboritost njegove mame (nećemo valjda svoje mame opanjkavat' po knjigama!). Dakle dojadi on na sastanak, para mu iz ušiju suklja. Bio je kod mame, htio je nešto ugrijati u mikrovalnoj pećnici, kad je ona dojadi, vičući, neka se makne jer ne zna time rukovati. Dopuštamo da neki muškarci ne znaju razliku između mikrovalne pećnice i perilice, ali naš ih Goran zna i napraviti, čak ima doktorat za te stvari – za sve druge ljude osim za svoju mamu. (Za nju je vjerojatno zaostao u razvoju još nakon nižih razreda osnovne. A opreza, dakako, nikad dovoljno.)

Razboritost podrazumijeva ravnotežu i sklad u ciljevima, željama i planovima.

MALO ZNANOSTI

Kako se mjeri razboritost? U psihologiji se to svodi na skalu savjesnosti u okviru tzv. *Big five* modela ličnosti. Prema ovom modelu postoji pet temeljnih crta ličnosti i većina od njih je povezana s osjećajem sreće i životnog zadovoljstva. To su ekstrovertiranost, neuroticizam, otvorenost prema iskustvu, ugodnost i savjesnost.

Neurotični ljudi su zabrinuti, anksiozni, emocionalno labilni i skloni različitim psihosomatskim poremećajima. Nije stoga čudno da većina istraživanja pokazuje negativnu povezanost između neuroticizma i sreće. Što smo neurotičniji, to smo manje sretni. No neka istraživanja koja su posebno ispitivala količinu pozitivnih i negativnih emocija u životu pokazala su da je neurotizam pozitivno povezan s količinom negativnih emocija, ali ne i s količinom pozitivnih. Dakle neurotični ljudi imaju više negativnih emocija u svom životu, ali imaju isto toliko pozitivnih kao i svi drugi. Dakle između razdoblja u kojima su nesretni – mogu kao i svi drugi biti vrlo sretni.

Ekstrovertirani ljudi su društveni i otvoreni, lako uspostavljaju kontakte i imaju puno prijatelja i poznanika. Oni imaju više pozitivnih emocija nego drugi, ali ne i manje negativnih. Čini se da češće rade stvari koje ih čine sretnima, ali njihova nemirna priroda često dovodi do obiteljske nestabilnosti te povećanog rizika od nesreća i završavanja u bolnici.

Ugodni ljudi su dobronamjerni, kooperativni i uvijek spremni na suradnju. Budući da se oni dobro ponašaju prema drugima i drugi se najčešće tako ponašaju prema njima i spremni su im uzvratiti usluge. Nije onda ni čudno da su takvi ljudi u prosjeku sretniji i zadovoljniji.

Veliki broj istraživanja potvrdio je pozitivne korelacije između savjesnosti (ili razboritosti) i sreće i zadovoljstva. Pretpostavlja se da izvor sreće kod ovih ljudi proizlazi iz činjenice da oni češće od ostalih završavaju ono što su započeli i ostvaruju svoje ciljeve.

RAZVIJANJE RAZBORITOSTI

Za sada još ne postoje provjereni programi za razvijanje razboritosti. Istina, u Americi postoje neki programi čiji je cilj razviti financijsku sa-

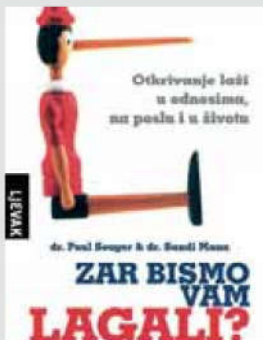


TELEFONSKI SAVJETI SAMO ZA PRETPLATNIKE

01 48 36 106

PUTEM PIN-a/nalazi se na računu za pretplatu
Svakim radnim danom od 9 do 13 sati

Saznajemo... → → → → →



Znate li kad vam netko baca pijesak u oči?

Dr. Paul Seager i dr. Sandi Mann, predavači psihologije na britanskom Sveučilištu Central Lancashire, napisali su neobično zanimljivu knjigu o načinima kako otkriti laži u odnosima, na poslu i u svakodnevnom životu. Laži su svuda oko nas, tvrde autori. Prijatelji nas uvjeravaju da ih oduševljava naša ekstremna nova frizura, bračni drug se zaklinje u vjernost, prodavači nas zavode nevjerojatnim obećanjima – razne vrste laži bombardiraju

nas svakoga dana. Autori nas uče kako otkriti laž u govoru tijela, a kako pri pažljivoj slušanju drugih.

Kako prepoznati dječje laži, a kako kod prijatelja, ljubavnika i bračnih drugova? Možemo li otkriti laži na radnom mjestu ili "raskrinkati" prodavače i političare? Iako mnogi od nas vjeruju da su vješti u prepoznavanju laži, većina ljudi traži znakove laganja na krivim mjestima. Ali kako prepoznati vuče li nas netko za nos, bez obzira na to je li u pitanju dobronamjerna laž ili velika podvala?

modisciplinu, tj. razboritost pri trošenju love. Također postoje i nastojanja (i kod nas!) na planu poticanja "sigurnijeg" seksualnog ponašanja. Međutim i neke druge psihologijske intervencije bi se mogle podvesti pod pojam učenja razboritosti. Tako se, primjerice, mnogi oblici tzv. kognitivnog restrukturiranja (što bi u prijevodu bilo nešto kao preslagivanje misli) usmjeravaju na poboljšanje vještina rezoniranja. Jer, ako i ne možeš promijeniti neku situaciju, sigurno možeš promijeniti način svog razmišljanja o njoj. Mnogi trenmani usmjereni su na prevladavanje impulsa (pijenje, kockanje, prežderavanje itd.), a što je sve na neki način i učenje (ili barem pokušaj učenja) razumnosti.

KAKO KOD SEBE POTICATI RAZBORITOST

- Ne dopustite da vas život nosi kao tikvu po vodi i da samo čekate kad će vas kakav val poklopiti ili nekamo odbaciti, pa da morate u hod u smišljati strategiju preživljavanja. Nastojite unaprijed donijeti neke odluke i djelujte kako biste ostvarili svoje ciljeve i snove.
- Neka vam mozak bude brži od jezika. Kad razgovarate s nekim, dvaput razmislite prije nego što ćete nešto reći; odvagajte vjerojatne učinke svojih riječi.
- Razmislite o razlici između nepotrebnog i onog možda nužnog rizika. Koja ponašanja možete izostaviti sa svoga repertoara jer su opasna, a baš ne pridonose kvaliteti vašega života? (Veseli vas kad vam kosa (ma, i glava!) lepršaju na vjetru, pa nemate kacigu dok se vozite na motoru? Pišete SMS-ove dok vozite auto? Pretrčavate autocestu? Držite u kući i djece i vatreno oružje? – da nabrojimo samo

neke od takvih bedastoća.) Razmislite, također, postoje li neka područja u vašem životu na kojima igrate previše ziheraški? Koja područja biste trebali malo jače zagristi, preuzeti prihvatljiv rizik, kako biste ostvarili neki dugoročniji cilj?

- Prije nego što učinite nešto važno, razmislite na trenutak kako će vam biti živjeti s posljedicama – sat, dan ili čak godinu dana kasnije. Kako će to što učinite utjecati na druge vaše životne vrijednosti i ciljeve?
- Sigurno znate onu priču o cvrčku koji se uokolo zabavlja i još se usput ruga mravu koji marljivo radi i sprema zimnicu. Dakle kako se i sami možete pripremiti za eventualno crne dane? (Mrav se nešto nije pokazao kao društveno odgovoran i solidaran.)

UČENJE RAZBORITOSTI

Sve što trebamo znati o životu možemo naučiti iz Noine arke:

1. Ne kasni!
2. Svi smo mi na istom brodu!
3. Planiraj! Nije kišilo kad je Noa gradio arku!
4. Budi u formi, kad budeš imao puno godina netko te može zatražiti da napraviš nešto veliko!
5. Ne slušaj kritičare, završi posao koji si započeo!
6. Gradi svoju budućnost na visokom!
7. Sigurnosti radi, putuj u paru.
8. Brzina nije uvijek prednost. Puževi su bili na brodu s panterama.
9. Kad si pod stresom, plutaj!
10. Zapamti, arku su gradili amateri; Titanik profesionalci!

JOŠ PAR RAZBORITIH SAVJETA

- Živi svaki dan kao da ti je posljednji. Jednog dana će i biti.
- Djeca na prednjem sjedalu u autu mogu prozrokovati nesreću. Nesreće na stražnjem sjedalu auta mogu prouzrokovati djecu.
- Kada ne možeš pomoći, smetaj. Najvažnije je sudjelovati.
- Ako vjeruješ da je najbolji put do muškarčeva srca kroz želudac, trebaš znati da ciljaš previsoko.
- Ako se možeš smijati iako sve propada, to znači da si već pronašao nekoga na koga možeš prebaciti krivnju.
- Neki šefovi su kao oblaci. Kada nestanu, dan je prekrasan.
- Griješiti je ljudski. Prebaciti krivnju na drugoga je strateški.
- Muškarci bi manje lagali kada bi žene postavljale manje pitanja.
- Tvoja cijela budućnost ovisi o tvojim snovima. Ne troši vrijeme, idi spavati! □