

Moram imati potpunu kontrolu



Prema knjizi: Miljković, D., Rijavec, M. (2004.). *Kako postati i ostati (ne)sretan – psihologija iracionalnih vjerovanja*. Zagreb: IEP-Dz.

mamo li kontrolu nad svojim životom ili smo samo igračka u rukama sudbine? To je pitanje na koje vjerojatno nitko ne može točno odgovoriti. No, psiholozi su otkrili da se ljudi razlikuju po tome u kojoj mjeri vjeruju da imaju kontrolu nad svojim životom. Tu osobinu nazvali su lokus (mjesto) kontrole. Osobe s unutarnjim lokusom kontrole uvjerenе su da same upravljaju svojim životom i da je ono što im se u životu događa uglavnom rezultat njihova ponašanja. Osobe s izvanjskim lokusom kontrole vjeruju kako nemaju kontrolu nad svojim životom i da je ono što im se događa posljedica sreće, sudbine ili djelovanja drugih ljudi.

Provedeno je mnogo istraživanja kako bi se utvrdilo je li bolje imati unutarnji ili izvanjski lokus kontrole. Rezultati pokazuju da su ljudi s unutarnjim lokusom kontrole u određenoj prednosti: uporni su, bolje se suočavaju sa stresom, manje su podložni tjeskobi i depresiji, otvoreni su za nove životne izazove i obično su uspješniji u školovanju i na poslu.

No, kolikogod su osobe koje vjeruju da imaju kontrolu nad svojim životom u određenoj prednosti, i u tome se može pretjerati. Naime, ne možemo imati kon-

trolu nad svim stvarima u životu i, ako to očekujemo, to će biti više nedostatak nego prednost. Jeste li nekad čuli ili sami izrekli ovakve rečenice:

- *Moram ih natjerati da me saslušaju.*
- *On mora učiniti ono što ja želim.*
- *Pobrinut ću se da mi nabave nove zavjese.*

Možda ste ih i uspeli natjerati da vas saslušaju, a možda i niste. Hoće li vas netko željeti saslušati je pod njegovom a ne pod vašom kontrolom. Nad nekim stvarima imamo određenu kontrolu, ali nad drugima nemamo. Ako pokušavamo kontrolirati stvari koje zapravo nisu pod našom kontrolom, bit ćemo stalno frustrirani, ljuti i pod stresom – iz jednostavna razloga - jer je to nemoguće.

Potpuna kontrola

Osuđeniku na smrt ponude na izbor posljednji obrok: jastog, filet mignon, kavijar, škampe?

- *Ne, reče on. Donesite mi samo zdjelu gljiva.*

- *Zašto gljive?* - upita ga čuvar
- *Uvijek sam se bojao jesti ih.*

STRAH OD GUBITKA KONTROLE

Nikad nismo potpuno posvećeni nečemu u što smo potpuno uvjereni. Nitko ne hoda okolo fanatično vičući kako će sutra ujutro sunce opet izaći. Kada su ljudi fanatično posvećeni nekom političkom, religijskom ili bilo kojem drugom cilju – to je zato što su ti ciljevi upitni.

R.T. Pirsig: *Zen i umjetnost održavanja motocikla*

Ljudi koji žele imati potpunu kontrolu nad svojim životom žive u stalnom strahu da bi tu kontrolu mogli izgubiti. Kako bi smanjili taj strah, često postaju pretjerano uredni i organizirani pokušavajući se unaprijed pripremiti za sve što bi se eventualno moglo dogoditi. No, to nije uvijek moguće. Moramo prihvatiti činjenicu da se ne možemo pripremiti za *sve* što se može dogoditi, ponekad se jednostavno moramo prepustiti događajima. U takvim slučajevima najbolje je stajati sa strane i promatrati što se događa, a tek *nakon* toga odrediti što trebamo učiniti.

Pokušaj stalnog predviđanja onoga što bi se moglo zbiti ima još jednu negativnu posljednicu – onemogućuje nam da budemo spontani i prirodni i da se zabavljamo. Stalno razmišljanje o tome što bi se sve moglo dogoditi i što ćemo u tom slučaju učiniti, vrlo je naporan, posve besmislen i nimalo zabavan posao. Mnogi ljudi vjeruju kako imaju veću kontrolu nad svojim životom nego što je to zaista slučaj.

Ako stavite u šešir plavu i crvenu staklenu kuglicu i kažete ljudima da će dobiti automobil ako izvuku plavu, a kutiju šibica ako izvuku crvenu – oni vjeruju da imaju više šanse izvuci plavu! Da nije tako, vjerojatno ne bi bilo toliko kockara! Želim vjerovati da možemo kontrolirati događaje i svidaju nam se ljudi koji u to vjeruju. To nam daje nadu.

Takvo vjerovanje podržava ljude da nastave s kockanjem i s mnogim drugim glupavim stvarima u životu – nećemo specificirati. Bezbroj je eksperimenata koji potvrđuju postojanje ovakvog samozavaravanja. I život nas svakodnevno opskrbljuje istim podacima, tj. i psihologija i zdrav razum su na istoj strani, ali – ništa. Kockarnice i slične "mamikune" – rade. Sporadični uspjesi uzrokuju potpuni zaborav svih neuspjeha.

VJEROVANJE U PRAVEDAN SVIJET

Mnogi teško podnose činjenicu da sve ono što im se događa nije pod njihovom kontrolom. Željeli bi da sve ima jasan, za njih prihvatljiv razlog. Stoga razvijaju mnoga iracionalna uvjerenja od kojih je najpoznatije vjerovanje u pravedan svijet. To je uvjerenje da će uvijek na kraju loša djela biti kažnjena a dobra nagrađena jer – svatko dobije ono što zaslužuje. Vjerujemo da se dobre stvari događaju dobrim ljudima (onakvima poput nas), a loše stvari lošim ljudima. Primjerice, što biste mislili o čovjeku kojega su nasilnici ni kriva ni dužna na cesti napali, opljačkali i prebili na smrt? Ili o ženi koja je vraćajući se kasno navečer s posla napadnuta i silovana? Bilo bi vam žao? Da, to je zdravorazumska reakcija koju bismo oč-

kivali i od sebe i od drugih. No, očekivanja su jedno, a događaji nešto sasvim drugo.

U cijelom nizu eksperimenata provedenih na dva američka sveučilišta psiholozi su otkrili da promatranje kako netko terorizira posve nevinu osobu izaziva kod promatrača loš dojam o – žrtvi (!!). To je posebno izraženo u slučajevima kad promatrač ne može utjecati na sudbinu žrtve. Tada ju on ne samo da neće sažaljevati, nego će ju omalovažiti i odbaciti. Takvo omalovažavanje žrtve proizlazi, dakle, iz naše potrebe da vjerujemo u pravedan svijet, u svijet u kojem svatko dobiva ono što zaslužuje. Nismo li odmalena odgajani u uvjerenju kako se dobro nagrađuje, a zlo kažnjava? Sjetimo se samo svih bajki i romana u kojima se događa upravo tako! Od toga je samo korak do pretpostavke da onaj komu je dobro i sam mora biti dobar, odnosno, da onaj tko pati mora da to i zaslužuje.

- Filmovi u kojima dobro pobjeđuje zlo su nerealistični.
- Učenici u školi gotovo uvijek dobiju ocjene koje zaslužuju.
- Iako zli ljudi mogu biti na vlasti neko vrijeme, u povijesti na kraju, ipak pobjeđuje dobro.
- Ljudi koji vjeruju u pravedan svijet neće se složiti s prvom tvrdnjom, a složiti će se s drugom i trećom.

Psihologinja Linda Carli je dokazala kako ta iluzija o pravednom svijetu utječe i na dojam što ga ljudi imaju o žrtvama silovanja. Dala je ljudima na čitanje detaljan opis odnosa koji se razvijao između žene i muškarca. Jedni su imali priču s happy-endom: "Tada me odveo do kauča. Uzeo me za ruku i zaprosio." Takav se kraj ljudima dopao: uopće im nije bio neočekivan, a oboje su aktera ocijenili kao drage i karakterne osobe. Druga je grupa čitala istu priču ali s drugačijim svršetkom: "No tada je postao vrlo grub; bacio me na kauč i silovao." Ljudi su procijenili kako se takav svršetak mogao i očekivati – zbog ženina ponašanja. (Kad je kraj bio sretan, točnije, kad je uslijedila bračna ponuda, na ženino ponašanje nitko nije imao primjedbe!)

I za druge primjere ovakvog vjerovanja o zaslugama postoje dobro potkrijepljeni eksperimentalni dokazi. Ljudi vjeruju kako:

- Muževi ne bi premlaćivali svoje žene da ove to ne zaslužuju;
- Siromašni niti ne zaslužuju bolje;
- Bolesni su sami odgovorni za svoje zdravije odnosno bolesti;
- Ne bi bila silovana da nije tako kasno hodala gradom;

Povezujući nesreću s nevaljalošću, a sreću s vlastitom vrijednošću, čovjek si omogućuje da bude ponosan na svoje uspjehe, a istodobno da izbjegne odgovornost za neuspjehe. □

Ako želite imati duševni mir, dajte ostavku na mjesto generalnog direktora svemira.

— Larry Eisenbery



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