



Nema problema koji je tako velik, da ja od njega ne bih mogao pobjeći!

— Charlie Brown – strip

SUOČITI SE S PROBLEMIMA ILI IH IZBJEGAVATI?



Majda Rijavec

KAKO SE LJUDI SUOČAVAJU S PROBLEMIMA?

U životu se neizbježno susrećemo s brojnim problemima. Što ljudi čine u takvim situacijama? Kako ih rješavaju? Reakcije se mogu uglavnom svrstati u tri skupine: razmišljaju o problemu, pokušavaju izmijeniti situaciju, izbjegavaju se suočiti s problemom, tj. prave se da ga – nema.



Dubravka Miljković

RAZMIŠLJANJE

Kada su suočeni s neugodnim problemom, neki pokušavaju do rješenja doći aktivnim razmišljanjem. Primjerice ako ste nedavno prekinuli ljubavnu vezu, možete tražiti uzroke zašto je došlo do prekida, analizirati odnos i zaključiti što ubuduće trebate činiti kako bi vaša veza bila uspješnija. Možete i tražiti argumente

zašto je za vas bolje da se veza raspala sada, a ne kasnije – kad bi vam to, možda, teže palo.

POKUŠAJ PROMJENE SITUACIJE

Drugi način suočavanja s problemom je pokušaj da se nešto poduzme, situacija promijeni i problem tako riješi. Primjerice možete otići psihologu na razgovor i potražiti pomoć za rješenje problema – bilo da se pokušate pomiriti s partnericom, naučite lakše podnijeti prekid ili izbjeći pogreške u budućnosti.

IZBJEGAVANJE

Mnogi vjeruju kako se više isplati izbjegavati probleme i odgovornost, nego se suočiti s njima. Vjeruju da će problem nestati ili se riješiti sam od sebe – samo

ako dovoljno dugo čekaju i ne poduzimaju ništa. Stoga pokušavaju problem izbaciti iz glave kako o njemu ne bi mislili ili ga, nedajbože, rješavali!

ZAŠTO JE IRACIONALNO IZBJEGAVATI PROBLEME?

■ Izbjegavanje neće riješiti problem! (Nećete misliti o zubu koji vas boli? 'Ajd probajte.) Dakako, moguće je da se neki manji problemi riješe sami od sebe ili da s vremenom nestanu ali, nažalost, to je više izuzetak nego pravilo. (A zub će vas boljati još više.) Ako se problem ponavlja, a mi se pravimo da ga nema – samo smanjujemo vjerojatnost da ga uspješno riješimo – bez vađenja.

Ana je silno željela položiti vozački ispit i konačno početi voziti. Dojadilo joj je da je poslije proslava rođendana ili zbog kasnih izlazaka uvijek netko mora voziti doma. Ali svaki put kad bi se trebala prijaviti u auto-školu ona bi u zadnji čas odustala. Počela je sebi govoriti kako to uopće i nije problem, pa ona rijetko izlazi, pa što ako je netko mora voziti doma... Je li to riješilo njezin problem? Naravno, da nije. I dalje nije znala voziti. Okretanje glave od problema nije je učinilo vozačem.

■ Okretanje glave od problema nam, doduše, trenutno smanjuje napetost. Zaboravimo na problem i – problema nema. No kada se sljedeći put suočimo s njim ili ga se prisjetimo, napetost će biti još jača. A da ne govorimo o tome kako naše samopoštovanje i samopouzdanje sigurno od toga neće ojačati.

Iako je Ana privremeno sebe uspijevala uvjeriti da joj vozački ispit uopće nije potreban, svaki put kad je morala zamoliti prijateljicu da je odveze doma osjećala se sve gore. Činilo joj se da su sve njezine prijateljice pametnije, sposobnije i samostalnije od nje.

■ Izbjegavanje problema čini ga u našim očima sve većim! Mnogi ljudi su odahnuli kad su se konačno suočili s problemom i otkrili da ga uopće nije tako teško riješiti kao što im se to činilo. To im je dalo samopouzdanja da pokušaju učiniti i neke druge stvari u svom životu koje su, do tada, izbjegavali.

Kada je Ana konačno skupila hrabrosti i upisala se u auto-školu, bila je jako iznenađena. Naučiti voziti uopće nije bio tako velik problem kao što je očekivala! Doduše, učenje je trajalo malo duže, prošla je kroz nekoliko kriza kad je skoro odustala, instruktor je nekoliko puta bio na rubu sloma živaca – ali uspjela je. Čak je ispit položila u prvom pokušaju. Kasnije se ljutila na sebe – pa zašto je čekala toliko dugo? Već je davno mogla voziti kao i sve njezine prijateljice! Ohrabrena uspjehom na vozačkom ispitu, Ana se odlučila pokušati još nešto što je već duže vrijeme željela, a isto tako joj se činilo neizvedivim – naučiti rolati. Zamolila je prijateljicu da joj pomogne. Vjerojatno pogađate – ni rolanje nije bilo tako teško kao što je Ana mislila.

■ Čak ako i ne riješimo problem s kojim smo se suočili, i to je bolje od njegova izbjegavanja. Iz svakog po-

kušaja možemo nešto naučiti. Ako ne pokušamo, nećemo sigurno ništa naučiti.

I da Ana nije iz prvog pokušaja položila vozački ispit, to ne bi bio neuspjeh! Mogla je otkriti u čemu je problem, gdje griješi, uzeti dodatne sate vožnje i pokušati ponovno. A sigurno bi naučila i to da ne treba odmah odustati. Većina problema može se riješiti ako smo dovoljno uporni.

Ako vam je teško učiti, udajte se.

Ako ne možete naći posao, rodite dijete.

Mali problemi uspješno se rješavaju većima.

D. Radović

ODLAGANJE DO ZADNJEG TRENUTKA (PA I DALJE)

Nikad ne učini danas ono što možeš odgoditi (barem) do sutra.

Nije problem raditi nešto što nam se sviđa i u čemu uživamo! Ali, kad nam se učini da je zadatak težak, neugodan ili opasan – počnemo odgađati ono što treba učiniti. Pritom smo vrlo kreativni i sposobni kada treba zavarati sami sebe! Jeste li se kad uhvatili da govorite sebi stvari poput ovih što slijede?

Neću danas to raditi, ionako najbolje radim kad sam u cajnotu.

Pa neću valjda započeti dijetu sad kad sam pozvan na rođendan!

Ne mogu započeti kad nemam inspiraciju.

Ima drugih stvari koje moram učiniti prije toga.

Imam još dosta vremena.

Ovako napisani, ovi izgovori i ne izgledaju baš pametno, ali u trenutku kad ih govorimo sami sebi, izgledaju uvjerljivo, dovedu nas do toga da ne obavimo ono što je važno ili da se ne suočimo s problemom s kojim bismo se trebali suočiti.

UZROCI ODLAGANJA

Stalno odlaganje je loša navika. Kao i ostale loše navike, ona ima dva uzroka. Jedan je u našem iracionalnom razmišljanju kojim opravdavamo vlastito ponašanje, a drugi je sam obrazac našeg ponašanja.

Iracionalno mišljenje kojim opravdavamo odlaganje neugodnih poslova uglavnom se odnosi na perfekcionizam, te na osjećaje nesposobnosti i neugode. Student koji misli da mora napisati seminarski rad savršeno, odgađa ga predati i stalno nešto popravljiva i dopisuje. Naravno, savršeno ne može nikada biti, pa se može dogoditi da student svoj rad ne preda na vrijeme i da padne godinu.

Osjećaj nesposobnosti također utječe na pojavu odlaganja. Isti student možda sumnja u svoju sposobnost da uopće napiše zadovoljavajući seminarski rad ili u svoju sposobnost da završi fakultet. Boji se da će rad biti ocijenjen negativnom ocjenom i stoga radije odlaže njegovo predavanje nego da se suoči s neuspjehom. Neki ljudi stalno odlažu neugodne poslove

jer su tako naučili. Započeti i dovršiti takav posao čini im se nemogućim – stoga ga niti ne započinju. No što duže ne činimo ništa, to nam je teže započeti. Veća je energija potrebna da bismo nešto izmijenili, nego da bismo održali postojeće stanje.

ZA SADA JE DOBRO...

Neki ljudi žive svoj život poput čovjeka koji je nespretno šetao po vrhu nebodera i – pao. Dok je padao, čovjek s dvadesetog kata mu vikne:

*Kako je?!
Za sada dobro – odgovori ovaj.*

Ne odgodi za sutra ono što možeš odgoditi za prekosutra. Grafit

ŠTO UČINITI?

Ako smo skloni odlaganju, ne znači da moramo ostati takvi do kraja života! Kako si možemo pomoći?

Razgovarajte racionalno sami sa sobom

Ako ste do sada beskonačno odlagali poslove koje ne volite i za to pronalazili fantastične izgovore – prestanite. Pronađite razloge zašto nešto učiniti, a ne zašto to ne učiniti. Suprotstavite se argumentima svakom izgovoru. U tome vam može pomoći sljedeća tehnika.

Motivirajte sami sebe

Nije svejedno što sami sebi govorite u ovakvim situacijama. Rečenica koju kažete sebi u određenom trenutku može vas potaknuti da započnete s poslom ili da ga i dalje beskonačno odlazete. Isprobajte kako u kritičnom trenutku na vas djeluju sljedeće rečenice. Ako vam neka od njih pomogne, zapamtite ju i koristite. Naravno, možete smisliti i svoje vlastite.

Što prije obavim posao, to ću se prije moći odmarati (ići u kino, čitati knjigu...).

Savršeno obavljen posao ne postoji; stvari moram napraviti dobro, a ne savršeno.

Jednostavnije je da to sad napravim; kasnije se stvari mogu zakomplicirati.

Ne govori – *Napravit ću kad budem imao vremena.* Tko kaže da ćeš imati vremena? Židovska poslovica

Ne očekujte najgoro

Ako razmišljate o tome kako će vaš izvještaj biti loš, kako će vas šef kritizirati ili vas čak premjestiti na lošije mjesto – to je najsigurniji način da ga niti ne počnete pisati. Umjesto toga, napravite plan i idite korak po korak prema svom cilju.

Postavite jasne ciljeve

Odaberite koji cilj želite postići i što trebate napraviti na putu do tog cilja. Ako trebate napisati izvještaj do određenog roka napravite plan rada. Odredite koliko morate napisati svakog dana da bi izvještaj na vrijeme

bio gotov. Budite realni. Nemojte si postavljati previše ciljeve! Oni vas mogu zastrašiti, pa ćete odustati prije nego što ste i počeli!

Odredite prioritete

Napišite sve što treba učiniti da biste cilj postigli (napisali izvještaj, naučili za ispit), pa posložite zadatke prema važnosti. Započnite s onim što je najvažnije i najhitnije, a potom se pozabavite ostalim.

Podijelite zadatak na manje dijelove

Veliki zadaci nas plaše – bojimo se da nećemo uspjeti, da će biti naporno, da nećemo završiti na vrijeme. Ako za ispit treba naučiti tri debele knjižurine, to vam može izgledati tako strašno da, na kraju, i ne započnete. Zato je dobro zadatak podijeliti u manje dijelove. Ako izračunate da do ispita dnevno treba učiti dvadesetak stranica, to vam neće izgledati tako strašno.

Ovakva podjela zadatka na manje dijelove posebno je važna za one poslove koje izrazito ne volimo. A svi smo takvi da lakše radimo nešto što ne volimo ako znamo da to neće dugo trajati...

Organizirajte se

Pripremite sve što vam treba prije no što počnete raditi. Napišite što taj dan trebate učiniti i držite popis na vidljivom mjestu. Kad neki zadatak obavite, precrтайте ga na popisu. Već samo to može vas potaknuti da nastavite.

Napravite ugovor sami sa sobom

Napišite ugovor sami sa sobom – što ćete napraviti i u kojem roku. Potpišite ga i stavite na vidljivo mjesto. Možete ga čak dati prijatelju ili partneru! Neće biti ugodno prekršiti ugovor sa samim sobom pred svjedocima!

Nagradite se

Čim obavite i najmanji dio posla – nagradite se. Kavom, sladoledom, šetnjom, čitanjem... bilo čime što vam čini zadovoljstvo.

I na kraju – započnite odmah! Bitno je početi – stvari će se kasnije odvijati same po sebi. Newtonov Prvi zakon gibanja kaže – objekti koji se gibaju imaju tendenciju nastaviti se gibati. Isto vrijedi i za ljude! Ljudi koji nešto započnu raditi imaju tendenciju to nastaviti. Dakle – započnite još danas! □

Iracionalno: Bolje je izbjegavati neugodne situacije i ne razmišljati o njima, nego se suočiti s problemima i preuzeti odgovornost za njihovo rješavanje.

Racionalno: Izbjegavanje neugodnih stvari ili negiranje problema i odgovornosti može trenutno donijeti olakšanje, ali na duži rok izaziva ozbiljne posljedice. Nismo ponosni na sebe kad problem izbjegnemo, nego kad se suočimo s njim, kad ga uspješno riješimo. □
