

PIK ILI HERC?

OD BEZBROJNIH EMOCIJA KOJE SVAKO LJUDSKO BIĆE PROŽIVLJAVA NA DNEUNOJ BAZI, SVE SE MOGU SVRSTATI U SAMO DVA SUPROTSTAVLJENA TABORA. ČAK I AKO ZNATE TKO SU LIDERI TIH KAMPOVA ILI KAKO SE PREPUŠTANJE SVAKOJ OD TE DVIJE TEMELJNE GRUPE EMOCIJA MOŽE ODRAZITI NA VAŠ POSLOVNI I PRIVATNI ŽIVOT, TE IZNAD SUEGA, KAKO VAŠ DOBRO PROVEDENO LJETO MOŽE URATITI NA PRAVI PUT – SVEJEDNO NASTAVITE ČITATI. IZNENADIT ĆETE SE

PIŠE: SRDAN ROJE

LJudi su emocionalna bića. Nismo baš sasvim sigurni je li ova rečenica sveobuhvatna u smislu da baš nikakva dodatna definicija eventualnom svemircu ne bi bila potrebna kako bi nas shvatio bez dubljeg ulaženja u problematiku, ali jamačno se nitko neće pobuniti na pomalo ublaženu tvrdnju da smo svi mi (i) emocionalni.

Nepregledno je more različitih emocija koje svakodnevno proživljavamo: radost, bijes, tuga, sreća, pohlepa, ljubomora, poniženje, ekstaza... no svi se oni mogu svrstati u dva temeljna kampa. "Znam", povikate sada vi, "pozitivne i negativne, zar ne"? Dobro, recimo da ste načelno u pravu, ali bitno je što je moguće točnije razlučiti koju biste emociju (i to samo jednu) odabrali, političkim rječnikom rečeno, za nositelja liste? Koje su to dvije, po jedna pozitivna i jedna negativna, temeljne emocije koje ne traže nikakvog dodatnog objašnjenja? Sve ostale su izvedenice: zavidni ste nekom na nečem, bijesni ste jer ste ljubomorni na nekog, sretni ste zato što... Temeljne emocije ne zahtijevaju dodatno pojašnjenje kako bi neutralnom i neupućenom promatraču bile jasne.

Pa ćete slijedom svega izrečenog lako zaključiti koji je stožerni element svih pozitivnih emocija. Ljubav, zar ne? Priznajemo, ovo je bilo lako. Čista ljubav ne traži objašnjenje. Zašto volite svog partnera? Ili prijatelje? Ili braću i sestre? Mogli biste im nabrojati tisuće mana, ali jednom kada sami sebi, ili bilo kom drugom, priznate da ih volite – nitko od vas za tu tvrdnju neće očekivati dodatno racionalno ili logično objašnjenje. Sve je jasno. Ljubavi bliski derivati poput sreće, radosti, ekstaze, naklonosti – traže malo više detalja da bi bili smisleni.

Sad dolazi onaj osobito zanimljiv dio: koja je suprotnost ljubavi? Mržnja? Ne. Mnogo je zakučastije od toga. Razmislite: koja je emocija negativna, ne možete od nje pobjeći (mada biste rado), a istovremeno je toliko fundamentalna i sveprisutna da ne traži nikakvog dodatnog pojašnjenja? I još k tome dovoljno snažna da svom vlasniku priskrbi i cijeli niz dodatnih emocionalnih neugodnosti?

A Sotona je...

Pomoći ćemo vam. Strah. Strah je rodonačelnik svih ostalih negativnih emocija. Pohlepa je strah od siromaštva. Ljubomora je strah od gubitka voljene osobe. Bijes je strah od neugodnih posljedica na događaje na koje nemate dovoljno utjecaja. Strah se nalazi u korijenu svega.

I tako su, premda se najčešće doima mnogo kompleksnije, samo dva puta koji vode od svake situacije prema bilo kakvom obliku rješenja kojeg se možete domisliti. Jedan je put ljubavi, suosjećanja, pomaganja, služanja, razumijevanja i empatije, a drugi straha, prijevare, prijetnje, nadmoći i ucjene. Jedan gradi mostove, drugi ih ruši. Jedan privlači ljude vama, drugi ih tjera od vas. Jedan je herc, drugi je pik. Uostalom – probajte. Sjetite se neke situacije u kojoj ste se nedavno našli i na trenutak zaboravite kako ste na nju reagirali. Čisto hipotetski: kako biste se postavili ako biste svoj odgovor nazirali na čistom hercu, a kako na čistom piku? A sada recite iskreno sami? Jeste li bili na lijevoj ili na desnoj cesti?

I jeste li bili svjesni toga? Znamo da je u tom trenutku bilo puno složenije od ovoga, ali... je li doista?

Ne šibajte se po leđima ako ne budete zadovoljni rezultatima analize. Problem je u tome što su oba puta samoosnažujuća. Krenete li putem negativnog razmišljanja i postupaka, svakim će vam danom dolaziti sve više i više dokaza i izazova na koje ćete jednostavno biti prisiljeni (ili će vam se barem tako činiti) odgovoriti još negativnije. A u ovim surovim danima kada smo preplavljeni negativnim vijestima, emocijama i *inputima* sa svih strana – tako je lako i tako prirodno krenuti putem straha. Egzistencija je kučka.

Je li to doista život kakav vrijedi živjeti? Ako ste od onih koji se tješe kako je ovo samo privremena kriza, što vam ujedno i od sveg srca želimo, svejedno se zapitajte: vrijedi li rezultat tolike količine žuči, stresa, straha, bijesa, poniženja i nemoći, koji vas najbržom mogućom putanjom udaljavaju od jedinog što je doista bitno – drugih ljudskih bića. Ili, da budemo konkretniji, jednom kada "kriza prođe", hoće li ostati itko oko vas da s vama nazdravi? Ili ste ih sve otjerali u paničnom strahu od ovoga ili onoga?

Na lošem ste putu? Nije sve izgubljeno. Ono što vas može prebaciti na "onaj drugi" jest puna svjesnost situacije i malo vremena koje možete potrošiti na privremeno ne-bivanje ni na jednom od njih. GPS nam, nažalost, nije dio standardne emocionalne opreme, no ljetna pauza – jest.

Iskoristite je. Ugasite mobitel, zatvorite računalo, bacite današnje novine u stari papir, ugasite TV, odspojite se s mreže i samo... pauzirajte. Od svega. Na par minuta otklonite vlastite strahove i zamislite se u ulozi nekakvog fiktivnog konzultanta koji hladno, neemocionalno, praktički "izvana" promatra vaš život zadnjih godinu dana i iznad svega, međuljudske, poslovne i privatne odnose i mostove koje ste tijekom tog vremena izgradili ili srušili. Što bi vam rekao? Koje bi situacije uočio kao one koje ste pogrešno odigrali? I zašto ste se u dotičnoj situaciji tako ponijeli? Strah, zar ne? Nije li to zanimljivo?

Malter ili dinamit?

Pogledate li stvari iz ove perspektive primijetite ćete kako većina problema koje ste sami sebi nabacili na vrat lošim emocionalnim upravljanjem (samog sebe) najčešće nije nepopravljivo uništena. One koje jesu – možda niti ne želite popravljati. Jer i te bi se dale riješiti, samo kad biste to dovoljno htjeli. Ne želite? I to je u redu, zaboravite, spakirajte cijelu situaciju u tvrdu kutiju i... Ne, nemojte je arhivirati u mračnom podrumu podsvijesti, nego je jednostavno – zapalite. Ne postoji više. Prekrižite. Gotovo. Riješeno. Umjesto da trošite energiju na nepopravljivo, obećajte samom sebi kako ćete odmah po povratku u stvarnost popraviti sve što se popraviti može i popraviti vrijedi. Ne zbog nekakvog budućeg profita, direktne ili indirektno materijalne koristi ili nekog trećeg složenog razloga baziranog na prošlosti i budućnosti koji biste nadugo i naširoko nekom sa strane trebali objašnjavati, nego jednostavno stoga što ćete se bolje osjećati. Sebe radi. Totalni egoizam, u cilju stvaranja boljeg svijeta.



NEĆEMO VAM LAGATI: ČIM SE VRATITE U STVARNI SVIJET, SUI RAZLOZI ZA LOŠE REAKCIJE UJETOVANE STRAHOM ĆE SE VRATITI BRŽE OD GEPARDA U SPRINTU. VAŠ JE ZADATAK ZADRŽATI FOKUS. NA LJUBAV, NE NA STRAH.

Uspijete li u tome, na početku ste sretnog puta. Nećemo vam lagati: čim se vratite u stvarni svijet, svi razlozi za loše reakcije uvjetovane Strahom vratit će se brže od geparda u sprintu. Vaš je zadatak zadržati fokus. Na Ljubav, ne na Strah.

Ne želimo ni na koji način preuzimati nezahvalnu ulogu Proroka, no sudeći prema najčudnovatijim pokazateljima koji nas iz dana u dan šamaraju dosad neviđenom brzinom – slijedi nam godina preslagivanja. Sve je očiglednije kako širom svijeta sazrijeva spoznaja da stvari više nikada neće biti kakve su bile. Ne kažemo da će biti lošije. Ne kažemo ni da će biti bolje. Samo će biti drugačije. Samo jedan primjer: mehanizmi koji su pred samo dvije godine izvukli američku i svjetsku ekonomiju s ruba kolapsa više ne pokazuju iste blagotvorne učinke čak ni u jednoj simboličnoj državi s juga EU. Burze su malo u crvenom, malo u zelenom, malo je optimistično malo je katastrofično, a sluti da će se tako i nastaviti. Padat će giganti, raspadat će se okoštale strukture, dojučerašnji će *outsideri* dobiti svojih petnaest minuta slave i onda opet potonuti u anonimnost i nitko više ne može predvidjeti kako će se to sve skupa odvijati. Pripremite se na svaku moguću promjenu. Zanimanja, razmišljanja, interesa, tehnologije, prijatelja, kolega, mjesta i načina života. Pripremite se na preuzimanje odgovornosti za svoj život. Menadžiranje vlastite stvarnosti. Nekog velikog izbora ionako nemate.

Samo je jedno sigurno: na ovaj ili onaj način, temelj našeg uspjeha ili neuspjeha, a ujedno i jedino na što ćemo se posve sigurno morati osloniti u ma kakvoj se situaciji našli su – drugi ljudi. Vaš je ljetni zadatak donijeti samo jednu jednostavnu odluku: želite li im u budućnosti pristupati iz perspektive ljubavi (poštovanja, suradnje, gradnje mostova...) ili straha (zavisti, pohlepe, podmetanja, rušenja mostova...). Samo to. Ništa lakše. E, pa ugodno vam bilo ljetno i sretna nova poslovna godina.