



Mentalno zdravlje u organizacijama

UVOD	3
Šta je mentalno zdravlje	3
Disfunkcionalnosti iz različitih uglova	6
Šta su najčešći „okidači“	6
Šta tu ko može	6
<i>Zašto smo baš takvi kakvi jesmo</i>	7
Životne pozicije	8
Životni goniči	9
TIPOVI LIČNOSTI	13
Entuzijastični hiperreaktor	13
Odgovorni radoholičar	14
Briljantni skeptik	14
Kreativni sanjar	15
Razigrani antagonista	15
Šarmantni manipulator	16



UVOD

Šta je mentalno zdravlje

Naše mentalno funkcionisanje možemo zamisliti kao jedan veliki vitraž kroz koji gledamo na spoljni svet odnosno na život. Kao i svaki vitraž i ovaj se sastavlja iz bezbroj malih i raznobojnih parčića. Neki su veliki, neki su mali, neki su svetli neki tamni... Neke smo dobili uz prozor a neke smo sami napravili. Kada govorimo o mentalnom funkcionisanju, možemo reći da je sastavljen iz raznih aspekata našeg funkcionisanja (upravljanje stresom, upravljanje vremenom, odnos sa bliskima, odnos prema poslu, stav prema obavezama, lične preference....). Neki urođeni a neki stečeni ovi aspekti našeg mentalnog funkcionisanja čine naš referentni okvir, naš okvir iz kojeg gledamo na svet, koji boji našu realnost. Kako je broj parčića stakla u vitražu jako veliki, broj mogućih kombinacija za naš vitraž je praktično neograničen. Drugim rečima, svako ima svoj vitraž.

Kada je termin zdravlja u pitanju jako je nepraktično reći koji aspekt je zdrav koji ne. Zato možemo govoriti o tome koji su nam to aspekti i u kojim situacijama funkcionalni. Crna polja u vitražu su jako praktična kada je napolju jako sunce, međutim, izgledaju poprilično depresivno kada je kiša.

Primer:

Zamislimo osobu koja u svom mentalnom funkcionisanju ima aspekt „ekstremna ekstroverzija“ Ova osoba je potpuno okrenuta drugim ljudima, teško funkcioniše kada je sama i interakcija sa ljudima je ono što je „hrani“.

Ova dimenzija ličnosti joj je svakako kroz život pomogla u brojnim situacijama. Jednostavno joj je bilo da se navikne na timski rad i timske zadatke, rad u open space kancelariji joj jako prija i nema problem sa time što je u čestom i intenzivnom kontaktu sa timom. Ova dimenzija joj je, moglo bi se reći, bila jako funkcionalna sve do karantina i Covid krize. Šta se dogodilo? Promenila se realnost, socijalni kontakti su smanjeni a količina vremena provedena među ljudima svedena na minimum. Sada, dimenzija ekstrovertnosti osobi može stvoriti puno teškoća i prepreka u svakodnevnom funkcionisanju. Drugim rečima, dimenzija koja je u određenim situacijama bila funkcionalna, u drugim situacijama nije.

Delove vitraža možemo menjati, čistiti, polirati ili prepakovati tako nam odgovaraju u odnosu na trenutnu realnost. Važno je naglasiti da nije potrebno menjati ceo vitraž, mnogo je posla, a i verovatno bi čovek imao osećaj gubitka identiteta i autentičnosti. Naravno, kako bismo uopšte krenuli u proces preispitivanja našeg vitraža, važno je osvestiti čega sve to ima u našem vitražu, odnosno, koje sve to i kakve aspekte mentalnog funkcionisanja svako od nas ima u svojoj strukturi.

Jedan od najboljih načina da razumete kako izgleda vitraž ljudi u vašem okruženju je da ih pitate da vam prepričaju određeni događaj ili film. Razmišljajte o tome na šta stave fokus. Kojim elementima povećaju značaj, koje promene a koje potpuno izostave.

Drugim rečima, kako je to njihov vitraž promenio sliku spoljnog sveta.

Ukoliko prepoznate svoje šablone funkcionisanja to vam može biti dobar pokazatelj aspekta mentalnog zdravlja. Kao što smo naglasili, ovih aspekata ima jako puno, u nastavku se nalazi i par primera:

- Upravljanje konfliktima
- Odnos prema neizvesnosti
- Odnos prema neuspehu
- Stav o poslu
- Građenje odnosa sa prijateljima
- Građenje odnosa sa autoritetima
- Građenje odnosa u partnerskim vezama
- Funkcionisanje u situacijama kada stvari ne krenu po planu
- Funkcionisanje u situacijama kada nemate osećaj kontrole
- Funkcionisanje u situacijama kada ste srećni
- Funkcionisanje u situacijama kada ste tužni
- Funkcionisanje u situacijama kada ste ljuti
- Funkcionisanje u situacijama kada ste uplašeni
-



Kada zamislimo mentalno funkcionisanje kao vitraž kroz koji gledamo na svet važno je dodati još jednu dimenziju. Naime, možemo reći da zapravo imamo 4 sloja raznobojnog stakla koji zajedno čine jednu funkcionalnu celinu. Naš referentni okvir, samo naš jedinstveni prozor u svet.

- Prvi, spoljni sloj stakla je najčešće najslabiji. Ovaj sloj naziva se i „JA SAM OK, TI SI OK“. Drugim rečima, ja vredim kao osoba i imam svoja prava, takođe, i ti vrediš kao osoba i imaš svoja prava.
- Drugi sloj stakla se naziva „JA SAM OK, TI NISI OK.“ Odnosno, ja vredim kao osoba i imam svoja prava ali ti ne vrediš i nemaš svoja prava.
- Treći sloj stakla je „JA NISAM OK, TI SI OK“ ili ja ne vredim kao osoba i nemam svoja prava ali ti vrediš i ti imaš prava.
- Četvrti, najdalji sloj je „JA NISAM OK, TI NISI OK“. Drugim rečima, ja ne vredim kao osoba i nemam prava ali ni ti ne vrediš niti imaš prava.

Kada zamislimo mentalno funkcionisanje kao ovako kompleksno i višeslojno staklo, situacije u životu možemo zamisliti kao kamenice različitih veličina koje udaraju u naš vitraž. Neke, sitne, kamenice će se zadržati na spoljnom „OK-OK“ sloju stakla, neke će doći do drugog a neke, najkrupnije će se probiti sve do četvrtog sloja.

Od čega zavisi? Zavisi od toga kojoj situaciji damo koju težinu i od toga koliko nam je svaki od slojeva otporan. Što su nam slojevi otporniji na udarce to će situacije češće ostati na prvom „OK-OK“ sloju.

Većina ljudi živi život potpuno nesvesno da na to koliko je koji sloj otporan možemo da utičemo, da imamo pravo da biramo.

Prvi korak je osveščivanje. Osvestite situacije u kojima se zadržavate na svakom od slojeva.



Svaki sloj ima karakterističan set mišljenja emocija i ponašanja koja su uvek karakteristično povezana u jednu celinu.

Sloj	Ponašanje	Mišljenje	Emocije
OK-OK	U kontaktu pokazujemo asertivni stil komunikacije. Dajemo sebi i drugima prava na granice.	„Ja vredim kao osoba i imam svoja prava, takođe i drugi vrede kao osobe i imaju svoja prava.” „Kako možemo prevazići problem” „Ja imam kapaciteta da se nosim sa ovom situacijom”	Osećamo prave i uvremenjene emocije u datoj situaciji: Osećamo sreću kada je sve oko nas u redu. Osećamo tugu u vezi sa prošlošću koja nam pomaže da prebolimo neke događaje i nastavimo dalje. Osećamo ljutnju u vezi sa sadašnjošću koja nam pomaže da se danas izborimo za neku svoju granicu. Osećamo strah u vezi sa budućnošću koji nam pomaže da se pripremimo za budućnost koja nas čeka.
OK-neOK	U kontaktu pokazujemo agresivni stil komunikacije Dajemo sebi prava i spremni smo da se za njih borimo po svaku cenu.	„Ja vredim kao osoba i imam svoja prava, sa druge strane, ti ne vrediš i nemaš prava.” „Ja ću ti reći šta ćeš da radiš i ti ćeš to morati da slušaš” „Ja pobeđujem u ovoj raspravi”	Osećamo ljutnju koja je usmerena na „pobeđivanje protivnika” Ljutnjom krijemo tugu ili strah
neOK-OK	U kontaktu pokazujemo pasivni stil komunikacije. Drugima dajemo prava da odlučuju i rade stvari čak i kada se odnose direktno na nas.	„Ja ne vredim kao osoba i nemam prava, međutim drugi vrede kao osobe i imaju svoja prava.” „Tvoje mišljenje mi je važnije od mog” „Ja nemam kapaciteta da se nosim sa ovom situacijom za razliku od tebe”	Osećamo tugu i/ili strah čak i u situacijama kada bi trebalo da osetimo ljutnju.
neOK-neOK	U kontaktu pokazujemo pasivno-agresivni stil komunikacije. Naše akcije najčešće nisu usmerene na prevazilaženje problema.	„Ja ne vredim kao osoba i nemam prava, ni ti ne vrediš kao osoba i nemaš svoja prava.” „Nije mi stalo ni do tvog ni do mog mišljenja” „Ja nemam kapaciteta da se nosim sa ovom situacijom ali nemaš ni ti”	Možemo osećati destruktivnu ljutnju ili agresiju koja je usmerena i na sebe i na druge. Možemo osećati destruktivnu tugu ili depresiju koja nema za cilj da nam pomogne da prevaziđemo problem. Možemo osećati destruktivni strah ili anksioznost koja nas ne priprema već parališe u odnosu na budućnost.



Disfunkcionalnosti iz različitih uglova

Postoji puno različitih definicija mentalnog zdravlja. Neke definicije su fokusirane na prosek kao zlatni standard pa sve devijacije odnosno pomeranje od proseka doživljavaju kao istupanje od mentalnog zdravlja.

Druge definicije o mentalnom zdravlju govore kao stanju u kojem nema bolesti.

Treća grupa definicija bavi se funkcionalnošću pa o mentalnom zdravlju govori kao o stanju koje je za date okolnosti funkcionalno odnosno svrsishodno.

Odgovor na pitanja o tome kako dolazi do disfunkcionalnosti na polju mentalnog zdravlja zavisi od pojedinačnih disfunkcionalnosti. Neke su urođene dok su druge stečene kroz različita iskustva. Najčešće je primetno da se disfunkcionalnosti razvijaju pa je moguće prepoznati stanja kroz koja je osoba prošla dok se stanje razvijalo.

Šta su najčešći „okidači“

Treba napraviti jasnu razliku između uzroka i okidača pojave simptoma neke od disfunkcionalnosti. Uzroke najčešće možemo da tražimo u genetici, ranom detinjstvu ili ekstremno stresnim situacijama koje je osoba preživela. Sa druge strane, okidač je događaj koji može disfunkcionalnost da pokrene na nivou ponašanja. Važno je naglasiti da okidač može biti bilo koji događaj bilo koje količine pritiska koji stvara određenu količinu stresa. Ovaj stres služi kao pokretač pojave simptoma ili njihovo osnaživanje.

Najčešći stresori u kontekstu posla mogu biti:

- Radna atmosfera
- Pritisci radnog mesta
- Odnos sa nadređenim
- Kratki rokovi
- Pojava mobinga ili bulinga na radu
- Nesigurnost radnog mesta

Šta tu ko može

- Uloga kliničkog psihologa: Klinički psiholog je psiholog sa specijalizacijom i radnim iskustvom u okviru klinike. Ovaj psiholog, intervjuima i testovima može odrediti tačnu dijagnozu disfunkcionalnosti i u odnosu na to usmeriti dalje lečenje
- Uloga psihijatra: Psihijatar je lekar koji je specijalizirao psihijatriju. Njegova uloga je da u odnosu na dijagnozu odredi medikamentoznu terapiju ili usmeri na druge oblike terapije.
- Uloga psihoterapeuta: Psihoterapeut je tu da uz pomoć razgovora sa klijentom pomogne u prevazilaženju disfunkcionalnosti
- Uloga coach-a: coach radi sa klijentom na promeni ponašanja i uverenja zarad ostvarivanja nekog poslovnog cilja
- Uloga tim lidera: U poslovnom kontekstu, tim lider zauzima jako važno mesto kada je tema mentalnog zdravlja u pitanju. Tim lider je taj koji može primetiti pojavu disfunkcionalnosti i izgraditi odnos sa zaposlenim takav da podržava proces promene i oblikuje tim tako da podržava sve članove tima na individualnim planovima razvoja.
- Uloga tima: Tim je tu da pruži podršku, razumevanje i zdrave granice zaposlenom sa nekom disfunkcionalnošću.



ZAŠTO SMO BAŠ TAKVI KAKVI JESMO

Jeste li ikada razmišljali o tome kako se istim ljudima uvek dešavaju iste ili slične stvari? Nekako je lako poverovati da postoji neka sudbinska predodređenost da u životu iz odnosa u odnos ili iz situacije u situaciju nekako završavamo isto ili jako slično. Po teoriji transakcione analize, reč je zapravo o životnom skriptu ili nesvesnom planu koji na osnovu ranih iskustava napravimo za sebe. Takav plan zapravo postaje okvir ili kontekst kroz koji tumačimo sve što nam se u životu dešava. Neke događaje ćemo naglasiti i preuveličati, neke ćemo zanemariti a neke ćemo potpuno rekonstruisati u sećanju kako bi se uklopili u naš životni plan. Biraćemo ljude i okruženje tako da nam se uklupe u Životni plan, delovaćemo na druge ljude i na svet tako da nam se uklupe u životni plan... Zapravo, većina naših odluka i poteza biće nesvesno predodređena ličnim planom tako da bismo na kraju mogli da kažemo: "Znao/la sam da će tako biti". Problem je u tome što je naš životni plan kao i potezi ka tome da ga održimo poprilično daleko od svesti ili autonomije.

Drugim rečima, na osnovu rang životnog iskustva u kontaktu sa važnim figurama iz detinjstva odlučili smo kako ćemo voditi svoj život, šta će nam biti važno, šta će nas uvoditi u stres, kakve ćemo odluke praviti... sve što nakon toga jeste zapravo proživljavanje tog plana. Kako ga proživljavamo? Na dva načina. Kroz proces uklapanja sveta u naš plan kroz zanemarivanja nekih i fokusiranja na druge događaje kao i kroz proces pravljenja odluka i delovanja u svetu tako da skript nastavi da živi.

Trećim recima, sudbina u koju verujemo zapravo je jako rano doneta odluka o tome šta ćemo i kako ćemo u životu.

Loša vest je:

MI SMO DONELI TU ODLUKU i sami sebi smo napravili okvire po kojima ćemo živeti život verujući u sudbinu.

Dobra vest je:

MI SMO DONELI TU ODLUKU i kao i svaku drugu odluku, možemo da je menjamo.



Životne pozicije

Nalazite se u redu u banci. Prvi ste sledeći na redu koji čekate već sat vremena. Tada se pojavi neko ko je tek sada ušao u banku i staje ispred vas. Vi imate četiri moguće opcije za

reagovanje:

- Možete ćutati, ne uraditi ništa ali u glavi premotavati šta ste sve mogli da uradite (da se sklonite od problema povlačenjem)
- Možete se arogantno raspravljati sa osobom koja je stala ispred vas u cilju da je ponizite (da se otarasite problema po svaku cenu)
- Možete da se okrenete ka ostatku reda i namerno glasno komentarišete situaciju (da u odnosu na problem ne idete nikud)
- A možete i objasniti osobi da ste vi na redu i da vam je važno da se taj red ispoštuje (da idete sa problemom ka rešenju)

Koji način vi najčešće birate? Najčešći način reagovanja može ukazivati na životnu poziciju koju zauzimate.

Kada smo jako mali svet oko nas nam deluje poprilično haotično. Puno ljudi, puno pravila, puno okvira. Jedna od naših najvažnijih potreba je da mu nađemo smisao. Da izvedemo neke zaključke koji će smanjiti neprijatnost neizvesnosti. Jedan od važnijih zaključaka koje tada izvedemo jeste zaključak o tome jesmo li mi OK odnosno da li vredimo i da li je svet oko nas OK odnosno da li svet vredi. Kombinaciju ova dva zaključka nazivamo životnom pozicijom.

Mogućih kombinacija odnosno životnih pozicija ima četiri i prikazane su na slici ispod. Naravno, malo nas se konstantno nalazi u samo jednoj poziciji, menjamo ih u različitim situacijama. Ipak, važno je prepoznati najčešće okidače za pomeranje od zdrave OK/OK pozicije.





Životni goniči

Znate li koje poruke vas gone kroz život?

Goniči odnosno drajveri su uočljivi setovi ponašanja. Ova karakteristična ponašanja se ogledaju od načina na koji govorimo i mislimo pa do načina na koji se ponašamo. Ova vidljiva ponašanja ukazuju na to da osoba "sluša" neko svoje verovanje koje predstavlja instrukciju na koji način da živi svoj život. Ova verovanja samo izgledaju kao zdrave smernice koje smo dobili od roditelja o tome "kako to treba živeti", međutim, nisu jer poručuju da je osoba ok samo pod određenim uslovom, odnosno: "OK si samo ako...". I zato – pošto hoćemo da zadovoljimo roditelje kad smo mali i da im budemo dobri usvajamo ih kao istinu i pratimo ih čak i kada odrastemo. Ovo je naročito vidljivo kada smo u stresu.

Ima samo pet goniča odnosno drajvera i svako od nas ima jedan ili dva dominantna, međutim svi u nekoj meri ispoljavamo ponašanje karakteristično za svaki od ovih pet drajvera.

Drajveri su:

- Budi savršen
- Budi jak
- Trudi se
- Požuri
- Udovolji

Budi savršen/ Perfekcionista

Život perfekcionista izgleda kao konstantan trud da zadovolji izuzetno visoka očekivanja od sebe a i od drugih odnosno da u svemu što radi bude savršen. A pošto niko nije baš savršen oni doživljavaju razočarenje i osećaj krivice. Ove ljude možemo prepoznati po tome što su uvek čisti, opeglani i uredno obučeni. Pravog i svedenog držanja sa jasnim pokretima i strogim izrazom lica. Govore mirno i uravnoteženo, vole dugačke i složene rečenice.

Sve, baš sve mora da bude pristojno i umereno u skladu sa pravilima

Ljudi sa ovim pokretačem će verovati da mogu da odmore tek i jedino kada završe sa svim obavezama. Međutim, i tada će razmišljati o tome da li dovoljno dobro (tačnije savršeno) odmaraju. I tako u krug, od obaveze do obaveze... svaku će doživeti kao novi test njihove savršenosti i u svakoj će osetiti visoku potrebu da ispune očekivanja. Naravno, zanemariće da su to već puno godina samo lična očekivanja i da, obzirom na to da su lična, mogu biti promenjena.

Ne, ne... sve je test savršenosti u kojem je 99% dobro idalje nedovoljno dobro!

Naravno, kao i u svemu, i ovde postoji puno pozitivnih aspekata. Ovi ljudi će najčešće napraviti velika karijerna postignuća, baviće se planovima i razviti alternativne strategije „za svaki slučaj“ Oni su tačni, organizovani, temeljni. Vrlo su odgovorni i svemu će pristupiti kao postavljenom zadatku pa čak i neobaveznoj kafi sa prijateljima. Potpuno su fokusirani na ciljeve.

Sa druge strane, ljudi sa ovim goničem će osetiti veliku količinu strepnje i nelagodnosti kada su suočeni sa zadacima u kojima nisu savršeni i u kojima mogu jednostavno pogrešiti. Tada će se od nesavršenosti braniti ili tako što će čitavu oblast otpisati kao njima nebitnu ili tako što će osetiti ogromnu količinu krivice i samokritike. Neki će sa druge strane okriviti druge za neuspeh ali kako god, neuspeh se ne prašta. Problem imaju takođe i kad im ne kažete jasno šta tačno hoćete od njih jer im je teško da rade i da budu bez strukture ili sa labavom strukturom. Obzirom na ovako visoka očekivanja lako je zaključiti da će najčešće sve zadatke preuzeti na sebe jer niko nije dovoljno dobar da to uradi umesto njih. Drugima može da se podvuče greška a greška je najgora stvar koja čoveka može da zadesi.



Ako sebe prepoznajete u ovim opisima, važno je setiti se da je jurenje za savršenstvom jako slično jurenju za dugom. Što više ka njoj idete, ona je nekako sve dalja i dalja, neuhvatljiva. Optička varka koja samo iz daleka deluje lepo i stvarno. Nezgodno je život provesti u jurenju za dugom.

Setite se još i da:

- * Je OK pogrešiti
- * Je OK uživati čak i kada stvari nisu savršene
- * Je OK uživati čak i pre nego što je posao završen
- * Je savršenstvo ideja više nego realna i dostižna tačka.
- * Vredite čak i kada ništa ne radite, samo zato što postojite.

Budi jak/Snagator

Osoba koju goni ova poruka veruje da je stena, da nikad ne oseća bol, nikad ne plače i radije provodi svoje vreme ograđen/a zidovima i sam/a. Nema potrebe za tim da mu/joj neko pomogne samim tim što toj osobi nikada nije toliko teško. Može on/ona to sam/a

“Budi jak” je drajver koji roditelji prenose deci porukama o tome kako nije dobro ispoljavati osećanja, pre svega strah, tugu ili ljutnju. U porodicama koje daju ovakve poruke nije dozvoljeno plakati ili pokazati bilo kakvu slabost. Osoba koja veruje u to da je ok samo i jedino dok je jaka neće tražiti podršku i pomoć, neće čak ni osećati kada mu/joj je pomoć potrebna. Oni su od svojih roditelja dobili poruku da su OK samo ako sve što rade – rade sami, ako se žrtvuju i ako nikada ne pokazuju emocije jer su emocije upravo znak slabosti.

Osobe sa ovim životnim goničem izgledaju vrlo staloženo i bez puno mimike na licu. Nema pokreta, nema reakcija... slično robotu.

Naravno, kao i u svemu, i ovde postoji puno pozitivnih aspekata. Dobra stvar u vezi osoba sa ovim drajverom je da su oni odlični u krizama, oni neće paničiti i uradiće sve što je potrebno da bi se situacija iskontrolisala. Oni su jaki i deluju uvek smireni. Često su u krugu prijatelja ili porodici upravo prepoznati kao stabilni ljudi ka kojima se svi okrenu kada im je potrebna pomoć. Gledaju ih upravo kao stub stabilnosti.

Sa druge strane, važno je reći da koliko god ovi ljudi ne verovali u to da im je potrebna pomoć ili da se u vezi sa određenom situacijom osećaju tužno, ljuto ili uplašeno, oni ipak sve te emocije osećaju negde duboko. Šta se dogodi kada emociju ne pustimo na površinu? Dogodi se to da emocije nađu svoj put napolje pa su zbog toga skloni psihosomatskim oboljenjima, jako često im se i najjednostavniji zdravstveni problemi zakomplikuju jer čak ni kada su bolesni neće da odu kod lekara, nekad zato što uopšte ne dozvoljavaju sebi da registruju bol, nekad zato što su uvereni da to “nije ništa” i da su sasvim u stanju da to izdrže, nekad zato što je traženje pomoći slabost.

Drugim rečima: „Ja sam jak, ja ne osećam emocije i meni nije potrebna pomoć. Šta god se dešava, sam ću! Po svaku, i to baš svaku cenu”

Ako sebe prepoznajete u ovim opisima, važno je setiti se da su emocije kao voda, uvek će naći put da izađu na površinu. Ako ih ne pustimo da izađu u svom prirodnom i zdravom obliku, napraviće poplavu ili klizište.

Setite se još i da:

- Je OK tražiti pomoć
- Je OK biti slab
- Su osećanja u redu i imaju svoj smisao i svoju funkciju.
- Je u redu pokazati svoja osećanja pred drugima.
- Niste svemoguć i to je u redu.



Trudi se/Zapinjač

Osoba koju goni ova poruka veruje da uvek i u baš svemu mora da se trudi, shodno tome biraju za sebe teške partnere, teške profesije, teške prijatelje, težak život. Obrni, okreni sve je nekako trud i muka i u svim oblastima života je potrebno dati 110% sebe.

Osobama sa ovim pokretačem je tokom odrastanja prešeno da su ok samo i jedino dok se trude. Život je borba, život je muka, preko trnja do zvezda, zapni jače, do uspeha se stiže samo teškim radom.... Zbog toga, ovi ljudi žive svoj život tako što im je nakako sve teško i problematično, ako im nešto lako uspe, oni to ne smatraju uspehom nego nečim što se podrazumeva. Ovi ljudi će preuzeti na sebe puno posla istovremeno ali će malo tog posla završiti obzirom da će ih na ovom putu stići sagorevanje. Takođe ovi ljudi nisu zadovoljni ni jednim svojim uspehom jer uvek imaju još neki dalji i viši cilj koji jure, a koji je vredniji, važniji od bilo čega što su postigli. Za njih uspeh bez truda i nije uspeh. Recimo: „Nije bitno da li si u školi dobio 5 već koliko si za tu ocenu učio.“ Ili „5 iz lakog predmeta nije vredno pomena“

Oni su entuzijasti koji uvek ulažu mnogo energije u ono što rade. To su ljudi koji preuzimaju inicijativu, pokreću nove projekte, misle široko i misle o razlozima i uzrocima. Problem je naravno u tome što ne završavaju ono što su započeli, najčešće zato što izgube interesovanje pre kraja. Naime, oni ulažu energiju u svoje poduhvate dok su im interesantni, kad to više ne bude slučaj oni odustanu i počnu nešto novo što im je interesantno, i opet tako i sve u krug. A ako završavaju onda nikad nisu završili sve što su planirali i serijski skupljaju titule, kvalifikacije i uvek idu više i više i više jer ni jedan njihov uspeh nije dovoljan.

Drugim rečima trud, trud i samo trud.

Ako sebe prepoznajete u ovim opisima, važno je setiti se da svaki, ma koliko mali, uspeh zaslužuje proslavu a svaki započeti posao zaslužuje svoj kraj.

Setite se još i da:

- Možete da dobijete baš ono što najviše želite.
- Možete da uživate u svojim vezama umesto da se u njima mučite.
- Stvari mogu ići lako i biti vredne u isti mah.

Požuri/Užurbanko

Osoba koju goni ova poruka je u konstantnoj žurbi. Oni su u stalnoj i konstantnoj trci sami sa sobom. Kad pričaju mogu da deluju konfuzno zato što izbacuju "nepotrebne" reči iz rečenica, govore o više stvari istovremeno ili skaču s teme na temu.

"Požuri" drajver se ogleda u tempu govora, hoda, po pokretima.... Baš sve mora sada i odmah, odjednom. Aktivni su i dinamični ali i anksiozni. Stalno su u trku jer beže od svojih misli i/ili osećanja koja im mogu biti bolna. Pričaju jako brzo i prekidaju i sebe i druge u govoru. Kada ih slušate sve zvuči kao da bi želeli da tekst od 5 minuta izgovore u jednom. Napeti su stalno se vrpolje, cupkaju, lupkaju nogom ili prstima ili olovkom. Često ostaju bez daha. Emocije im se brzo smenjuju.

Dobra strana ljudi sa ovim pokretačem je da su vrlo produktivni i mogu da urade mnogo toga za malo vremena, dobro reaguju na kratke rokove. Međutim, ako roka nema oni će da odlažu i odlažu početak, jer im uvek deluje kao da će nešto moći da urade za mnogo manje vremena nego što je realno i zbog toga su u stalnom kašnjenju, ili "smandrljaju" posao od dva dana u dva sata i zato greše, kasne, nestrpljivi su, prekidaju ljude. Oni ne delegiraju zato što delegiranje predugo traje i lakše im je odnosno brže da sve urade sami.

Drugim rečima sve u životu deluje kao beskonačna trka na 100 metara koja se nikada ne završava.

Ako sebe prepoznajete u ovim opisima, važno je setiti se da možete sebi dati vremena onoliko koliko vam je potrebno.



Setite se još i da:

- * Je OK da usporite.
- * Je OK da date sebi par minuta vremena, pre nego što počnete bilo šta, da procenite koja je opcija najbolja za Vas.
- * Da radite stvari jednu po jednu!
- * Je OK da pravite pauze!

Udovolji drugima/Ugađač

Osoba koju goni ova poruka konstantno brine o svima oko sebe, čak i ako se to od njih ne traži. Ona, takođe, ima problem kada treba da se pobrine o svojim potrebama i željama. Kroz odrastanje im je preneti poruka takozvanog „uslovnog okejstva“ da su u redu samo i jedino ako zadovolje druge ljude, što ih je negde dovelo do zaključka da više neće biti u redu onda kada rade nešto za sebe.

Osobe sa drajverom "Udovolji drugima" su ljubazne, prijatne, uvek na usluzi, i sve što rade -rade da ih ljudi ne bi odbacili. Šta god od njih tražili, bez obzira na to koliko zahtev remeti njihov način funkcionisanja, ove osobe će izaći u susret. Oni najčešće zanemaruju svoje potrebe i ako su u situaciji da biraju da li da urade nešto za sebe ili za nekog drugog – uvek će izabrati tog drugog. Oni ne znaju da kažu "Ne" tuđim zahtevima, i uz to ne znaju da traže bilo šta za sebe. Deluju nesigurno u to šta hoće i uvek im je "sve jedno". Na pitanja poput "Koji film da gledamo?" ili "Šta hoćeš za ručak?" imaju univerzalni odgovor – "Sve jedno. Kako god ti hoćeš." Oni se ovom naučenom poslušnošću štite od svog najvećeg straha – da će ih svi ostaviti. Kada dugo godina žive na ovaj način mogu doći do toga da se u životu nalaze na potpuno drugom mestu od onog na kom su želeli da budu jer nisu bili ok sa tim da kažu „Ne“ izboru zanimanja, vezi, braku.... Sve će biti baš onako kako se od njih traži ili očekuje.

Dobra strana ljudi sa ovim pokretačem je ta što su prijateljski usmereni, imaju širok krug ljudi oko sebe, oni su osetljivi, intuitivni, brinu o ljudima sa kojima su u kontaktu i čine da se svi ostali pored njih osećaju bolje.

S druge strane oni nikad neće izneti svoje mišljenje ili ideju. Nikad neće reći "Ne" pa će vrlo često biti pretrpani i svojim i tuđim obavezama. Za njih je još karakteristično da preterano reaguju, u smislu da im intenzitet emocija nije primeren povodu za te emocije. Zbog čega? Iz potrebe da udovolje neće lako pokazati da su ljuti, da žele nešto drugačije ili da im nešto nije ok, umesto toga, ćutaće i smeškaće se a svoju ljutnju će taložiti dok je ne skupe dovoljno da je puste napolje. Tada je ta ljutnja jakog intenziteta, kako i da ne bude kada se tako dugo skupljala. Sa druge strane, šta se dešava kada osete potrebu da udovolje različitim ljudima čiji su zahtevi međusobno različiti? Tada mogu upasti u to da u poterbi da svima njima udovolje onako kako znaju i umeju, zapravo povrede sve te ljude.

Drugim rečima sve u životu deluje kao da ste duh iz magične lampe koji je tu da bi ispunjavao tuđe želje potpuno zanemarujući svoje.

Ako sebe prepoznajete u ovim opisima, važno je setiti se da je, što kaže naš narod, Bog prvo sebi bradu stvorio.

Setite se još i da:

- * • Imate pravo da kažete "Ne"
- * • Svakog dan uradite nešto samo za sebe.
- * • Možete da tražite ono što Vam je potrebno ili što želite i da to i dobijete.



TIPOVI LIČNOSTI

Ko si ti? Jedan metod grupisanja tipova ličnosti, koji je preuzet iz Transakcione analize, poznat je kao adaptacije ličnosti (Vann Joines). Ovo sugerise da se ličnost može podeliti na šest načina delovanja u svetu. Odnosno šest načina na koji smo se adaptirali okruženju. Međutim, pošto su ljudi jedinstveni i individualni, malo je verovatno da ćete se u potpunosti uklopiti u bilo koju adaptaciju, ali ćete lako dobiti osećaj koja je jedna ili dve najrelevantnije za vas.

Entuzijastični hiperreaktor

"Osobe sa ovom adaptacijom su entuzijasti, zabavni i prijatni za društvo. Oni imaju mnogo energije i veoma su kreativni. Dobri su domaćini i obično glavni zabavljači. Odlični su u susretima s javnošću i u zabavljanju. Vole da se povezuju i komuniciraju sa ljudima i da im pomažu da se osećaju dobro.

Entuzijasti hiper reaktori vole da budu u centru pažnje i skloni su da pažnju izjednačavaju s ljubavlju.

Problem kod entuzijastičnih hiperreaktora je u tome što su skloni preteranom emocionalnom reagovanju. Takođe su dramatični, traže panju i zavodljivi su. Mogu biti nezreli, egocentrični i sujetni. Kada drugi ne obraćaju pažnju na njih, osećaju se nevoljenim i nevažnim. Ako ih ljudi kritikuju uznemire se.

Za entuzijastične hiperreaktore realnost je ono što osećaju.

Oni često pokušavaju da izvedu "geografsko izlečenje" tako što beže od problematičnih situacija.

On najviše energije ulažu u osećanja (to su njihova ciljna vrata). Ono što kod njih najbolje prolazi jeste negujući pristup.

Jedna od stvari koja im je najvažnija jeste da druga osoba vodi računa o njihovim osećanjima.

Drugi način da pristupite kroz osećanja jeste da budete zabavni i razigrani, na šta će oni reagovati sa oduševljenjem.

Ljudi sa ovom adaptacijom osećaju, ali osećaju površinski, a ne dubinski.

Ponašanje je njihova vrata zamka, oblast u kojoj imaju najveće odbrane. Poruka koju su kao deca dobili o tome šta treba da urade da bi bili OK jeste "Ugađaj drugima" i oni daju sve od sebe da to i urade.

Ako kritikujete njihovo ponašanje, oni se osećaju kao da vam ne udovoljavaju i ubrzo osećaju da nisu OK.

Oni treba da nauče da, samo zato što se nešto čini istinitim, to ne mora da znači da je to zaista tačno, i da ne mogu da učine da se nešto desi samim tim što imaju neko osećanje.

Stvar koja je njima bila potrebna, a nisu je dobili jesu strukovi (priznanja) za njihovo mišljenje i postignuća.

Dobijali su pažnju zato što su bili slatki i zabavni, ali ne i za mišljenje i postignuća. Dobijali su pažnju zato što su bili slatki i zabavni, ali ne i za mišljenje i delovanje, što znači da su njihovo mišljenje i postignuća često bili otpisivani.

Entuzijastični hiperreaktori su takođe skloni da kriju svoj bes iz straha da ne povrede drugu osobu koja bi ih onda mogla odbaciti.

Osobe sa ovom adaptacijom obično prikrivaju svoj bes osećanjima anksioznosti, tuge i zbunjenosti. "



Odgovorni radoholičar

"Odgovorni radoholičari su stubovi društva. Oblače se neupadljivo i teže da izgledaju savršeno. To su uzorni građani i teže da sve urade kako treba.

Problem kod odgovornih radoholičara je to što imaju poteškoća da uživaju u onome što su postigli, jer ne dozvoljavaju sebi da se opuste i zabave. Oni su perfekcionista, preterano inhibirani, preterano savesni i preterano odgovorni.

Odgovorni radoholičari su anksiozni ako nemaju nešto stalno da rade. Imaju preterano strogu savest i sami sebi su najgori kritičari.

Da bi smanjili anksioznost, primenjuju male rituale kao što je brojanje ili radenije stvari određenim redosledom. Pokušavaju da budu dobri dečaci i devojčice, kako su ih učili u detinjstvu.

Isto tako od drugih očekuju savršenstvo kakvo očekuju i od sebe, i umeju da budu prilično kritični kada drugi ne ispunjavaju njihove standarde

Nekim ljudima su dosadni zato što su preterano usredsređeni na posao i ne dozvoljavaju sebi da se igraju.

Ljudi sa ovom adaptacijom bave se svetom uglavnom kroz mišljenje. To su njihova otvorena vrata.

Često razmišljaju o svemu i svačemu samo ne o onom što bi rešilo problem koji imaju. Ako ih navedete da se usredsrede na svoja osećanja dok razmišljaju, počće da misle "dubinski".

Ponašanje je njihova vrata zamka, mesto gde imaju najveće odbrane. Poruka koju su kao deca dobili o tome šta treba da urade da bi bili OK jeste da budu savršeni, i oni već daju sve od sebe da to i budu. Ako kritikujete njihovo ponašanje, oni se osećaju kao da nisu savršeni i ubrzo osećaju da nisu OK.

Odgovorni radoholičari treba da shvate koliko su prezahtevni prema sebi i da daju Detetu u sebi prostora da se igra i uživa u životu.

Briljantni skeptik

Osobe sa ovom adaptacijom često su ljudi koji najjasnije, najoštrije i najdetaljnije misle od svih ostalih. Oni žele da budu sigurni da rade pravu stvar kako se ne bi osramotili ili ponizili.

U početku će se najpre povući i iskoristiti vreme da odmere situaciju pre nego što deluju. Problem kod briljantnih skeptika je što često pogrešno opažaju stimulse, a ne proveravaju svoja opažanja već postupaju kao da su tačna.

U svojim obrascima mišljenja često su grandiozni i rigidni.

Imaju nerealna očekivanja od sebe, a uloga toga je da prikriju duboko usađena osećanja neodgovornosti i neadekvatnosti.

Hipersenzitivni su i u svom okruženju opažaju stimulse koje drugi ne opažaju.

Ljudi sa ovom adaptacijom bave se svetom uglavnom kroz mišljenje, što su njihova otvorena vrata.

Ako želite da sa njima uspostavite efikasan kontakt, važno je da to uradite tako što ćete ih pozvati da misle, što su njihova otvorena vrata.

Briljantni skeptici misle pažljivo, zbog svoje hipersenzitivne, perceptivne prirode. Oprezno se ophode prema drugim ljudima i neće dozvoliti da ih neko prevari.

Skeptični su kada je ponašanje drugih u pitanju sve dok ne budu sigurni da mi mogu verovati da će biti pouzdani i dosledni.

Često pogrešno protumače tuđe namere jer na druge projektuju sopstvenu nesigurnost.

Ako kritikujete njihovo ponašanje, oni ubrzo počnu da osećaju da nisu OK, postaju još sumnjičaviji i njihove zablude rastu.



Oni se strašno boje da ih neko ne iznenadi nepripremljene i čine sve što znaju kako bi to sprečili.

Kreativni sanjar

Osobe sa ovom adaptacijom veoma su osetljivi, ljubazni i brižni ljudi koji drugima pružaju podršku. Prijatni su i lepo je biti u njihovom društvu.

Mnogi umetnici, pesnici, dramaturzi i pronalazači imaju ovu adaptaciju. Takve ljude privlači i nauka, religija, filozofija. Skloni su dubljim razmišljanjima i uživaju da traže odgovore na suštinska životna pitanja. Oni više vole da se druže sa ljudima pojedinačno tako da mogu da ostvare dubok odnos. Oblačenje, materijalne stvari i udešavanje im nisu naročito važni. Često imaju neki element ekscentričnosti, vole da nose šešire, bradu ili odeću starinskog kroja.

Problem kod kreativnih sanjara je što se mogu preterano prepustiti sanjarenju umesto da svoje razmišljani sprovedu u delo.

Često su odrastali u situacijama gde je bilo mnogo haosa i/ili su mi se roditelji ponašali kao da su preplavljeni.

Naučili su da pružaju podršku drugim ljudima, ali da ignorišu sopstvene potrebe.

Kreativni sanjari ne vole ćaskanje. Oni žele da se iz povlačenja prebace na bliskost i da preskoče sve što je između to dvoje. U svojim značajnim vezama često očekuju od partnera da im ispuni potrebe koje im roditelji nisu ispunili, pa zato često zasnivaju zavisnike odnose.

Ljudi sa ovom adaptacijom bave se svetom uglavnom kroz ponašanje. To su njihova otvorena vrata.

Osećanja su njihova vrata zamka, oblast u kojoj imaju najveće odbrane.

Poruka koju su kao deca dobili o tome šta treba da urade da bi bili OK jeste da budu jaki, da nemaju nikakva osećanja niti potrebe, i oni već daju sve od sebe da to budu.

U detinjstvu su bili zanemareni i veruju da ni ne bi imali potrebe da su stvarno bili OK.

Razigrani antagonista

"Ljudi sa ovom adaptacijom imaju mnogo razigrane energije i vole da se zabavljaju.

Takođe su odani prijatelji. Umeju da vide kada u nekoj situaciji nešto nije uredu i obično

prvi na to ukažu. Oni su odlični detektivi, kritičari i novinari istraživači. Često se dure kada drugi ne rade ono što oni žele.

Ljudi se u njihovom prisustvu ponekad osećaju neprijatno jer oni često odaju utisak kao da neko ne radi ono što bi trebalo.

Problem kod njih je to što su skini da se opiru. Bilo kakvom usmeravanju od strane drugih ljudi. Kao deca bili su preterano kontrolisani tako da imaju izbačenu antenu da osete bilo šta što iole liči na kontrolu od strane drugih.

Razigrani antagonisti su odani prijatelji, ali često imaju problem u odnosima jer su skloni da ulaze u borbe za moć.

Oni često žele da se o njima vodi briga, ali im je teško da direktno traže oni što žele; obično ne daju jasno do znanja koje su im želje, a onda se žale kada ne dobiju ono što žele.

Ljudi sa ovom adaptacijom bave se svetom uglavnom kroz ponašanje, koje predstavlja njihova otvorena vrata.

Najviše energije ulažu u ponašanje, a ponašaju se agresivno i pasivno. Ako želite da uspostavite efikasan kontakt s njima, važno je da to uradite kroz ponašanje, tako što ćete se prema njima ponašati razigrano.

Ako pokušate da direktno radite sa njihovim mišljenjem, brzo ćete se zaglaviti jer je mišljenje njihova vrata zamka.

Roditelji su ih preterano kontrolisali pokušavajući da ih nateraju da sve rade onako kako oni žele i ne prepoznajući da dete pokušava da razvije autonomiju.



Šarmantni manipulator

Ljudi sa ovom adaptacijom su šarmantne, harizmatične osobe. Često u društvu stvaraju mitove koje drugi slede. To su ljudi koji od života žele sve.

Mnogi Šarmantni manipulatori vole da se oblače tako da šokiraju, zavedu ili zadive druge. Žene često nose provide bluze ili duboki dekolte.

Oni su u dilemi između bliskosti i slobode: Mogu biti blizak sa tobom, ako se odrekнем svoje slobode i dozvolim ti da me kontrolišiš i iskoristiš. Možeš biti blizak sa mnom ako se odrekneš svoje slobode i dozvoliš mi da te kontrolišem i iskoristim.

Problem šarmantnih manipulatora je to što često pokušavaju da manipulišu drugima i da ih iskoriste čak i kada bi mogli da idu direktnim putem. Oni pokušavaju da zastraše i zavedu druge kako bi stekli prednost u nekoj situaciji.

Većinom su odrastali u takmičarskom okruženju i došli su do zaključka da svako radi za sebe

Ljudi sa ovom adaptacijom bave se svetom uglavnom kroz ponašanje - to su njihova otvorena vrata.

Ponašaju se aktivno agresivno.

Ako želite da uspostavite efikasan kontakt sa njima, važno je da to uradite u oblasti ponašanja, tako što ćete ih kroz igru konfrontirati sa onim sto rade.

Kod njih najbolje prolazi jednostavno otkrivanje njihovog "Mamca" (neiskrenosti) tako da se na humorističan način razotkrije šta oni u stvari rade.

Oni vole da budu uhvaćeni i intrigira ih kako ste uspeali da shvatite šta to oni rade.

Ako pokušate da radite direktno sa njihovim mišljenjem, nećete nikuda stići, to su njihova vrata zamka.



Balance Consulting
Milovana Glišića 42, Kragujevac
063-8443727
034-253236
office@balance.rs