

Emocionalne blokade



Piše: Marija Pavić

U prethodnim brojevima su dati praktični saveti kako da se direktori kompanija i HR sektor pripreme i prilagode promenama koje sa sobom nosi recesija. Međutim, neko će možda pomisliti: „Lakše reći nego učiniti“. Zato ćemo da zastanemo i da se pozabavimo emocionalnim blokadama koje se kod nekih ljudi javljaju u ovakvoj situaciji.

Verovatno, na nekom racionalnom nivou, oni imaju kapacitet da sagledaju da to sve treba baš tim putem da ide, ali ih prosto povuku jake emocije i oni ostanu blokirani. Te emocije su obično: strah od neizvesnosti ili gubitka kontrole i uopštena briga tj. anksioznost (ovo su naše najčešće emocionalne reakcije, upravo zato što smo imali iskustvo velike deprivacije), frustriranost, bes na tvorce cele situacije (ovo je ređa emocionalna reakcija kod nas a češća u Americi i u zapadnoj Evropi), a nekad čak i depresija sa osećanjem bespomoćnosti i beznadežnosti.

Sve one imaju jednu zajedničku komponentu: nezdrave su. To što su one negativne ne predstavlja problem. Da nemamo negativne emocije poput ljutnje, nezadovoljstva, tugovanja, osećanja obazrivosti, daleko bismo se teže zaštitili kad nam neko čini nešto nažao, promenili situaciju koja nam ne ide u prilog, prevladali gubitak ili sprečili nemili događaj. Problem je kada negativne emocije nose u sebi nekakav „višak“ koji postaje štetan po nas ili našu okolinu. Tako se na ljutnju „nakalemi višak“ i mi postajemo besni, time i destruktivni, iz nezadovoljstva pređemo, recimo, u frustriranost, iz toga da nam je krivo zbog nečeg - u depresiju ili apatiju, umesto predostrožnosti ili racionalnog straha počnemo da osećamo hroničnu brigu ili preterani strah i tako dalje.

I ovde imate nekoliko zadataka (najbolje je da uzmete papir i olovku i zapisujete): prvo da zastanete i prepoznate svoja osećanja; zatim, da za svaku emociju koju ste osetili uvidite šta

pomislite pa se ona pojavi i kakvo ponašanje ide u paru sa svakom od tih emocija. Ljudi reaguju u zavisnosti od onoga što misle o situaciji u kojoj se nalaze, a ne direktno u zavisnosti od situacije (dokaz za to je što se više ljudi, koji se nađu u istoj situaciji, različito osećaju i ponašaju jer imaju različita uverenja o toj situaciji). To je dobra vest, jer to znači da vaša reakcija može da bude konstruktivnija nego što jeste ako biste racionalnije razmišljali o trenutnoj ili situaciji u kojoj će se naći vaša kompanija i vi sa njom. Pokušajte da zamenite iracionalna razmišljanja racionalnim, realnim, logičnim, korisnim.

Evo nekoliko primera: kada pomislite „Ako postoji potencijalni rizik i opasnost, ja moram da brinem“, navedite sebe da razmišljate „Nemam ništa od toga što se „jedem iznutra“, to mi neće smanjiti rizik; daj da vidim šta mogu da uradim da predupredim taj rizik, a ako nešto i dalje ne mogu nikako da predupredim, rešavaću kada se problem pojavi, a sad ću se fokusirati na druge bitne stvari kojima mogu da se bavim u sadašnjosti“.

Ako pomislite „Ne mogu da podnesem da ne držim sve konce u svojim rukama i da se neke loše stvari dešavaju mimo moje kontrole“ prevedite u „Moje je da dam sve od sebe da



Setite se našeg primera od pre nekoliko meseci kad je preterani, masovni strah kod građana izazvao povlačenje novca iz banaka, posebno pothranjen iskustvima sa bankama pre više od 15 godina. Dokaz za to da je strah u tom trenutku bio iracionalan, a ponašanje štetno, je što se nijedna banka u tom trenutku nije zatvorila i što je to destabilizovalo poslovanje banaka u Srbiji.

uzmem stvari u svoje ruke, ali i da prihvatim da to nikako ne može da bude 100%, jer mnoge stvari ne zavise samo od mene“. Tako ćete smanjiti frustriranost i strah od gubitka kontrole.

S druge strane, otklonićete osećanje beznađa ako prestanete da mislite „Već vidim kako sve ide nizbrdo i kako nikad neće biti bolje“ i počnete da mislite kako sve negativno ne može da traje do veka i kako često u sebi nosi novu šansu koju samo treba da je prepoznate i da idete ka njoj, da ne odustajete dok ne pokušate sve što je u vašoj moći, kao i da nigde ne piše da u životu morate neprekidno da budete uspešni i da vam sve ide glatko i lako. Na kraju krajeva, i sami znate, sve u životu, nekako, ipak, ispadne dobro! Osim što treba da vodite računa o svojim emocionalnim reakcijama, treba da brinete i emocionalnim reakcijama ljudi kojima rukovodite ili svojih kolega u menadžmentu koji bi svojom disfunkcionalnošću mogli da naruše produktivnost kompanije. Zato je bitno da posmatrate svoje kolege, da razgovarate sa njima, da ih pitate kako se osećaju i kako razmišljaju, koliko su motivisani.

Istraživanja „Global Workforce Study“ („Towers Perrin“), u velikom broju zemalja su pokazala da je zaposlenima najveći pokretač u krizi saznanje da viši menadžment brine o njima. A to znači, osim obezbeđivanja resursa, pokazivanje empatije, odvajanje vremena za razgovore sa njima (da ih zaista čuju) i obraćanje pažnje na to kroz šta prolaze ljudi i obezbeđivanje pomoći kad god je moguće.

Čuli smo mnoga objašnjenja nastanka krize koja se kreću u terminima ekonomije, međutim ima i onih koji psihološki i bihevioralno objašnjavaju ovu pojavu, to jest kažu da, i pored tih objektivnih činioca, nije bilo i da nema i dalje određenih psiholoških faktora, ne bi postojao ovoliki problem. Ti psihološki faktori nisu svuda isti. Recimo u Americi, ljudi su se mnogo lakše izlagali riziku jer su čak, i u nekim pokušajima stabilizovanja ekonomije, iz besa odbijali tu malu pomoć da bi kaznili one koji su doveli do ovakve situacije, iako su i sami tako imali veću štetu nego da su je prihvatili, računajući da će za preuzeti rizik biti krivi oni koji su doveli do te situacije. S druge strane, kod nas postoji mnogo veća averzija prema riziku, jer je izraženija emocija straha.

Setite se našeg primera od pre nekoliko meseci kad je preterani, masovni strah kod građana izazvao povlačenje novca iz banaka, posebno pothranjen iskustvima sa bankama pre više od 15 godina. Dokaz za to da je strah u tom trenutku bio iracionalan, a ponašanje štetno, je što se nijedna banka u tom trenutku nije zatvorila i što je to destabilizovalo poslovanje banaka u Srbiji. Slične se stvari i dalje dešavaju: ljudi unutar svojih kompanija pod „dejtstvom“ panike donose dugoročno pogrešne odluke koje prete da destabilizuju rad njihovih kompanija. I vi imate više opcija. Dve su najočiglednije: da upadnete u more panike i iracionalnog ponašanja ili da preduzmete mere predostrožnosti i čak gledate na situaciju kao na šansu.■

Autor je hr konsultant / trener / kouč
h.art people and companies development center www.hart.rs