

MI SAMI SMO KONTROLNI SISTEM

Ne da bi se zavedali, v vsakdanjem življenju pogosto uporabljamo terminologijo kontrolne teorije, in sicer takrat, ko rečemo, da imamo kontrolo ali pa da smo "izgubili kontolo". Po uspešni dieti z velikim veseljem pripovedujemo drugim, kako imamo sedaj svojo težo pod kontrolo; ko se pripravljamo na svoj prvi maraton, pravimo, da imamo pod kontrolo svojo vzdržljivost. Dobro se počutimo, če so "pod kontrolo" naši otroci, študentje, nasprotniki pri športu, delavci, ali celo naši poslanci v parlamentu. Najhujša obdobja preživljamo, ko kontrolo izgubimo: če so naši otroci v težavah, če bankrotira podjetje, v katerem smo delali 30 let, ali pa, če nam zdravnik pove, da smo zboleli za hudo boleznijo.

Večina ugotovi, da se največje težave pojavijo takrat, ko poskušamo kontrolirati sami sebe ali druge. Stvari, kot je denimo plevel na vrtu, je veliko lažje kontrolirati. Kako pa naj kontroliram svojo hčer, ki se hoče poročiti z nekom, ki ga skoraj ne pozna, ali pa svojega sina, ki odklanja delo. Če se odločim privarčevati nekaj denarja, spoznam, da se ne morem kontrolirati, ker uživam v nakupovanju oblek. Ali, če se odločim shujšati, kako naj se kontroliram, ko pa mi vsa hrana že na pogled vzbuja tek? Celo, če kupim avto, za katerega se kasneje izkaže, da je zanič, me ne razjezi dejstvo, da je avto zanič, ampak se jezim na prodajalca, ki sem ga vprašal za nasvet. Kamorkoli se obrnemo, povsod se pojavi problem vzpostavljanja ali izgube kontrole nad sabo ali drugimi. To je zato, ker vsi živi organizmi, pa tudi mnoge naprave, kot je npr. termostat, delujejo kot kontrolni sistemi.

Kontrolni sistem deluje na svet in samega sebe kot del tega sveta s poskusi, da bi uresničil slike, ki jih hoče. Ko sem žejen in si s kozarcem vode potešim žejo, je moje vedenje tipično vedenje preprostega, dobro delujočega kontrolnega sistema: kontroliram tisto, kar počnem, in to, kar počnem, zadovoljuje sliko gašenja žeje v moji glavi. Nasprotno, če pa bi pil vedno, ko bi mi nekdo ponudil kozarec vode, bi ta - in ne jaz - kontroliral moje življenje. Teoretično bi me lahko prisilil v pitje do smrti, če bi bil dovolj krut in mi ne bi nehal dajati vode. Ta primer zveni precej neumno, vendar predstavlja najbolj splošno sprejeto teorijo o tem, zakaj se vedemo tako, kot se. Imenuje se "teorija dražljaja in odgovora" in vse, kar deluje v skladu s to teorijo, bomo poimenovali sistem dražljaja - odgovora (D-O).

Kot sem razložil že v 1. poglavju, je vsaka teorija, ki trdi, da je naše vedenje odgovor na zunanje dogodke ali dražljaje, napačna. Ravno tako sem razložil, da vse naše vedenje generirajo osnovne potrebe znotraj nas samih; npr., mi nismo sistem D-O, ki ustavi pred rdečo lučjo na semaforju zaradi rdeče luči same, ampak smo kontrolni sistem, ki se ustavi, ker to zadovoljuje našo potrebo po preživetju. Da bi dosegli učinkovito kontrolo nad svojim življenjem, moramo spoznati, kako delujemo kot kontrolni sistem, in to spoznanje integrirati v svoje življenje. Večina nas ima še dolgo pot pred sabo, kajti mehanicistični D-O sistem ni samo edini način razumevanja vedenja živih organizmov, ki ga sprejema skoraj vsa znanstvena psihologija, ampak, kar je še važnejše, v D-O sistem verjamejo skoraj vsi ljudje.

Starši npr. verjamejo, da lahko in da so dolžni kontrolirati svoje otroke, da bodo ti počeli tisto, kar se staršem zdi zanje najboljše, zato se pogosto zatekajo k prisili, da "bi jih stimulirali za pravilen odgovor". Nekateri delodajalci verjamejo, da hočejo njihovi delavci samo denar, tako da jih lahko s plačami prisilijo v karkoli, ne glede na to, ali jih to zadovoljuje ali ne. Možje skušajo kontrolirati žene in žene može, zato ker so mnenja, da jih lahko. Učitelji poskušajo kontrolirati učence, zdravniki paciente, politiki volilce in lobisti politike - vse to zato, ker so mnenja, da to ni le možno. ampak tudi zaželeno. In ker

pogosto naredimo nekaj, kar nekoga drugega zadovolji, in ta "odgovori" tako, kot si želimo, se znova in znova slepimo, da smo sami povzročili, da so drugi naredili to, kar smo mi hoteli.

Otroci pogosto ubogajo starše, ki izvajajo tiransko kontrolo, nekateri delavci bi naredili skoraj vse za višjo plačo, zakonski partnerji pogosto ostajajo skupaj, čeprav so razočarani. Mnogi učitelji ugotavljajo, da so njihovi učenci poslušni, četudi je snov dolgočasna: nekateri pacienti sledijo svojim zdravnikom, kot bi bili le-ti božji; izvoljeni politiki pogosto vodijo svoje lastno ljudstvo proti njegovemu lastnemu propadu. Vendar ne pozabite, da tisti, ki sledijo, in za katere se zdi, da jih drugi kontrolirajo, sledijo le, dokler jih to sledenje zadovoljuje. Ko jih ne zadovoljuje več, ne samo, da nehajo slediti, ampak se začnejo boriti, da bi vzpostavili ali povrnili kontrolo nad situacijo. Velikokrat se ta boj kaže v vrsti neustreznih in neugodnih vedenj, kot je denimo izbira depresiranja ali zapletanje v samodestruktivne bolezni, npr. srčne bolezni.

V naslednjih poglavjih bom podrobneje razložil, zakaj to počnemo. Najprej se moramo naučiti, kako delujemo kot kontrolni sistem. Šele nato bomo pripravljeni sprejeti zamisel, da neposredno ali posredno izbiramo bolečino in nezmožnost, da bi karkoli storili, kot naš najboljši poskus kontrole sebe samih, drugih okoli nas, pogosto pa obojih. Morda celo verjamemo, da ljudje kontrolo sprejemajo, ko je v resnici ne. Npr., žena se lahko do svojega moža ponižno in navzven kaže, da je njegova avtoriteta dobrodošla. Vendar se ne zaveda, da si je izbrala hude migrene kot način upora proti tej kontroli. Če so poskusi drugih, da bi nas kontrolirali, ali celo naši poskusi, da bi kontroirali same sebe, v nasprotju s katero od naših osnovnih potreb, bomo gotovo izbrali določen način upora - in sicer ne glede na to, ali se tega zavedamo ali ne, in ne glede na to, kako močno se trudimo verjeti, da je njihova (ali naša) kontrola za nas koristna. Ta upor je redko neposreden. Skoraj vedno se upiramo na boleč, posreden način, kot so recimo depresiranja in migreniranja ali celo na bolj samodestruktiven način, kot je denimo razvijanje bolezni. Bolnišnice so polne ljudi, ki so izgubili kontrolo nad svojimi življenji. Ne zavedajo se - in mnogi zdravniki, ki jih zdravijo, prav tako ne - da se njihov upor proti kontroli drugih in njihovi neuspešni poskusi kontrole nad samimi sabo, kažejo skozi bolezni, kot so čir na želodcu, kolitis, astma, revmatoidni artritis ali bolezni srca.

Ne glede na to, kako se borimo za kontrolo ali za to, da se ji izognemo (z zavestnim jezenjem in manj zavestno boleznijo), smo, če sprejmemo, da to delamo sami, na začetku spoznanja, ki ga potrebujemo za vzpostavitev učinkovite kontrole nad svojim življenjem. S tem spoznanjem bomo sposobni izbrati učinkovitejša vedenja, ne več bolečih in samodestruktivnih. Norman Cousins, ugleden novinar, je našel pot do ozdravljenja; imel je hudo obliko artritisa hrbtenice. Opustil je tradicionalno medicinsko nego in prevzel kontrolo nad svojim življenjem. Kako je to storil, kako je zadovoljil potrebo po zabavi, je lepo opisal v svoji uspešnici Anatomija neke bolezni.

Čeprav sicer radi verjamemo, da lahko kontroliramo druge, je treba reči, da jih ne moremo, razen če jih to, kar počnemo, prepriča, da zadovoljuje kakšno sliko v njihovi glavi. Običajno smo pri prepričevanju uspešnejši s korenčkom kot s palico, torej s pohvalo in ne s kaznijo, to pa zato, ker nas ima večina v albumu sliko sebe, kako nas hvalijo. Lahko pa je pohvala, če sumimo, da nas bo pripeljala do nečesa, kar nočemo storiti, še manj prepričevalna kot kazen. Za mnoge je huje biti prevaran kot prizadet.

Ne samo, da je skoraj nemogoče kontrolirati ljudi in jih pripraviti, da bi prostovoljno naredili nekaj, kar jih ne zadovoljuje: tudi živali je izjemno težko pripraviti do tega, da sprejmejo našo kontrolo nad njimi, če jih ta ne zadovolji. Če pa ne moremo kontrolirati niti živali, je možnost, da bi kdaj uspešno kontrolirali drugega človeka, zanesljivo še toliko manjša. Dobro lahko to trditev ponazorimo s primerom možaka, ki trenira prašičke za nastope v zabaviščnem parku: kot "stimulus" za to, da bi prašički splezali po lestvi in se nato spustili po toboganu na tla, uporablja hrano. Pri dnu tobogana prašički premaknejo vzvod in v posodo pade manjša količina hrane. Da bi dobili več hrane - nikoli je namreč ne dobijo zadosti, da bi potešili lakoto odraščajočega prašička - morajo zopet splezati po lestvi navzgor, se spustiti po toboganu in tako v nedogled.

Po D-O teoriji bi moral zdrav, lačen prašiček, ki nikoli ne dobi dovolj hrane, plezati in se spuščati, vse dokler se ne bi toliko zredil, da bi se lestev pod njim zlomila. V praksi to počne le nekaj tednov. S plezanjem sčasoma opravi in nobena količina hrane ga ne bo stimulirala, da bi še 1 x splezal gor. To pomeni, da je za areno potreben vsakih nekaj tednov nov prašiček - a naj citiram bolj filozofsko naravnane upokojenega prašička, ki je rekel, preden so ga spremenili v slanino: "Tudi to je posel."

Razlage, s katero bi razložili to vedenje, ki je v nasprotju s potrebo po preživetju, v teoriji korenčka in palice ne najdemo. Sam, če razumemo kontrolno teorijo, oziroma to, kako prašiček funkcionira kot kontrolni sistem, lahko razložimo, zakaj odklanja, da bi se še naprej spuščal po toboganu. Ljudje, ki so se ukvarjali z živalmi, so že dolgo tega opazili, da žival odneha, ko s svojo omejeno inteligenco spozna, da je izgubila kontrolo. Podgane, ki jih trener kroti, vse dokler se povsem ne umirijo, in jih po tem spusti v sod z vodo, bodo utonile v nekaj minutah, medtem, ko bodo tiste, ki jih pred tem niso ukrotili, vztrajale še cele ure, preden se bodo vdale in utonile. Prašiček, ki je videl pred seboj neskončno poniževalno hranjenje (verjamem, da imajo tudi živali svoj ponos), je prav tako začutil, da je izgubil kontrolo in se je vdal ter stradal. Noben zunanji "stimulus" ne bo pomagal, če žival spozna, da ne bo več kontrolirala svojega življenja, če se bo ukvarjala s tem stimulusom.

Kako dolgo bi se vi v takih okoliščinah spuščali po toboganu? Morda dlje kot prašiček, vendar bi le redki vzdržali toliko časa, če bi vedeli, da to ni edini vir prehrane do konca njihovega življenja. Ker si želimo živeti, bi se temu poniževalnemu načinu prehrane podrejali, dokler bi imeli upanje. Vendar obstaja meja, ko bi se sami uprli, in to celo za ceno lastnega življenja. Zgodovina je polna mučnikov, ki so umrli za eno ali več slik iz svojega albuma - in v določenih okoliščinah bi mnogi izmed nas postali mučeniki. Obstaja meja, ko se ne bi nihče uklonil avtoriteti, vendar si, dosti preden dosežemo to mejo, večina izbere dolgotrajno bolečino in nemoč kot poskus vzpostavitve ali povrnitve kontrole nad življenjem.

Če si sebe lahko zamislite kot kontrolni sistem, boste lažje sprejeli spoznanje, da vaša motivacija ni usmerjena le h kontroli trenutnih potreb, ampak vedno, ko so te zadovoljene tudi k prihodnjim. Npr., ravnokar ste povečevali, v hladilnik pospravite ostanke hrane, ko opazite, da vam je zmanjkalo jajc. Jajc ne potrebujete tisti trenutek, morda tudi ne naslednje jutro, vendar kljub temu čutite manjšo izgubo kontrole. Ne zato, ker ste ostali brez jajc, ampak zato, ker imate v glavi sliko dobro založenega hladilnika, nič jajc pa predstavlja manjšo izgubo kontrole nad zalogo hrane.

Med pomanjkanjem goriva smo mnogi poskušali izkoristiti vsako priložnost, da bi na bencinskih črpalkah napolnili avtomobilске rezervoarje. Seveda smo hoteli imeti dovolj goriva, da bi prišli, kamor smo želeli priti, vendar pomanjkanje še zdaleč ni pomenilo le to, da nam je šlo za nohte. V naši glavi je poln rezervoar predstavljal kontrolo, vsako točenje goriva pa poskus, da kontrolo povrnemo. Zakaj je monopoly tako privlačna igra? Poleg sreče, ki sodi zraven, daje priložnost, da za kratek čas vzpostavimo kontrolo. Tiste, ki imajo kontrole manj, kot bi je radi imeli, privlači zato, ker si je vsaj v igri pridobijo več. Za kontrolni sistem je bistveno, da hoče vedno imeti kontrolo, in vsak način, na katerega se to da doseči, četudi v igri, je prijeten.

Večina staršev, ki bere to knjigo, ima v glavah sliko svojih otrok, ki so uspešni in srečni. V naših poskusih, da bi to dosegli, jim nenehno govorimo, kaj naj delajo. Naša motivacija ni nujno sebične narave. prepričani smo, da je tisto, kar si želimo, najboljše za naše otroke. Vendar pa skoraj vedno zaidemo v težave, ko poskušamo to kontrolo izvajati, in sicer zato, ker noben kontrolni sistem ne želi biti kontroliran oz. nadzorovan, čeprav sam želi imeti kontrolo.

To nam tudi pojasni, zakaj ljudje, ki so večino svojega življenja imeli kontrolo, odklanjajo miloščino. Kadar so dovolj lačni in miloščino sprejmejo, še vedno odklanjajo človeka, ki jim jo daje. To pa zato, ker s sprejetjem miloščine izgubijo del svoje kontrole. Če se jim zdi, da je tisto, kar storimo za njih, bolj v našo korist kot v njihovo, in če imajo občutek, da hočemo vzpostaviti kontrolo nad njimi, bodo raje zavrnili podporo, kot pa sprejeli našo kontrolo.

V svojem vsakdanjem življenju lahko opazite, da imate odpor do tega, da bi vas drugi kontrolirali. Če kdo naredi le majhen korak nasproti temu, da bi vas kontroliral, se kaj lahko zgodi, da se razjezite. Že preprosto vprašanje, kot je "Zakaj si zamudil?" lahko povzroči izbruh, če ocenite, da posega v močnosti vaše kontrole. Zelo pazljivi morate biti, kadar z otrokom igrate igro, ki je v bistvu tekmovalna. Če otrok začuti, da ste mu "pustili" zmagati, ste v nevarnosti, da se bo razjezil in vam zameril. To je zanj najhujša izguba kontrole in lahko se zgodi, da z vami dolgo časa ne bo hotel igrati ne te ne katere druge igre.

Kdo od vas dela zase in zasluži manj kot takrat, ko je delal za koga drugega? Ali pa mogoče poznate koga, ki je v tej situaciji? Zelo verjetno je, da ste se zavedali, da greste na svoje zato, da bi dobili več kontrole nad svojim življenjem. Morda sedaj delate več za manj denarja, vendar pa imate več kontrole, in morda za vas svoboda in moč ne pomenita nič drugega. Kontrola ni potrebna; je način na katerega moramo delovati, da zadovoljujemo svoje potrebe. Ker pa smo vsi ustvarjeni enako, smo vsi udeleženci neskončnega boja drugega proti drugemu. Tega boja se tako zavedamo, da vsakogar, ki je sposoben živeti v harmoniji z vsemi okoli sebe, pogosto ocenimo kot svetnika ali pa kot tepca. Tisto, kar držimo s tem bojem na vajetih mi, ki nismo niti svetniki niti tepci, je potreba po pripadnosti: zato, ker vsi drug drugega potrebujemo, smo vsi pripravljeni sprejeti nekaj kontrole - vendar ne preveč.

Tako so naša življenja stalen napor, kako uskladiti kontrolo nad zadovoljevanjem lastnih potreb in hkrati omogočiti drugim, še posebno tistim, ki so nam blizu, da zadovoljijo svoje potrebe. Zveni preprosto in logično, vendar pa se le malokdo zaveda, kako malo pozornosti posvečamo tej trditvi v vsakdanjem življenju. Ravno tako, kot se narodi pripravljajo na vojno in se tudi vojskujejo, da bi kontrolirali tiste, za katere menijo, da hočejo kontrolirati njih, so tudi večina naših bolečin, nesreč in zmedenosti, kot tudi mnoge

kronične bolezni, ki nas mučijo, naše osebne vojne, s katerimi poskušamo doseči kontrolo nad ljudmi okoli nas.

Ne glede na to, ali se zapletajo v meddržavne ali osebne vojne, na koncu ostane ljudem le ena pot, pot razgovora in sporazuma, s katero si zagotovijo možnost sožitja. S tem, da sta izbrala samodestruktivno vedenje, ki je pripeljalo njun zakon do žalostnega konca, Susan in Dave ne kažeta nič več zaupanja v razgovor in sporazum kot kak novorojenček. Če bi se Susane in Davei tega sveta sprejeli zdrave ideje kontrolne teorije - namreč, da sta razgovor in sporazum edino učinkovito orodje za razumevanje drug drugega, bi se morda tudi kot država naučili te lekcije preden bi bilo prepozno. Ker po naslednji vojni ne bo več nikogar, ki bi se pogovarjal o miru, se zdi pametno opustiti tradicijo in najprej organizirati mirovno konferenco.

Toni Štemberger