

Sadržaj

<i>Predgovor</i>	13
<i>Uvod</i>	17

Prvi dio

Svijet vrijednosti i protuvrijednosti

Prvo poglavlje

Definicija vrijednosti i protuvrijednosti	23
Što je to vrijednost?	24
Razlika između vrijednosti i kvalitete	25
Vrijednosti cilja i vrijednosti sredstva	27
Prirodne vrijednosti i obitelj	28
Prošle, sadašnje i buduće vrijednosti	30
Stupnjevanje vrijednosti	32
Što je to protuvrijednost?	34

Drugo poglavlje

Utvrđivanje vaših vrijednosti i protuvrijednosti	37
Koje su vaše vrijednosti <i>a priori</i> ?	37
Tablica 1 – Koje su vrijednosti karakteristične za vas?	39
Koje su vaše protuvrijednosti <i>a priori</i> ?	41
Tablica 2 – Koje su protuvrijednosti karakteristične za vas?	43
Podudarnosti i nepodudarnosti (Koherencije i inkoherencije)	45

Drugi dio
Opis vrijednosti i protuvrijednosti

Treće poglavlje

Praktični rječnik vrijednosti	53
Materijalna i financijska sigurnost, emocionalna sigurnost	53
Učiti, napredovati, znati/spoznati, otkrivati, intelektualno zadovoljstvo, prenositi, razvijati se	57
Samostalnost, neovisnost, sloboda, odgovornost, pustolovina	64
Pomoć drugima, pravda, korisnost	74
Profesionalno ostvarenje, društveno priznanje	79
Učinkovitost, ispunjenje, uspjeh, kontrola	81
Poštenje, autentičnost, integritet, vjernost, odanost	89
Poštovanje prema drugima, samopoštovanje, poštovanje	96
Udobnost, blagostanje, užitek	100
Zadovoljstvo, sklad, ostvariti se, sreća	103
Prijateljstvo, suradnja, dijeljenje, komunikacija	107
Kreativnost, maštovitost, esteticizam	110
Vjera, duhovnost, svijest, ljubav	113
Obitelj, posao, domovina	118
Moć, novac	121
Zdravlje	124
Ekologija, priroda	125

Četvrto poglavlje

Rječnik protuvrijednosti	127
Sreća	127

Bijes	128
Sukob	129
Konformizam	130
Krivnja	132
Depresija	133
Neuspjeh	134
Dosada	136
Frustracija	136
Nepravda	137
Emocionalna nesigurnost	138
Materijalna nesigurnost	139
Beskorisnost	140
Opasnost	141
Nedostatak povjerenja	142
Nedostatak kontrole	143
Nedostatak priznanja	145
Nedostatak poštovanja	146
Prosječnost	146
Bijeda	148
Gubitak vremena	149
Odbacivanje/Isključenje	152
Uspjeh	153
Rutina	155
Prekid	156
Samoća	157
Patnja	158
Stres	159
Izdaja	160
Starost	161
Čemu služi otkrivanje vaših protuvrijednosti?	162

Peto poglavlje

<i>Osobna bilanca</i>	165
Rekapitulacija vaših vrijednosti i protuvrijednosti	165
Prednosti i mane	170
Mane nekih vrijednosti	170
Mane nekih protuvrijednosti	173

Treći dio

Živjeti u skladu sa svojim vrijednostima i protuvrijednostima

Šesto poglavlje

<i>Kada vrijednosti mijenjaju mjesto</i>	177
Privremena promjena mjesta neke vrijednosti	180

Sedmo poglavlje

<i>Kada u potragu krećemo u pratnji terapeuta</i>	183
Sébastien i pustolovina	183
Sonia i zdravlje	186
Nathalie i uspjeh	190
Patricia u potrazi za samoostvarenjem	193

Osmo poglavlje

<i>Piramide potreba i vrijednosti</i>	197
Piramida Abrahama Maslowa	197
Piramida vrijednosti (Isabelle Nazare-Age)	199

Deveto poglavlje

<i>Kada tuđe vrijednosti stvaraju prepreke</i>	203
Roditelji koji nameću svoje vrijednosti svojoj djeci	203
Problem hijerarhije vrijednosti u paru	204

Deseto poglavlje

<i>Usuditi se ostvariti</i>	211
-----------------------------	-----

Dodatak 1

<i>Tablica 56 vrijednosti</i>	219
-------------------------------	-----

Dodatak 2

<i>Tablica 30 protuvrijednosti</i>	221
------------------------------------	-----

<i>Literatura, kako biste otišli korak dalje</i>	223
--	-----

Definicija vrijednosti i protuvrijednosti

Koliko imate godina? Koliko ćete još živjeti? Koliko ste sigurni u odgovor na prvo pitanje, toliko ne znate odgovor na drugo. Posve normalno, budući da nitko ne može znati što mu budućnost donosi. Ipak, možete se osloniti na statistike koje procjenjuju da, u Francuskoj, muškarac, dobrog zdravstvenog stanja, živi prosječno 77, a žena 84 godine³. Pretpostavljajući da se nalazite u okviru tog prosjeka, koliko vam, dakle, godina života preostaje?

Zatvorite oči i postavite sebi slijedeće pitanje: »Što osjećam dok razmišljam o broju godina koji mi preostaje?« Od sreće do gorčine, ti osjećaji predstavljaju odraz vašeg unutarnjeg stanja povezanog s vašim trenutnim životom. Iskren odgovor na to pitanje smjesta će probuditi neki osjećaj, ali će se istovremeno pojaviti i drugi, ponekad čak proturječni osjećaji.

Još vam jedno pitanje može pomoći da sagledate svoj dosadašnji život: »Želim li nastaviti živjeti na isti način sve do kraja svog života?« Oni koji, bez oklijevanja i s velikim zanosom, odgovore pozitivno na posljednje pitanje, instinktivno znaju što znači »živjeti u skladu sa svojim vrijednostima«. Te su osobe duboko sretne i svjesno grade svoj život kako bi ispunile svoje osobne i društvene zadaće. Ako se pronalazite u navedenom primjeru, ova će vam knjiga vjerojatno pomoći da pronađete točne

³ Podaci INSEE (Francuski nacionalni institut za statistiku i ekonomiju), objavljeni u rujnu 2006., a odnose se na kontinentalnu Francusku. U Sjevernoj Americi očekivana dob muškaraca je 75, a žena 81. godinu. U Belgiji, muškaraca 76, a žena 82 godine.

termine koji opisuju vaše potrebe i vaše nesnošljivosti (protuvrijednosti). Ovo vam djelo, također, može pomoći da otkrijete određene vrijednosti i protuvrijednosti kojih dosada niste bili svjesni. Na koncu, na pravom ste putu i hodate u najprikladnijim cipelama: svojim!

Nažalost, mnogo je više onih koji su, iskreno i spontano, odgovorili negativno. Ako ste i vi jedan od njih, ovo će vam djelo biti od velike koristi. Razumijevanje vašeg trenutačnog života, kroz prizmu vlastitih prošlih, sadašnjih i budućih (onih koji upravo mijenjaju mjesta na vašoj ljestvici) vrijednosti, trebalo bi vas već dovoljno prosvijetliti, kako biste mogli pronaći put koji će vas voditi drugačijem životnom stilu, prilagođenom vašim potrebama i sklonostima.

Što je to vrijednost?

U rječniku postoji 12 definicija riječi »vrijednost«. Jedna od njih savršeno odgovara onome o čemu ovdje govorimo: »Vrijednost je ono što doživljavamo kao istinito, lijepo i dobro, u okviru osobnih ili društvenih kriterija, i služi kao orijentir, kao moralno načelo (dijeliti iste vrijednosti.)« Osim toga, izraz »ljestvica vrijednosti«, definirana je kao »hijerarhija uspostavljena na moralnim načelima«.

+ *Vrijednost je osnovni orijentir za vođenje života, projekta ili društva*⁴. Ona, dakle, utječe na sve odluke.

Ne govorimo ovdje o *moralnim vrijednostima*. Moral promišlja o načelima koja se odnose na vrlinu i oslanja se na suprotnost dobro/loše. Moralne vrijednosti su društvene vrijednosti. One su važne za usklađivanje ljudi iste zajednice. Sigurno je, da ih mnogi mogu pounutrašnjiti i prilagoditi sebi kao vlastite i osobne. Pojam osobne vrijednosti, naime, nadilazi pojam naučenih vrijednosti koje zovemo »moralnim i društvenim vrijednostima«.

U ovom ćemo se djelu baviti **osobnim vrijednostima**. One predstavljaju osobna poimanja, **osnovnu viziju utemeljenu na našem ponašanju i djelovanju**. Naime, jedna se vrijednost ne očituje samo u jednoj sferi, već

⁴ Definicija Claudea Paquettea, u djelu *Pour que les valeurs ne soient pas du vent (Kako vrijednosti ne bi bile uzaludne)*, Éditions Contreforts, 2002.

podrazumijeva sve aspekte našega života: osobni, društveni i profesionalni. Primjerice, vrijednost PRENOSITI svakako će vas usmjeriti strukama kao što su podučavanje, novinarstvo ili odgoj, ali će vas, također, potaknuti da pedagoški pristupate svojoj ili tuđoj djeci, kao i da, drage volje, dijelite informacije sa svojim partnerom, kolegama i prijateljima.

Ostvarenje vlastitih vrijednosti je to što nam pruža osjećaj sreće. Činjenica da smo ih svjesni i da djelujemo u skladu s njima usmjerava nas i upravlja našim ophođenjem. Ustvari, upravo naše osnovne vrijednosti daju smisao našem životu.

Razlika između vrijednosti i kvalitete

U vašem životu, vrijednost je 10 do 100 puta važnija od obične kvalitete, talenta ili dara.

Kvaliteta, talent i dar izražavaju se s vremena na vrijeme, ovisno o kontekstu, i u službi su, za nas smislenih radnji, pomalo kao boje koje stavljamo na platno kako bismo naslikali neku sliku. Boje predstavljaju naše kvalitete, talente i darove, dok platno i slika predstavljaju jednu vrijednost. Platno predstavlja podlogu, dakle **namjeru**, budući da je ono **osnova**. Završni izgled slike predstavlja rezultat ili posljedicu. **Izražavanje neke vrijednosti je istovremeno osnovna namjera i posljedica koja se očituje u životu**. Tako su naše kvalitete u službi naših prioritetnih vrijednosti.

Zamislimo, na primjer, da posjedujete vrijednost UČINKOVITOST i da je uzdignete na razinu životnog načela. Imate, dakle, **potrebu da sve radite učinkovito**, čak i gubljenje vremena! Zapravo ste gotovo opsjednuti učinkovitošću u svakom trenutku i svakoj situaciji! I to ne zahtijeva nikakav napor. Zsigurno posjedujete učinkovitost kao kvalitetu, ali ono što vrijedi u jednom smjeru ne vrijedi nužno i u drugom. Ako zaključite da ste ponekad ili često učinkoviti u određenim stvarima te da učinkovitost nije **automatizam svakog trenutka**, znači da posjedujete **kvalitetu** učinkovitosti, a ne **vrijednost** UČINKOVITOST, budući da nije riječ o načinu funkcioniranja ili o osnovnom životnom načelu.

Budući da su vrijednosti životna načela, one su **generalizirane**. Ne možete zaključiti da posjedujete vrijednost UČINKOVITOST, ako ste

učinkoviti samo u svojem poslu. Niti prisvojiti vrijednost KREATIVNOST ako »jako volite« biti kreativni s vremena na vrijeme, primjerice, kada sadite lukovice u svojem vrtu! Vrijednost se ispoljava posvuda i svaki put kada može biti izazvana.

Ako u sljedećim poglavljima pročitate opis neke vrijednosti, za koju mislite da je posjedujete, ali koja vam ne odgovara u potpunosti, znači da ta vrijednost kod vas nije aktivna. Riječ je, dakle, vjerojatno, o *kvaliteti*, moguće često, ali ne i o temeljnoj vrijednosti koju kod vas pokreće automatizam.

Čini mi se jako važnim na samom početku istaknuti tu razliku između vrijednosti i kvalitete. Svjesna sam, međutim, da ćete biti skloni, u tablici (vidi stranicu 39), **označiti** vrijednosti koje bi kod vas, zapravo, mogle biti kvalitete. Dopustit ću si, stoga, da vas, ako se pruži prilika, ponovno upozorim da vrijednost nije na istoj razini kao i kvaliteta. Vrijednosti su imenovane imenicama: ESTETICIZAM, UDOBNOST, POMOĆ DRUGIMA, itd., ili glagolima: OSTVARITI SE, UČITI, PRENOSITI, itd.

Također, svakodnevna svijest o vašim kvalitetama povisit će razinu vašeg samopoštovanja. To ne možemo reći i za vrijednosti.

Ova potraga za vašim vrijednostima pomoći će vam da postignete još jedan cilj: da bolje upoznate sami sebe, shvaćajući zašto reagirate na određeni način, ili čak zašto ne reagirate kao drugi ili kao što biste željeli!

Nadalje, vjerojatno ćete ustanoviti kako ova vježba ne hrani toliko ego, kao što je slučaj kod otkrivanja vlastitih kvaliteta. Ova vježba zahtijevat će mnogo iskrenosti, promišljanja i vremena.

Evo primjera koji oslikava **moć jedne vrijednosti**, koju nazivamo MATERIJALNA I FINANCIJSKA SIGURNOST, a koju ću vam поближе objasniti na stranici 53.

Veronique je prošla nekoliko natječaja za posao u javnim službama kako bi si osigurala, »doživotno«, kako kaže, siguran posao i dobar mirovinski fond. Veronique ima 32 godine i nije udata. Njezini su roditelji poljoprivrednici. Shvatila je da ju je potreba za ostvarivanjem materijalne sigurnosti usmjerila u tom pravcu, umjesto da »uzme studijsku godinu i otiđe na put oko svijeta, s gitarom na leđima! « (Što je rekla smijući se, ali što bi joj, na koncu, više odgovaralo.)

Nažalost, Veronique je dvije godine na svom poslu trpjela mobing. Čitavo to vrijeme podnosila je situaciju, sve dok nije bila prisiljena prestati raditi zbog ozbiljne depresije. Strah da »drugdje neće pronaći posao ili da će ga pronaći daleko od mjesta stanovanja« usporavao je postupak otkrivanja te situacije, a potom i izvlačenja iz nje. Hvatala ju je panika od same pomisli na otkrivanje težine vlastite situacije. Mogli bismo reći da je Veronique pokazala veliku hrabrost iskazujući svoj otpor! Hrabrost je, doista, njezina kvaliteta. Ipak, ona shvaća kako je podnosila uznemiravanje zbog svoje potrebe za materijalnom i financijskom sigurnošću. Za kraj priče, znajte kako je doista pristala promijeniti posao, ali tek kada je našla siguran posao drugdje.

Potruga za materijalnom sigurnošću, kada nemamo posao niti novac u pričuvi, razborit je instinkt, budući da nitko ne bi želio živjeti na ulici. Ne treba miješati aktualizaciju neke 'vrijednosti' s djelovanjem unutar nekog konteksta. Ako paničarite zbog višemjesečne nezaposlenosti ili činjenice da ostajete bez novaca, a ne možete pronaći posao, ne znači da posjedujete vrijednost MATERIJALNA I FINANCIJSKA SIGURNOST. Teško je kada čovjek nema dovoljno novca kako bi prehranio svoju obitelj i platio stanarinu. S druge strane, imati sve potrebno u frižideru i u životu pa ipak, unatoč svemu, paničariti na pomisao da sve to može nestati u trenu (bez prethodnih znakova), odgovara vrijednosti MATERIJALNA I FINANCIJSKA SIGURNOST.

Uzmimo drugi primjer. Vjerojatno vam vaše obrazovanje i etika nalažu da poštujete druge. To podrazumijeva vaše bližnje, vaše kolege, klijente, susjede, srodnike. Vi ste dakle pristojni. To je *kvaliteta*. Međutim, ako je motiv svakog vašeg poteza, bilo na osobnom, bilo na društvenom ili profesionalnom planu, *apsolutna* potreba da poštujete prvenstveno druge, a ne sebe, riječ je o načinu funkcioniranja. Vaš je svakodnevni život vođen tim kriterijem. U tom slučaju, kod vas je riječ o *vrijednosti*.

Vrijednosti cilja i vrijednosti sredstva

Vrijednost cilja je aktivno i vitalno načelo koje nas snažno pokreće te ga želimo ostvariti samo kako bismo ga ostvarili. Ono je svakodnevna hrana.

Vrijednost sredstva također je vrijednost. No, neprestano aktivna, ona dopušta ostvarenje neke druge, mnogo iskonskije vrijednosti »cilja«.

Za neke od vas, UČINKOVITOST je vrijednost cilja, drugim riječima učinkovitost zbog učinkovitosti. Za druge, ta je vrijednost više jedna snažna i konstantna kvaliteta koja pomaže pri aktualizaciji neke druge vrijednosti, primjerice, USPJEHA.

Osnovni cilj ovog djela je pomoći vam u pronalasku vaših vrijednosti cilja. Nakon toga, vrijednosti sredstva će se lako same otkriti.

Za većinu ljudi OBITELJ, NOVAC i MOĆ često su vrijednosti sredstva, a rijetko vrijednosti cilja. Vrijednost cilja koja im možda odgovara je, na primjer, DRUŠTVENO PRIZNANJE. Naime, razmetati se svojim bogatstvom, doći na vlast i osnovati obitelj mogu biti vidljivi znakovi potrebe za prihvaćanjem. Druga vrijednost cilja mogla bi biti EMOCIONALNA SIGURNOST. U tom slučaju, obitelj predstavlja snažno emocionalno sidrište. ODGOVORNOST bi mogla biti još jedna vrijednost. Obitelj i moć od nas stalno zahtijevaju odgovornost; itd.

Kako bismo nešto spoznali, stekli neko znanje, neophodno je učiti. Ali čemu vam služi to znanje: Kako biste ga prenijeli? Kako biste doživjeli veliko intelektualno zadovoljstvo? Kako biste napredovali? Kako biste se razvili? Učenje tako može biti samo vrijednost sredstva. Ali ako je učenje s ciljem učenja svakodnevna prioritetna aktivnost, onda je riječ o vrijednosti cilja.

Prirodne vrijednosti i obitelj

Za vrijednost kažemo da je prirodna, ako je možemo opaziti već kod adolescenta ili mlade osobe. Jako je važno tražiti te *prirodne* vrijednosti, posebno ako ih dosada nismo ostvarili!

Naime, najučinkovitiji način da započnete introspekciju koja će vam pomoći da otkrijete vaše osobne vrijednosti je **sjetiti se što je za vas bilo važno u dobi između 14 i 17 godina.**

Velika je sreća pronaći svoj put u mladosti, točnije oko petnaeste godine života. Vrlo rano možemo osjetiti sreću radeći nešto što nas doista ispunja. Nadalje, treba li napominjati kako se naša strast može razviti u profesiju ili osnovnu i trajnu djelatnost tijekom našeg života. No, sve do danas, čitave generacije nisu pridavale važnost ljubavi u ostvarenju svojih strasti, niti važnost interesima ili prirodnim talentima u

izboru svog zanimanja. Iznenadena sam koliko mladih i manje mladih, u današnje vrijeme, ne shvaća kako izbor svakodnevnog posla i načina života može u potpunosti odgovarati njihovim najdubljim željama.

Te su najdublje želje ustvari povezane s **apsolutnim vrijednostima**. Ne znamo zapravo otkud potječu te osobne vrijednosti. Samo jednu njihovu dimenziju možemo povezati s obiteljskim i kulturalnim utjecajem. Nije li, zapravo, neobično osjetiti vrlo rano unutarnju privlačnost i strast bilo prema književnosti ili umjetnosti, bilo prema medicini ili psihologiji, bilo prema politici ili pravu, ili pak biti uvjereni da ćemo uspjeti na društvenom i profesionalnom planu.

Već između 14. i 17. godine možemo postati svjesni svojih prirodnih vrijednosti. Vrijednosti koje nas čine jedinstvenima i programiranima da izvršimo ono zbog čega smo stvoreni. Neobičnost ovog fenomena je u tome što želje naše sredine kao i želje naših roditelja mogu biti u potpunosti suprotne našim najdubljim željama. Jednako je neobično to da naša braća i sestre nemaju iste interese kao mi, premda su odgojeni u istoj sredini. Neki čak imaju osjećaj da su se rodili u pogrešnoj obitelji. Ne-ka djeca, od svoje sedme godine, imaju osjećaj da su ružno pače svoga gnijezda! Doista, kakav neobičan fenomen tjera dijete iz radničke obitelji da navečer u svom krevetu čita lijepe pjesme, kasnije romane, da bi kad odraste postao piscem? Zašto dijete dvaju ateista neodoljivo privlači kršćanska vjera i želi postati redovnikom?

Ipak, rijetko se u djetinjstvu, a češće u adolescentskoj dobi, otkrivaju prirodne vrijednosti. One se, kod većine, manifestiraju tek s četrnaest ili petnaest godina. Istovremeno, poznajemo brojne primjere profesionalnih pjevača i plesača koji su, već s pet godina, iskazali svoj iznimni talent!

Ozbiljno preporučam roditeljima da djecu upišu na razne sportove, igre, aktivnosti i da ih upoznaju s glazbom i putovanjima. Tako im daju mogućnost da se ozbiljnije opredijele za neko područje. Možda niste primjetili, takva raznolikost iskustava dopušta djetetu da odraste, izabirući ono što mu se sviđa i što ga zanima.

Gledano iz tog kuta, djetetova želja za promjenom aktivnosti nakon jedne godine nije ništa ozbiljno. To nije znak općeg nezadovoljstva, ako je, s druge strane, dijete veselo u školi i kod kuće i ako se dobro slaže sa članovima obitelji i prijateljima. To ne smijemo tumačiti niti

kao mogućnost nestabilnosti u budućnosti. Nasuprot tome, pokazivanje interesa isključivo za popularne elektroničke igre i računala je prilično zabrinjavajuće. Svako dijete želi da ga nešto zainteresira i privuče. Ni samo ne zna što i, što su roditelji otvoreniji svijetu i tolerantniji spram različitosti, to će mu više pomoći u otkrivanju.

Jedan roditelj kaže svom mladom adolescentu: 'Dobro ti ide engleski. Položi ispite i možeš postati profesor. To je uvijek mnogo sigurnije od posla fotografa!' Tako roditelj uvjerava dijete kako je važnije steći siguran posao pri Ministarstvu obrazovanja, nego okušati sreću s fotografijom. Roditelji ignoriraju činjenicu da je njihovo dijete kreativni i neovisni esteta koji ima potrebu za otkrivanjem ili možda čak za odlaskom u pustolovinu. Sve te vidljive kvalitete zapravo su vrijednosti: KREATIVNOST, ESTETICIZAM, NEOVISNOST, PUSTOLOVINA, OTKRIVATI. Taj mladi čovjek možda već zna da ne podnosi rutinu (u tom bi slučaju posjedovao protuvrijednost RUTINA). Nasuprot tome, shvatili smo, u ovom primjeru, kako je za roditelja financijska sigurnost osnovni cilj. Taj roditelj posjeduje vrijednost FINANCIJSKA I MATERIJALNA SIGURNOST. Čini mu se normalnim da svi žive po tom kriteriju. Bez obzira na sve, ne može shvatiti da se netko izlaže riziku, ne osiguravajući si vrlo rano materijalnu sigurnost.

Roditelji ne znaju za što su njihovi potomci zapravo predodređeni. Osim toga, mnogi roditelji žele programirati budućnost svoje djece te ih, nesvjesno, odvođe s njihova pravog puta. Na temelju čega djeluju ovakvi roditelji? Na temelju svojih prioriternih vrijednosti. Onih koje im se čine očite i nezamjenjive, iako nisu imenovane niti su ih oni svjesni.

Prošle, sadašnje i buduće vrijednosti

Za očekivati je da će se naše vrijednosti tijekom života mijenjati ili da će barem promijeniti mjesto na ljestvici naših vrijednosti.

Doista, ono što nam je bilo jako važno s 30 godina, neće nam nužno biti važno i s 50 godina. Sama činjenica da smo doživjeli neka iskustva tjera nas da želimo drugačiji život. Naša životna iskustva, naš način funkcioniranja mogu nam desetljećima biti povoljni, da bi nam tek u 30-im ili 40-im godinama prestali imati smisla.

Primjećujem kako vrijednosti, svakih šest do deset godina, ovisno o osobi, suptilno mijenjaju mjesta na ljestvici prioriteta. Tako, ono što

nazivamo **prošlom vrijednošću** predstavlja vrijednost koja više nema značenja niti utjecaja na naš trenutačni život. Ona je zauzimala važno mjesto u našoj prošloj hijerarhiji vrijednosti i objašnjava naš prošli život, kao i neke odluke koje smo donijeli. Paradoksalno, čak i ako vrijednost sada nema značenje, moguće je da smo dugo, u svakodnevnom životu, podnosili njezine posljedice, a možda ih podnosimo još i danas. To nam pomaže da shvatimo kako neki ljudi polagano tonu u nezadovoljstvo i depresiju. **Ustrajanje u načinu života koji nam više ne odgovara doista postaje razlogom iscrpljujućih i dugotrajnih depresija.**

Kako se to dogodi? Nakon što smo dugo živjeli u skladu s nekim načelima koja su nam pomogla da postignemo zrelost, ta ista načela s vremenom gube na važnosti. Usred vašeg života, kada procjenjujete razinu svog zadovoljstva, blagostanja, radosti i sreće, osjećate se razočarano ili prezasićeno. Možda ste, primjerice, odgovarajući potrebi za materijalnom i financijskom sigurnošću, odabrali studij tog i tog područja ili se zaposlili kako biste što prije zaradili za život. Možda ste se uspješno poslovno ostvarili, možda ste društveno priznati i cijenjeni, jer ste sve napravili »kako je trebalo«, i jer ste poštovali i, na koncu, udovoljili željama određenih ljudi, ali, u konačnici, niste sretni.

Suprotno svim očekivanjima, utvrđivanje vašeg ostvarenja (briljantan posao, materijalna osiguranost, udobnost, djeca) ne donosi vam sreću na koju ste računali. I onda kada biste trebali biti oduševljeni i osjećati ispunjenost i uspjeh, osjećate se depresivno i životarite bez radosti. Ovaj je primjer tipični dokaz da vas vrijednost, koja je u prošlosti bila značajna (za koga?), ne može zadovoljiti i danas.

Tada je najvažnije priznati da ono što vam je u jednom razdoblju života bilo važno, to više nije, da morate promijeniti način života te donijeti nove odluke u vezi s vašom budućnošću.

Za sada govorim samo o jednoj vrijednosti kako biste spoznali njezinu prirodu i njezin utjecaj na vaš život. Međutim, očigledno je da posjedujete više bliskih vrijednosti na svojoj ljestvici i da vas skup tih vrijednosti tjera da donesete jednu ili drugu odluku. Kasnije ćete, čitajući opis svojih vrijednosti i protuvrijednosti, shvatiti koje su vam bile prioritetne u određenom razdoblju života. Tako ćete, u dvjema tablicama, onoj vrijednosti i onoj protuvrijednosti (vidi stranice 39 i 43), moći označiti vaše prošle vrijednosti, stavljajući slovo »P« u stupac »Ocjena«.

Budućom vrijednosti zovemo onu vrijednost koja se nedavno ušuljala u našu hijerarhiju. Još uvijek u previranju sa sadašnjim i prošlim vrijednostima, ona se za nekoliko mjeseci može naći na čelu liste.

Sadašnja vrijednost djeluje na naš sadašnji život. Može biti prisutna oduvijek (prirodna vrijednost koja je od naše petnaeste godine ostala skrivena i čekala da je ostvarimo) ili može biti nova, jer odgovara nekoj novoj potrebi.

Nova se vrijednost rađa iz više mogućih procesa. Životna dosada često objašnjava potrebu za promjenom. Ponekad je, nažalost, bolest ta koja se nastani i pomogne nam da shvatimo kako trebamo drugačije iskoristiti život. Nekada su neko zlo, nesreća, tuga, prekid ili šok ti koji nas podsjetite na nepostojanost našeg života i na to da trebamo posvetiti pažnju onome što je za nas temeljno.

Postoje mnogi faktori, primjerice, poteškoće na poslu, udruživanje tvrtki, otpuštanje, moralni slom, koji nas mogu natjerati da shvatimo kako nam profesionalni život, takav kakav je trenutno, ne donosi ništa. Svi ti faktori mogu djelovati kao okidač i navesti nas na savjetovanje s psihologom, psihoterapeutom ili psihijatrom (ili s knjigom poput ove!), kako bi ublažili našu tjeskobu.

Jasno je da u tom trenutku počinje rad na introspekciji. U tom trenutku možemo otkriti i naše životne misije i smisao našega života. Taj će rad, koji se sastoji u otkrivanju vašeg identiteta i značenja vašeg sadašnjeg i budućeg života, biti uvelike olakšan potragom za vašim vrijednostima.

Sadašnje i buduće vrijednosti važnije su, zapravo, od potrage za prošlim vrijednostima, jer su one te koje vam pomažu donijeti najbolje odluke za vašu budućnost.

Taj nam pojam prošlih, sadašnjih i budućih vrijednosti prirodno pomaže da otkrijemo kako među našim vrijednostima postoji ljestvica prioriteta. Nažalost, čak je ni onaj na koga se ona odnosi nije uvijek svjestan.

Stupnjevanje vrijednosti

Kada se počnete ponovno preispitivati, shvatit ćete da ono što je bilo važno vama (ili vašim roditeljima?) prije deset, dvadeset godina, više to

nije ili jest, ali mnogo manje. U posljednjem slučaju, radi se o promjeni na ljestvici vaših prioriteta.

Ako su neke vrijednosti nestale ili su se spustile mnogo niže na vašoj ljestvici, druge su zauzele njihovo mjesto. To su, dakle, vaše sadašnje vrijednosti.

Mnogi ljudi nisu svjesni promjene koja se dogodila na njihovoj ljestvici vrijednosti. Ako je to i vaš slučaj, nastavit ćete zadovoljavati svoje prošle vrijednosti, iako one ne odgovaraju vašim trenutnim najdubljim vrijednostima! Nastavit ćete, dakle, živjeti po nekad važećim načelima, orijentirima i konceptima, koje ste koristili u jednom razdoblju svog života, ali koji sada više nemaju smisla.

Moguće je osvijestiti te promjene, ako ste svjesni svojih misli i uvjerenja (spoznaja), svojih emocija i osjećaja i, na koncu, svojeg ponašanja.

Nisu sve naše vrijednosti jednako važne i nismo mi ti koji o tome odlučujemo. Vrijednosti se, bez našeg znanja, same raspoređuju jedna iza druge, čitavog našeg života.

Želja mi je da vam ovo stupnjevanje ne bude strano i da ga, zahvaljujući, s jedne strane, otkrivanju vaših prioritetnih vrijednosti (maksimalno 15), i s druge strane, njihovom raspoređivanju na ljestvici vrijednosti, možete postati svjesni. Središnje je pitanje tog otkrivanja: »Je li mi ova vrijednost trenutno važnija od ove druge?« ili pak: »Da me okolnosti prisile da izaberem jednu od ove dvije vrijednosti, koja bi to bila? «

Ova će vam dva pitanja pomoći da shvatite da, doista, postoji hijerarhija među vašim sadašnjim prioritetnim vrijednostima. Međutim, morat ćete im se vraćati nekoliko puta, u razdoblju od nekoliko mjeseci, jer će vas promatranje vaše svakodnevice primorati da promijenite ono što ste prvo upisali u tablicu vrijednosti i protuvrijednosti koju predlažem u narednim poglavljima (vidi stranice 39 i 43).

Što je to protuvrijednost?

Vrijednost je osjećaj ili osnovno načelo koje vas motivira da radite ono što radite. Nasuprot tome, *protuvrijednost* vas ne tjera na djelovanje pozitivnom motivacijom, već **unutarnjim odbacivanjem** nekog osjećaja.

- O *protuvrijednosti* (ili negativnoj vrijednosti) govorimo kada opisujemo **neko emocionalno stanje** (primjerice bijes) koje ne možemo podnijeti, upravo do te mjere, da tu situaciju ili to stanje sustavno izbjegavamo ili jako brzo mimoiđemo čim se pojavi!

Ako, na primjer, primijetim 1) da nikada ne pobjesnim; 2) da mi neugodne situacije s kojima sam suočen oduzimaju više energije nego što potiču moj bijes i da, u pravilu, ne reagiram bijesom; 3) da me tuđi bijes paralizira i da radim sve kako ga ne bih izazvao; BIJES je za mene protuvrijednost: ne podnosim ga, pa ga niti ne živim!

Drugi primjer stanja koje ćete, ako je riječ o vašoj protuvrijednosti, pažljivo izbjegavati je SAMOĆA. Budući da ne podnosite samoću, gotovo nikada niste sami. Ili ste stalno okruženi ljudima i prijateljima ili s njima pričate na telefon, ili imate životnog partnera, kako ne biste imali osjećaj da živite samačkim životom. Mnogo drugih očitovanja protuvrijednosti SAMOĆA objasniti ćemo u poglavlju posvećenom njoj (vidi stranicu 157).

Kako bismo dobro razumjeli taj pojam, napravimo analogiju. Glasate li za nekog kandidata (gradonačelnika, predsjednika, itd.) zbog toga što podržavate njegov program ili kako biste se izjasnili protiv njegova suparnika? Evo još jednog primjera bliskog našoj potrazi: »Je li razlog mojih putovanja i promjena u svakodnevnom životu potreba za PUSTOLOVINOM (koja je jedna od mogućih vrijednosti) ili odbijanje RUTINE (protuvrijednost)?« Drugim riječima: djelujem li zato što idem prema nečemu ili zato što bježim od nečega?

Protuvrijednost je izokrenuta vrijednost: umjesto da je tražimo i živimo, pokušavamo je pod svaku cijenu izbjeći. To je ono što zovemo bijegom prema naprijed!

Jednako je važno otkriti svoje protuvrijednosti kao i svoje vrijednosti. Od ovog trenutka postanite svjesni kako postoje dvije motivacije za djelovanje i donošenje odluka u našem životu: ili ispunjavate nešto što

vam je u srcu i tako pokušavate zadovoljiti neku **vrijednost**, ili djelujete kako biste izbjegli nešto i pokoravate se tako **protuvrijednosti**.

To nas dovodi do zaključka da **vaše odluke mogu biti, ili povezane s iskonskom željom za pozitivnom promjenom ili, naprotiv, s odbijanjem proživljavanja određenih situacija ili emocija.**