

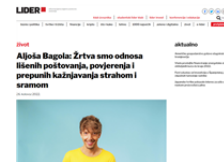
Žrtva smo odnosa lišenih poštovanja, povjerenja i prepunih kažnjavanja strahom i sramom

Jedan od najvećih regionalnih kreativaca, dobitnik mnogih marketinških nagrada, stručnjak za pregorjelost (engl. burnout), ali i sreću, predavao je jučer na **HURA**-inoj radionici 'HOWtoWOW'. Autor dviju knjiga govorio je o tome kako se suočiti s promjenama, strahom i pregorjelošću te o važnosti mentalnog zdravlja

Novi ciklus radionica 'HOWtoWOW' u **HURA**-inoj režiji i suradnji s Mastercardom počinje u zagrebačkom Rougemarin Parku jučer, i to gostovanjem **Aljoše Bagole**, jednog od najvećih regionalnih kreativaca, dobitnika mnogih marketinških nagrada te stručnjaka za pregorjelost (engl. burnout), ali i sreću. Bagola, inače proglašen najboljim kreativnim direktorom desetljeća u Sloveniji, poznat je i kao autor bestselera 'Kako pregorjeti i uzeti život u svoje ruke' i, odnedavno, knjige 'Sreću, molim!'

Zagrebačkoj čje publici – kreativcima, marketingašima i liderima – održao predavanje 'How to Burn Out' na kojem je progovorio o važnosti mentalnog zdravlja zaposlenika i prenio svoje znanje o učinkovitosti bez burnouta, ali i produktivnu razmišljanju i kreativnosti.

U kojem ste trenutku vlastito mentalno zdravlje uzeli u svoje ruke i



odlučili promijeniti život?

– Život nas izuje kako bi nas potkovao, zapisao sam u novoj knjizi 'Sreću, molim!'. Kad je mene izuo, bio sam strmoglavljen s pijedestala konstantnih uspjeha, postignuća i nagrada. Od nerazriješenih stvari i nekih razočaranja u bitnim mi odnosima bježio sam u radoholizam. Bio sam iznimno uspješan, ali u sebi slomljen jer nisam znao zdravo postavljati granice sebi i drugima. Tako mi je na vrata pokucala pregorjelost i tako mi je život s pomoću boli, a ne sreće, poručio da mu je stalo do mene.

Tko je ili što vama bila najveća pomoć nakon što ste prepoznali *burnout*?

– Sve to ne bih mogao svladati bez psihoterapije jer je pregorjelost brutalno iskustvo. Najprije sam se sramio što mi treba psihoterapeutska pomoć, ali strahovi i bol bili su veći od srama. Rano nakon sloma počeo sam pisati, to je imalo terapijski učinak. Ako pregorjelost najprije zahtijeva radikalan odmak od svijeta, u sebe i na sigurno, dalje od stresnih čimbenika, uskoro dolazi potreba da o tome progovoriš.

Nakon mog iskustva bilo mi je neobično što je područje mentalnog zdravlja toliko tabuizirano, pa su tako nastale i moje knjige. Kad postanemo otvoreniji i u stanju prepoznati i odbaciti osobne i sistemske uzroke te se ne upuštamo samo u ublažavanje simptoma, to je dobro za sve. Vrlo sam zahvalan svima za uspjeh mojih knjiga – prva je postala najprodavanija knjiga u Sloveniji 2020., a nova je do sada najprodavanije knjiga kod nas ove godine.

Što vas je potaknulo na pisanje novog naslova – 'Sreću, molim'?

– S obzirom na to da me ljudi već godinama poznaju kao uspješna kreativca i dobitnika mnogih priznanja, nakon uspjeha mog prvijenca brzo su pomislili: 'Aha, vratio se Aljoša! Opet nas čeka poslastica.' No u stvarnosti, nakon teška oporavka, i dalje sam se osjećao neizlječeno, slomljeno, razočarano i iscrpljeno, stoga je pisanje nove knjige bio oblik terapije i misija približavanja sreći. Moja su otkrića bila vrlo zanimljiva.

Danas smatramo da je obvezno biti sretan i uvjetujemo sreću s 'kada' i 'ako': 'bit ću sretan kad budem mogao ostvariti te i te ciljeve', 'bit ću sretan ako uspijem u tome i tome'... Tako postajemo zarobljenici ideje da je sreća dokazivanje onoga što moramo postati, kao i jedina nagrada za to što jesmo. Problem je i u tome što si ciljeve više ne postavljamo u etapama, nego direktno krećemo prema njima misleći da ćemo biti sretni isključivo kad ih postignemo. No recept za sreću nije u zaletavanju u nju, nego u uravnoteženoj brizi za samoostvarenje i bližnje.

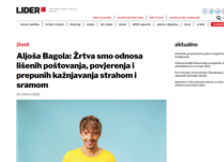
Koje su najveće predrasude kad je u pitanju mentalno zdravlje? Osjećaju li kreativci sram, strah ili misle da nisu dovoljno sposobni, da ne zaslužuju tu poziciju te da će dobiti otkaz ako priznaju da se ne osjećaju dobro i imaju potrebu povući granicu, reći da im je dosta?

– Mi, kreativci, radoznali smo i senzibilni, ali trebamo imati i vrlo snažan ego kako bi se naše ideje ostvarile. No taj ego nije imun na sram i strah da nisi dovoljno dobar, da ne dobivaš dovoljno nagrada, da nisi dovoljno *kul* i slično. Naravno, to se ne odnosi samo na kreativne industrije. Cijelo suvremeno društvo žrtva je odnosa koji su lišeni poštovanja, povjerenja i prepuni kažnjavanja strahom i sramom. Osjećamo se sretno samo kad sve odradimo, zadovoljimo sve oko sebe, postignemo sve što smo zamislili i zbog čega mislimo da ćemo biti prihvaćeni.

Sreću zamjenjujemo s deset sekundi unutarnjeg mira kad obavimo sve što je bilo na našoj *to-do* listi. Tako živimo u stalnoj spremnosti, stalnoj odgovornosti, krajnjoj poštivnosti, neprestano se žurimo i plitko dišemo jer mislimo da moramo dati baš sve od sebe kako bismo preživjeli u ovome nemilosrdnom i okrutnom svijetu. Uz takvu konfiguraciju sreće ona je uvijek kratka daha.

Na radionici ste govorili o tome kako prihvaćeni psihološki modeli utječu na naše ponašanje. Možete li ukratko s nama podijeliti o kojim je modelima riječ?

– U višegodišnjem oporavku iskušao sam mnoge tehnike i strategije – od jungovske psihologije, aktivne imaginacije,



meditacije, joge, disanja, kognitivno-bihevioralne terapije, tretmana za PTSP – koje ističem na predavanjima i radionicama. Ali najvažnije je 'dopustiti si' i ponovo se povezati sa svojom kreativnošću i jedinstvenošću.

Kako zaroniti u svoj unutarnji svijet i kako se nositi s mračnim trenucima, neizbježnima na putu do ozdravljenja?

– Promjena se bojimo jer donose nesigurnost i traže djelovanje. Također, u nama čuči nešto drugo, a to je da si ne vjerujemo. Međutim, ako taj strah promatramo kao biološki alat za opstanak, onda ćemo shvatiti da je to dokaz da je prirodi stalo do nas. Tako možemo i mnogo više vjerovati životu. Povjerenje je jedna od ključnih životnih valuta koje razvijamo tako što sami biramo i prihvaćamo odluke.

Previše živimo u ulozi žrtve i zavjetrini poznate boli. Svoju poslušnost, marljivost i požrtvornost predočavamo kao vrlinu i zato ne prepoznavamo da smo tako zapravo preuzeli ulogu žrtve. Djetinjasto je neprestano biti žrtva – to je izraz pasivne agresije i nezdrav bijeg od suočavanja sa stvarnošću. Bolno nam je riješiti se starih navika jer njihov zbroj u našim očima znači naš identitet: marljivi i poslušni šljakeri. Budući da nam pravila sve više određuju drugi, u tome postajemo i nepopravljiva njurgala. Ako smo pak naviknuti njurgati, neprestano upirati prst ili se žrtvovati za druge, breme vlastite sreće prebacujemo na druge koji su, kako prigodno, zatim krivi za sve.

Zato se moramo svakog dana iznova suočiti s tvrdoglavošću, povjerenjem u sebe i preuzeti odgovornost za sreću u svoje ruke. Sreća uvijek počinje od nas samih. Kad smo u tornadu, zarobljenici smo njegove divlje centrifuge. No u samom središtu tornada, u takozvanom oku, vlada potpuni mir. Ako smo spremni napraviti taj korak, možemo se naći u zoni mira čak i u teškoj nevolji. To može biti motivirano ljubavlju prema najmilijima ili pak odlučnošću da ih ne iznevjerimo i ne ostavimo ih na cjedilu, kao što ja sebi nisam dopustio razočarati svoju kćer i suprugu, ali na kraju otkrijemo da se trebamo brinuti o sebi.

Koliko se šefovi uopće brinu o mentalnom zdravlju svojih zaposlenika? Mislite li da se mijenja taj odnos, da se više pruža potpora i osvještavaju ti problemi?

– Već prije koronakrize bili smo svjedoci epidemije pregorjelosti, a danas je ona na steroidima. Kad sam pisao prvu knjigu, kompanije i direktori bili su veoma suzdržani prema brizi o kulturi mentalnog zdravlja, ali nakon dvije godine mnogo se toga promijenilo nabolje.

Često predajem u velikim tvrtkama, mnogo je menadžera koji mentalno zdravlje shvaćaju ozbiljno. To su, dakako, dobri znakovi promjene prema karijerama koje više ispunjavaju, a manje iscrpljuju. Naravno, još smo daleko od sustavna rješenja – sustav pretpostavlja da ljudi uzimaju antidepresive i da se što prije vrate na posao. Ta strategija ublažavanja simptoma ne funkcionira zbog mnogo razloga. Zato su, prema mome mišljenju, pred nama velike promjene.

O čemu bi šefovi trebali voditi računa kako bi postigli učinkovitost bez pregorjelosti?

– Najvažniji su odnosi. Interna kultura poduzeća nije samo nekoliko floskula na zidovima, nego svakodnevno fokusiranje na razvoj kulture dijaloga i stvarnih očekivanja od napretka. Dominacija zastarjelih ekonomskih ideja, o npr. o 10-postotnom organskom kvartalnom rastu i sličnih, ne pomaže, nego pritišće sve strukture u poduzeću i negativno utječe na cijeli ekosustav: preopterećuje zdravlje, okoliš... Kad je o pojedincima riječ, svatko od nas trebao bi paziti na osjećaj je li život 'opljačkan' smisla, na anksioznost, duga razdoblja lošeg spavanja, konstantno nezadovoljstvo, toksične odnose bez granica – sve su to simptomi na putu prema *burnoutu*.