

# Uvod

Ovaj tekst zamišljen je kao okvir za promišljanje koncepta kontrole u psihologiji i ljudskom ponašanju općenito. Sadržaj i namjena knjige usmjereni su prije svega prema čitateljima iz akademske i znanstvene zajednice, ali pojedini dijelovi mogu biti zanimljivi i korisni svima koje zanima područje kontrole u psihologiji.

Prvi dio knjige uključuje pregled širih i užih teorijskih koncepata i paradigmi koje se koriste pri razmatranju kontrole i srodnih procesa. Kroz prvih osam poglavlja opisani su različiti konstrukti vezani uz kontrolu te raspravljani metodološki aspekti ispitivanja i mjerenja u području kontrole. Uz prikaz teorija, metoda i istraživanja u području kontrole svrha teksta jest da potakne istraživače, kliničare, studente i ostale koji se bave ljudskim ponašanjem da kritički vrednuju različite modele i konstrukte, kao i njihovu heurističku vrijednost. Drugi dio knjige sadrži detaljan prikaz tri istraživanja autora ovog teksta koja se odnose na ispitivanje važnosti lokusa kontrole, potrebe za kontrolom i atribucija uspjeha u životu kod adolescenata.

U znanstvenoj psihologiji mogu se razlikovati različite paradigme koje su različito vrednovale mogućnosti pojedinca da utječe na svoje ponašanje. Od tradicionalnih psihoanalitičkih koncepata prema kojima čovjek nije svjestan brojnih faktora koji upravljaju njegovim ponašanjem, preko različitih teorija učenja koje su ponašanje pojedinca razmatrale kao rezultat brojnih nagrada, kazni i potkrepljenja kojima je bio izložen, pa sve do kognitivne i humanističke psihologije koje čovjeku pridaju visok stupanj autonomije pri odlučivanju i izboru ponašanja. Analize rezultata brojnih istraživanja ukazuju na prednosti integracije različitih paradigmi jer svaka od njih objašnjava samo dio istraživačkih i praktičnih problema, ali čini se da ni jedna ne predstavlja sveobuhvatan okvir za objašnjenje cjelokupnog ljudskog ponašanja.

Interes za istraživanja u području kontrole potaknut je radovima J. Rottera (1916-2014) šezdesetih godina prošlog stoljeća. Podaci iz citatnih baza pokazuju da je koncept kontrole jedan od najčešće istraživanih u bihevioralnim znanostima. U knjizi je znatan dio prostora posvećen pojmu lokusa kontrole koji je, možda nepravedno, potisnuo ostale koncepte vezane uz kontrolu. Iako je koncept lokusa kontrole vjerojatno najčešća asocijacija uz opći pojam kontrole u psihologiji, iz cjelokupnog teksta je razvidno da je to samo jedan (ne uvijek i najprikladniji) od niza koncepata vezanih uz kontrolu. Rotter u tekstovima i intervjuima u kojima rezimira svoj znanstveni doprinos, navodi da je i sam iznenađen brojem istraživanja koje je potaknuo koncept lokusa kontrole te da on osobno smatra da njegova teorija socijalnog učenja predstavlja značajniji doprinos. Moglo bi se reći da je lokus kontrole tijekom vremena izmaknuo njegovoj kontroli.

Koncepti vezani uz kontrolu koriste se u vrlo različitim područjima psihologije, uključujući motivaciju, osobine ličnosti, percepciju, emocije, kognitivne procese, psihopatologiju i druge discipline suvremene psihologije te se stoga činilo izazovnim napisati tekst koji bi u središte postavio samu ideju kontrole i integrirao različita područja istraživanja. Pregled literature i istraživanja vrlo brzo je pokazao da taj izazov nadilazi mogućnosti razumne kontrole nad opsegom i sadržajem teksta. Samo u selektivnoj bazi Web of Sciences (WOS) pretraga pojma „lokus kontrole“ rezultira s više od 139.000 pronađenih članaka i tekstova, dok u manje selektivnoj bazi Google Scholar broj jedinica prelazi 4 milijuna (kolovoz 2022). Širi koncept „kontrole“ javlja se u još većem broju članaka. Pokušaji integracije i sinteze rezultata istraživanja ukazuju na jedan od problema suvremene istraživačke paradigme. Provođa se i objavljuje ogroman broj istraživanja uz uporabu različite metodologije, na različitim uzorcima i u različitim teorijskim okvirima. Koliko je ta raznolikost heuristički vrijedna, jednako toliko otežava sintezu i konvergenciju zaključaka proizašlih iz različitih istraživanja.

## ↪ O kontroli

Određenje koncepta kontrole na najširoj razini podrazumijeva nekoliko bitnih aspekata. Kontrola uključuje **opažanje ili percepciju** određenog stanja i **usporedbu (vrednovanje) opaženog stanja s nekom očekivanom (referentnom) vrijednošću**. Pojam kontrole najčešće uključuje i mogućnost **korekcije ili regulacije** procesa ili ponašanja za koje je utvrđeno odstupanje od očekivanih parametara. Kontrola i regulacija dobivaju svrhu ako omogućuju da se kontroliranim procesom ostvari **zadani cilj** koji ima određenu **vrijednost/važnost** za onoga koji provodi kontrolu. Ova opća paradigma podudara se s osnovnim značajkama kibernetičkih modela i, uz određene modifikacije, uključena je u brojne psihološke modele i teorije.

U psihološkom kontekstu u središtu ovog procesa jest **procjena osobe o faktorima koji utječu na odvijanje procesa i karakteristike ishoda**, pri čemu je posebice važno uvjerenje ili doživljaj pojedinca o **mogućnosti osobnog utjecaja na proces i ostvarenje zadanog cilja**.

Navedimo neke primjere iz svakodnevnog života:

**Primjer A:** Roditelji provjeravaju je li se njihovo dijete vratilo kući do dogovorenoga vremenskog roka, a ako nije, poduzimaju aktivnosti da se dijete vrati kući s ciljem izbjegavanja potencijalnih opasnosti i osiguravanja sigurnosti djeteta, što u ovom slučaju za roditelje predstavlja važan ishod.

**Primjer B:** Student provjerava je li tijekom dana proučio predviđeni broj stranica ispitne literature te, ako nije, nastoji produljiti vrijeme učenja kako bi ostvario plan i položio ispit čije polaganje za njega ima određenu vrijednost.

**Primjer C:** Čovjek provjerava je li pokazao preveliku ljutnju prema prijatelju koji je zaboravio na njihov dogovor i pokušava mu se ispričati kako bi sačuvao njihovo prijateljstvo koje mu je važno.

U stvarnom životu ovi ciklusi kontrole mogu završiti zadržavanjem procesa i ishoda u željenim okvirima, ali se mogu pojaviti i problemi u gotovo svim fazama procesa. Tako, primjerice, osoba može krivo (pristrano) opažati stvarno stanje, pripisati ga krivim uzrocima, koristiti pristrane referentne vrijednosti za vrednovanje opaženog stanja, ustanoviti da ne raspolaže mehanizmima kojima bi se proces vratio u očekivane okvire ili osobna vrijednost ostvarenja cilja može biti preniska kako bi motivirala osobu na ponašanje. U primjerima A i C moguće je da se uključeni akteri ne bi složili niti oko jednoga navedenog aspekta događaja. Treba uzeti u obzir da i dijete i prijatelj, u opisanim situacijama, nastoje uspostaviti kontrolu promatrajući događaje iz vlastite perspektive. U sljedećim poglavljima detaljnije su opisani različiti procesi i mehanizmi uključeni u pokušaje ostvarivanja kontrole u različitim područjima života koji uključuju potrebu za kontrolom, važnost ishoda, samokontrolu, percepciju kauzalnosti, samoregulaciju i druge koncepte.

## ↪ O sadržaju knjige

Knjiga je podijeljena u dvije šire cjeline. Prva se sastoji od osam poglavlja u kojima su opisani različiti teorijski koncepti i paradigme vezani uz kontrolu, uz naglasak na metodološke aspekte istraživanja i mjerenja u području kontrole.

U okviru prvog poglavlja definiran je koncept kontrole i razmotreni različiti konstrukti koji na posredan ili neposredan način uključuju kontrolu. Opisane su neke osnovne teorijske paradigme i modeli koji uključuju kontrolu te raspravljani argumenti koji sugeriraju pomak od tradicionalnog imperativa osobne kontrole ka upravljanju kontrolom u zadanom kontekstu. Naglašen je značaj doživljaja zajedničke ili grupne kontrole, koji se rijetko spominje u literaturi, i opisane su osnovne faze u procesu uspostavljanja kontrole.

Drugo poglavlje posvećeno je konceptu lokusa kontrole koji je najčešće istraživani konstrukt u širokom području istraživanja kontrole. Opisane su osnovne postavke Rotterove teorije socijalnog učenja te neki osnovni koncepti vezani uz lokus kao što su: važnost ishoda ponašanja, uloga potkrepljenja i nagrade te konceptualne razlike između unutarnjeg i vanjskog lokusa. Iako se vanjski lokus kontrole tradicionalno opisuje kao manje poželjan, opisana je važnost povjerenja u vanjske faktore kada osoba sama nije u mogućnosti kontrolirati ishode događaja. Naglašeno je da u većini istraživanja ljudi procjenjuju utjecaj i vanjskih i unutarnjih faktora, pri čemu je ekstremno unutarnji ili ekstremno vanjski lokus razmjerno rijedak. U završnom dijelu opisani su metodološki problemi vezani uz mjerenje lokusa kontrole.

U trećem poglavlju opisani su različiti instrumenti za mjerenje lokusa kontrole i opisani potencijalni problemi vezani uz Rotterovu RIE skalu, koja je i dalje najčešće korištena mjera lokusa.

U četvrtom poglavlju opisani su rezultati dijela istraživanja lokusa kontrole u području zdravlja, akademskog postignuća, poremećaja u ponašanju, religioznosti te roditeljstva.

Kako je proces atribucije uzroka događaja iznimno važan za procjenu mogućnosti kontrole, u petom poglavlju opisani su neki osnovni aspekti teorija atribucije i procesa percepcije uzročnosti. Opisane su i neke od uobičajenih pogrešaka i pristranosti koje ljudi čine pri interpretaciji povezanosti uzroka i ishoda.

U šestom poglavlju detaljnije su opisani konstrukti vezani uz područje kontrole kao što su: želja ili potreba za kontrolom, potreba za strukturom, samokontrola, samoregulacija i regulacija u području emocija. Uz svaki konstrukt opisani su instrumenti za njihovo mjerenje i rezultati istraživanja.

Sedmo poglavlje razmatra posljedice nedostatka ili gubitka kontrole nad događajima u vlastitom životu. Opisane su različite situacije koje karakterizira gubitak kontrole, različiti stupnjevi gubitka kontrole i strategije suočavanja s takvim situacijama. Definiran je pojam stvarne bespomoćnosti i opisane neke životne situacije koje karakterizira doživljaj bespomoćnosti kao što su: zlostavljanje djece u obitelji, obiteljsko nasilje, suočavanje s dijagnozama teško izlječivih bolesti i izloženost torturi i mučenju. U završnom dijelu opisan je koncept naučene bespomoćnosti.

U osmom poglavlju propituju se posljedice izloženosti pojedinca kontroli okoline i društva. Opisane su različite metode kojima društvo, država i politički sustav nastoje kontrolirati ponašanje članova društva. Kratko je opisan i mogući utjecaj života u različitim kulturama i tradicijama na potrebu pojedinca za kontrolom i uvjerenja o lokusu kontrole. Opisani su izazovi koje donose mogućnosti kontrole ponašanja zahvaljujući suvremenoj tehnologiji i moguće posljedice na život ljudi u sljedećim desetljećima. U završnom dijelu opisani su neki aspekti potrebe za kontrolom u području interpersonalne komunikacije, s posebnim naglaskom na štetne utjecaje u području međuljudskih odnosa i u sustavu obrazovanja.

Drugi dio knjige predstavlja prikaz rezultata tri šira istraživanja koja se bave ispitivanjem važnosti uvjerenja o kontroli kod adolescenata. Opisana je operacionalizacija, konstrukcija i validacija triju novih mjernih instrumenata te opisani rezultati istraživanja u području lokusa kontrole, potrebe za kontrolom i atribucije uspjeha u životu.

Deveto poglavlje predstavlja prikaz novog instrumenta za mjerenje lokusa kontrole kod adolescenata (LKA) te rezultate ispitivanja povezanosti lokusa kontrole s mjerama psihološkog zdravlja, izvorima stresa, akademskog uspjeha, strategijama suočavanja sa stresom i općim samopoimanjem.

U desetom poglavlju opisan je novi instrument za mjerenje potrebe za kontrolom (UPK) te rezultati ispitivanja odnosa doživljaja kontrole i potrebe za kontrolom, posljedice neusklađenosti ovih dvaju konstrukta, kao i odnos potrebe za kontrolom na neke mjere samopoimanja kod adolescenata.

U jedanaestom poglavlju opisan je novi instrument za mjerenje atribucija uspjeha u životu te opisani rezultati ispitivanja hijerarhije atribucija na uzorku adolescenata, kao i ispitane mogućnosti predikcije atribucija. U završnom dijelu opisana su očekivanja adolescenata vezana uz vjerojatnost ostvarenja životnih ciljeva i povezanost očekivanja sa strukturom atribucija.

Analiza čestine javljanja pojedinih ključnih pojmova u tekstu posredno ukazuje na sadržaj obuhvaćen knjigom. Nakon pojma kontrole koji se javlja više od dvije tisuće puta, slijede pojmovi lokus (797 pojava u tekstu),

vanjski/eksternalni (450), cilj (390), unutarnji/internalni (340), atribucija (300), slučaj (275), uspjeh (247), sposobnost (216), emocije (172), motiv (143), bespomoćnost (137), upravljanje/regulacija (119), neuspjeh (96), uzrok (87), potkrepljenje (77), samoregulacija (62), pomoć (56) itd.

## ↳ Kontrola i gubitak kontrole u svakodnevnom životu

Ljudi nastoje ostvariti kontrolu u gotovo svim sferama života: u području vlastitog ponašanja i motivacije, emocija i kognicije, socijalnih odnosa, zdravlja, vlastitog izgleda, akademske ili profesionalne karijere, dojma koji ostavljaju pred drugim ljudima, materijalnog statusa, navika prehrane, čestitosti i morala, iz čega se oblikuje opće uvjerenje o doživljaju kontrole nad životom u cjelini.

Brojne su situacije u kojima raspoložemo samo djelomičnom mogućnosti utjecaja na događaje, dok u pojedinim slučajevima dolazi do potpunog gubitka kontrole. Posljedice gubitka kontrole ovise o **subjektivnoj važnosti** koju potencijalni ili stvarni negativni ishodi gubitka imaju za pojedinca. Jedan od problema odnosi se na razlikovanje **subjektivnog doživljaja ili percepcije** stupnja kontrole u odnosu na hipotetsku **stvarnu mogućnost kontrole**. Ljudi se ponekad upuštaju u rizična ponašanja u kojima je stvarna mogućnost kontrole niska, ali je njihov doživljaj (iluzija) kontrole dovoljno visoka da se upuste u takvo ponašanje.

Važno je razlikovati gubitak kontrole i bespomoćnost u situacijama u kojima je osoba suočena s **opasnim i prijetećim događajima** (npr. potres) koji ugrožavaju život i tjelesno zdravlje, od situacija u kojima osoba ne može ostvariti neki željeni cilj, što primarno narušava samopoštovanje i opću sliku o sebi.

Nedostatak ili gubitak kontrole povezani su s osjećajem bespomoćnosti, neizvjesnosti i lošijom psihološkom prilagodbom. Takve situacije mogu se odnositi na vremenski ograničene epizode ponašanja (gubitak kreditne kartice na putovanju), šire životne cikluse (npr. bolest djeteta, dugotrajni gubitak primanja) pa sve do događaja na makrorazini (pandemija vezana uz Covid-19, klimatske promjene, globalna ekonomska kriza i dr.).

Strah od gubitka kontrole i neizvjesnog ishoda ljude potiče na izbjegavanje određenih ponašanja kao što su let zrakoplovom, delegiranje poslova drugim članovima tima ili upuštanje u socijalne odnose s nepoznatim osobama. U osmom poglavlju kratko su opisani izazovi s kojima ljude suočava uporaba moderne tehnologije. U novije vrijeme česte su situacije da se pri uporabi digitalnih sustava korisnici suočavaju s porukama „*neispravan PIN – imate još jedan pokušaj*“, „*neispravna lozinka – pristup podacima nije odobren*“, „*vaše pravo pristupa aplikaciji je isteklo*“, „*vaši podaci su trajno izbrisani*“ i sl. U tim slučajevima korisnik doživljava gubitak kontrole i često ne raspolože strategijama za ponovno uspostavljanje kontrole. Tek slijede istraživanja u kojima će se ispitati spremnost ljudi da kontrolu nad vozilom prepuste sustavima umjetne inteligencije, a oni se udobno smjeste na stražnjem sjedalu.

U svakodnevnom životu jedna od kompetencija odnosi se na odabir optimalne razine kontrole te razlikovanje situacija u kojima je kontrola poželjna od situacija u kojima kontrole nije nužna ili moguća.

Zanimljive su individualne i kulturalne razlike u potrebi za kontrolom u različitim područjima života. Tako npr. u New Yorku živi zajednica ortodoksnih Židova hasida kod kojih još uvijek vrijedi pravilo da roditelji biraju partnere vlastitoj djeci (koja pritom imaju određenu slobodu prihvaćanja ili odbijanja ponuđenog partnera/ice). Lingvistica Gabi Abramac, koja je provela neko vrijeme u toj zajednici, navodi da hasidima, iz njihove perspektive, nije jasno kako roditelji u zapadnom svijetu nisu angažirani oko odabira budućeg partnera svoje djece. Njima se čini nezamislivim da njihovo dijete negdje slučajno upozna drugu osobu, zaljubi se i dovede je roditeljima. Oni smatraju da je takvo ponašanje roditelja neodgovorno.

## ↳ Kolika je stvarna mogućnost osobne kontrole nad događajima

U osnovi, kontrola omogućuje utjecaj na vlastito ponašanje i zbivanja u okolini, predviđanje ishoda događaja i općenito pozitivno utječe na psihološku dobrobit. Kada govorimo o kontroli vlastitog ponašanja, otvaraju se

pitanja o uzrocima i etiologiji ponašanja te stvarnoj prirodi unutarnjih i vanjskih faktora koji utječu na ponašanje i ishode ponašanja. Kolika je stvarna mogućnost utjecaja na vlastito ponašanje i svijet u kojemu živimo? Kod događaja koje nismo u mogućnosti samostalno kontrolirati, važno je vjerovati u pomoć vanjskih faktora (npr. drugih ljudi), podijeliti kontrolu s drugim osobama ili na prikladan način prihvatiti činjenicu da kontrola nije moguća.

Dok čitate ovaj tekst, planet na kojemu se nalazite kreće se brzinom od približno 108.000 kilometara na sat na svom putu oko Sunca i pritom se rotira oko svoje osi brzinom nešto većom od 1600 km/h (na ekvatoru). Mogućnost individualnog utjecaja na ove procese zanemariva je, ali kako se oni razmjerno stabilno ponavljaju milijunima godina, većina ljudi se ne zabrinjava zbog mogućnosti da se Zemlja zaustavi ili napusti svoju putanju oko Sunca.

Čovjek nema mogućnost upravljanja brojnim vitalnim funkcijama kao što su npr. rad vlastitog srca, bubrega ili pluća, stoga je od iznimnog značaja povjerenje u te sustave i njihov ispravan rad. Razvoj znanosti rezultirao je utvrđivanjem brojnih faktora koji utječu na ponašanje, a koji su povezani s neurofiziološkim, hormonalnim ili biokemijskim čimbenicima. Sama podjela na autonomni (vegetativni) i somatski živčani sustav vodi k razlikovanju funkcija koje omogućuju određeni stupanj voljne kontrole i regulacije osobe i funkcija što ih samostalno regulira organizam. Autonomni živčani sustav uključen je u regulaciju različitih procesa čiji je cilj održavanje homeostaze organizma. U ovom slučaju podjela na unutarnje i vanjske faktore dobiva novo značenje jer je jasno da nismo u mogućnosti u potpunosti upravljati vlastitim organizmom. Sama rečenica: „Želim razumjeti što utječe na moje ponašanje“ vodi k određenju koncepta „ja“ u odnosu na vanjske faktore. Kada se kaže: „Želim razumjeti kako moj mozak funkcionira“, većina ljudi odvaja koncept „ja“ od vlastitog mozga (kortikalnih struktura), iako će se neuroznanstvenici složiti da mozak predstavlja neuroanatomsku podlogu za psihičko funkcioniranje pojedinca. Vjerojatno je logičnija formulacija da „sam mozak nastoji ispitati način na koji funkcionira“, ali ovo odvajanje „sebe“ od neuroanatomskog supstrata psihičkog ostavlja pojedincu doživljaj autonomije i neke vrste nadzora nad vlastitim mozgom. Rečenica: „Moje srce ubrzano kuca“ zvuči točno jer „ja“ opažam tu promjenu u radu svog organizma. Međutim rečenica: „Ja ne mogu isključiti svoj mozak ili prestati razmišljati barem na trenutak“ otvara pitanje gdje osoba smješta svjesni dio sebe „koji sa strane opaža rad mozga“. Odvajanje svijesti i voljnog djelovanja od mozga kao organa koji omogućuje postojanje psihičkih procesa izazov je za neuroznanost, psihologiju, filozofiju, ali i religiju.

Mogućnosti kontrole kognitivnih procesa također su ograničene. Česte su situacije u kojima je osoba uvjeren da „zna“ određeno ime ili pojam, ali ga se ne može dosjetiti, tj. nema kontrolu nad povlačenjem informacija pohranjenih u vlastitom mozgu. Poznata je priča o čovjeku kojemu je čarobnjak obećao ispuniti najveću životnu želju, ali uz jedan uvjet. Uvjet je bio da u trenutku kada zaželi želju, ne smije misliti na bijelog medvjeda. Naravno, čovjek se svaki puta u kritičnom trenutku prisjetio upravo bijelog medvjeda iako je na sve načine to pokušavao izbjeći. U stvarnom životu sličan je problem nastojanje da ne razmišljamo o uznemirujućim događajima, što za posljedicu ima da upravo o njima cijelo vrijeme razmišljamo.

Kontrola i regulacija emocija predstavljaju poseban izazov za istraživače, ali i za ljude u svakodnevnom životu. D. Goleman (Goleman, 1997) svoju knjigu *Emocionalna inteligencija* započinje Aristotelovim citatom iz *Nikomahove etike*: „Svatko se može naljutiti – to je lako. Ali naljutiti se na pravu osobu, do ispravnog stupnja, u pravi trenutak, zbog ispravnog razloga i na ispravan način – to nije lako“.

Možemo li utjecati na to hoćemo li se zaljubiti u konkretnu osobu ili na to presudno utječu naši hormoni? Tradicionalno ljubav iskazujemo držanjem za srce, ali ubrzani rad srca je samo posljedica aktivnosti struktura smještenih nešto više u području limbičkog sustava. Vjerojatno bi bilo prikladnije, kao izraz ljubavi, uhvatiti se za glavu, ali bi to okolina moglo krivo protumačiti.

## ☞ Kontrola nad vlastitim životom i predviđanje budućnosti

Doživljaj kontrole omogućuje interpretaciju i predviđanje događaja, što kod ljudi smanjuje anksioznost, zabrinutost i osjećaj neizvjesnosti. Ljudi su oduvijek nastojali saznati što ih čeka u budućnosti.

Nije zanemariv broj ljudi koji u manjoj ili većoj mjeri vjeruju u snove, horoskop ili tarot, traže pomoć i savjete „vidovnjaka“ ili na druge načine pokušavaju saznati što ih čeka u budućnosti. Istraživanja pokazuju da 63% ljudi u Hrvatskoj vjeruje u postojanje sudbine, 50% u čuda i ukazanja, 20% u astrologiju i „svoga“ 11% u postojanje uroka (Marinović-Jerolimov (2005)).

Možda bismo se mogli složiti da bi samo jedna stvar mogla biti psihološki neugodnija od osjećaja neizvjesnosti. To bi vjerojatno bila mogućnost potpune spoznaje o vlastitoj budućnosti. Mogli bismo očekivati da bi mali broj ljudi pristao na mogućnost da saznaju sve detalje vezane uz vlastitu budućnost ili da saznaju što točno očekuje njihove bližnje, djecu i prijatelje, tko će pobijediti na sljedećem sportskom natjecanju ili hoće li osoba koja im se sviđa pristati na poziv na romantično druženje. Možemo pretpostaviti da je na razini cjelokupnog života poželjna jedna optimalna količina izvjesnosti, a ostatak uz pomoć nade, vjere i optimizma, iskustva i uvjerenja o vlastitim mogućnostima kontrole, potporu okoline (i malo sreće), život čini zanimljivim i uzbudljivim putovanjem i jedinstvenom avanturom.

Ova čežnja za kontrolom nad događajima u vlastitom životu lijepo je opisana u romanu *Alkemičar* P. Coelho (Coelho, 1996, str. 86):

...gonič nije bio ratnik, pa se već obraćao vidovnjacima za savjet. Mnogi su mu točno rekli, no mnogi su i griješili. Dok ga jedan od njih, najstariji, kojeg su se ljudi najviše bojali ne upita zašto ga toliko zanima da dozna budućnost.

- Da znam što mi je činiti – odvratni gonič. I da promijenim ono što ne bih volio da mi se dogodi.
- Onda to više ne bi bila tvoja budućnost – odgovori vidovnjak.
- Možda bih onda htio znati budućnost da se pripreim za to što će doći.
- Ako ti pretkažem lijepe stvari, bit će ti to ugodno iznenađenje – reče vidovnjak. – No ako budu ružne, patit ćeš još mnogo prije nego se one dogode.

Na kraju uvodnog dijela usudit ćemo se parafrazirati Artistotelovo promišljanje o emocijama i zaključiti da je poželjno „kontrolirati stvari koje su uistinu važne i koje je moguće kontrolirati, u pravom trenutku i s mjerom, na ispravan način, kako bismo ostvarili cilj koji nam je uistinu važan“.