45 GODINA U SRCU RAVNICE – učimo, istražujemo, razvijamo

PREDSTAVLJAMO ALUMNI UDRUGE SVEUČILIŠNIH SASTAVNICA

Zajednica prijatelja Katoličkoga bogoslovnog fakulteta u Đakovu

Antonija PRANJKOVIĆ

Osnivačka skupština Zajednice prijatelja Katoličkoga bogoslovnog fakulteta u Đakovu održana je na inicijativu tadašnjega dekana KBF-a prof. dr. sc. Pere Aračića 21. lipnja 2010. godine. Osnovni su ciljevi Zajednice održavanje povezanosti članova s matičnim fakultetom, pomaganje u stručnom djelovanju Zajednice i KBF-a, pružanje svakovrsne pomoći u radu studentima i Fakultetu te produbljivanje aktualnih teoloških i društvenih tema. Na temelju Pravilnika Zajednice, Zajednica okuplja redovite članove, a redoviti član može, na osobni zahtjev, odnosno ispunjavanjem pristupnice, postati bivši student Fakulteta koji je studirao na KBF-u najmanje jedan semestar. Uz redovite članove tu su i redoviti članovi posebno zaslužni, u ovoj kategoriji članova okupljeni su umirovljeni nastavnici Fakulteta. Osim redovitih članova još su dvije kategorije članova: počasni članovi i članovi podupiratelji koje na prijedlog Upravnoga odbora bira Skupština Zajednice. Trenutačno Zajednica prijatelja KBF-a broji 179 redovitih članova, šest redovitih članova posebno zaslužnih, deset počasnih te 28 članova podupiratelja.

Osim susreta na skupštini Zajednice, članovima se šalje studentski list Teofil te se pozivaju jednom godišnje na Večer studentskoga stvaralaštva koje priređuju studenti KBF-a u Đakovu. Sudjelovali su i na studijskim putovanjima koje je organizirao Fakultet za redovite studente, a od prošle akademske godine sudjeluju i na Tjednu karijera te tako pokazuju mogućnosti zapošljenja na različitim područjima društvenoga i javnoga života hrvatskoga društva. U idejnoj fazi daljnjega razvoja Zajednice planiraju se susreti na razini studijskih godina jer „kolegice i kolege s kojima smo proveli studijske godine trebaju biti i dio naše ljudske i kršćanske brige i pažnje. Iskustva govore da je to nešto lijepo i potrebno, duboko ljudsko i kršćansko.“ (iz osnivačkoga govora P. Aračića).

Alumniji KBF-a u Đakovu u svojem profesionalnom životu ostvarili su se u prvomu redu kao svećenici te kao vjeroučitelji. Uz ta dva smjera svakako želimo istaknuti i članove koji su unutar svojega poslanja preuzeli odgovorne i aktivne uloge u društvenoj zajednici. Ponajprije su to područja pomaganja potrebitima kroz osnivanje različitih udruga te područja humanitarnoga karaktera u socijalno osjetljivim institucijama poput Crvenoga križa i Caritasa (Mišo Lukačević, pomoćnik ravnatelja Caritasa Đakovačko-osječke nadbiskupije). Svakako je za spomenuti i područje javnih službi i političkoga nastojanja u županijskoj razini (ravnatelji škola, zatvora, službe unutar županija, gradova i općina). Među njima možemo istaknuti Sanju Matičić koja je nedavno postala v. d. ravnateljice srednje Ekonomske škole u Vukovaru, a uskoro će i završiti doktorski studij na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, smjer Hrvatska kultura, kao i Marka Kapulara koji je predsjednik Savjeta mladih Osječko-baranjske županije. Neki naši članovi ostvarili su se radom u sredstvima društvenoga priopćavanja, ponajviše crkvenim medijima, ali i u raznim pastoralnim djelatnostima poput bračnih savjetovališta.

Svakako je važno izdvojiti nekoliko javno istaknutih i zaslužnih bivših studenata Fakulteta. U prvomu redu tu su kardinal Vinko Puljić, nadbiskup Vrhbosanske nadbiskupije, te mons. dr. sc. Marin Srakić, prvi nadbiskup Đakovačko-osječke nadbiskupije. Možemo se pohvaliti da je desetak svećenika koji su studirali u Đakovu imenovano biskupima. Osim toga, brojni su članovi vjeroučitelji u svojem pozivu napredovali u mentore i savjetnike u zvanju (Nataša Šantić) ili se pak dodatno usavršavali u raznim područjima, poput knjižničarstva (knjižničarka savjetnica Tihonija Zovko i viša knjižničarka Ankica Landeka) i arhivistike (Vlatko Dolančić). Na koncu, vrijedno je izdvojiti i idejnoga začetnika Zajednice prijatelja prof. dr. sc. Peru Aračića, prijašnjeg dekana Fakulteta koji, kao član suradnik Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti (HAZU), trenutačno obnaša službu upravitelja Zavoda za znanstveni i umjetnički rad u Đakovu HAZU-a.

ALUMNI KLUB MEFOS

Antonio KOKOT

Iako je Medicinski fakultet Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku jedna od najmlađih sastavnica Sveučilišta osnovana ne tako davne 1998. godine, želi slijediti sve dobre prakse pa tako i uspostaviti trajnu vezu sa studentima koji su ga pohađali i obavještavati ih o svojim razvojnim planovima i programima te potaknuti sve koji su stekli diplomu ili su studirali na ovom fakultetu da nam pomognu u nastojanjima da budemo što bolji i kvalitetniji.

Alumni klub MEFOS (punog imena: Udruga bivših studenata Medicinskoga fakulteta Osijek) krajem 2014. g. osnovala je grupica entuzijasta bivših studenata Medicinskoga fakulteta Osijek koji su na njemu i zaposleni. Život je medicinara vrlo dinamičan i pun izazova jer medicina je poziv, a tek onda zanimanje. Završeni su studenti u pravilu „polivalentni“ ljudi koji pronalaze interes u svemu - od struke do nastave i znanosti. Po osnivanju ALUMNI kluba definirani su ciljevi poput povećanja broja članova, omogućavanje nekih pogodnosti bivšim studentima, provođenje anketa o zapošljivosti nakon studija, organiziranje druženja i sastanaka radi izmjene informacija i iskustava oko poslova na tržištu i poslodavcima, aktualnim stipendijama, projektima itd... Jedna od prvih olakšica koju smo omogućili našim članovima bila je mogućnost korištenje knjižnice fakulteta. Počeli smo s provođenjem anketa o zapošljivosti studenata po završetku studija, vrsti zanimanja, broju poslodavaca te nastavku nekog od oblika obrazovanja. Analiziraući podatke dobivene anketama, došli smo do očekivanih zaključaka. Naši studenti po završetku fakulteta na prvi posao u prosjeku „čekaju“ 1 - 4 mjeseca, a rijetki na prvi posao čekaju dulje od osam mjeseci. Prvi im je posao u više od 90 % slučajeva u struci, a poslodavci se u većini slučajeva ne mijenjaju ili se rijetko mijenjaju. Četiri i više poslodavaca promijenilo je manje od 1 % ispitanih. Dobiveni nas rezultati nisu pretjerano iznenadili s obzirom na to da se završetkom medicine stječu kompetencije za mnoštvo poslova i mogućnost zapošljavanja u cijelom nizu zanimanja. Također, primijetili smo da je postao trend završetkom diplomskoga studija upisati i poslijediplomske znanstvene i stručne/specijalističke studije. Dobiveni rezultati ipak ne iznenaduju toliko jer ipak je medicina je za razliku od ostalih struka prilično posebna - vrlo je traženo i deficitarno zanimanje, završetkom se može obavljati niz zanimanja od struke u javnom ili privatnom zdravstvu preko nastave i znanosti pa do rada u raznim laboratorijima i farmaceutskim tvrtkama. Ne treba ni zaboraviti želju medicinara za stalnim napredovanjem i usavršavanjem.

Naše članove redovito obavještavamo o tekućim natječajima za zaposlenje, projektima koji se provode, a u koje bi se mogli uključiti, nudimo poveznicu s prepoznatim i priznatim članovima u zemlji i svijetu koji bi svojim znanjem i poznanstvima mogli pomoći afirmaciji ljudi koji su na početcima svojega poslovnog puta itd. Naši članovi zaposleni su u mnogim tvrtkama i institucijama u zemlji i svijetu. Organiziraju se redovito druženja manjih grupa članova kada god je to moguće i u bilo kojoj prilici kako bi se izmijenila iskustva života i rada kao i da bi se usporedbom domicilne i drugih sredina stvorili svijest i dojam o pozicioniranju našeg fakulteta s obzirom na ostale medicinske fakultete. Također, ono još važnije, vrlo su nam važna mišljenja članova o studiranju, studijskim programima i mogućnostima fakulteta da stvori završenog studenta koji je sposoban samostalno raditi i biti odgovoran u svojem poslu. Mišljenja se prenose Upravi fakulteta koja ih analizira i postupa shodno mogućnostima kako bi poboljšala kvalitetu i izvrsnost provođenja nastavnih procesa i studiranja na našem fakultetu.

Medicinski fakultet Osijek želi uspostaviti trajnu vezu sa svojim završenim studentima i informirati ih o svojim razvojnim planovima te uključiti sve one koji žele pomoći razvoju i promociji ugleda fakulteta. Bivši studenti mogu utjecati na osmišljavanje strategije razvoja fakulteta, utjecati na profiliranje novih nastavnih planova i programa, pomagati u marketingu i samoj promidžbi fakulteta. Svaki bivši student radeći na svojem ugledu tijekom života uzdiže ugled svojega Sveučilišta i Fakulteta. Koliko bude cjenjenije vaše Sveučilište, odnosno Fakultet, to će u budućnosti više vrijediti i vaša diploma.

ALUMNI KLUB ODJELA ZA KEMIJU

Tomislav BALIĆ

Osnivačka skupština Alumni kluba Odjela za kemiju održana je dana 10. studenoga 2014. godine na Odjelu za kemiju u dvorani P 3 s početkom u 17 sati. Na Osnivačkoj skupštini izabran je predsjednik Alumni kluba doc. dr. sc. Tomislav Balić, zamjenica doc. dr. sc. Elvira Kovač-Andrić te tajnica Kristina Jelkić. Alumni klub čine svi bivši studenti Odjela za kemiju Sveučilišta u Osijeku i studenti zajedničkog programa Biologija – Kemija. Članstvo se u klubu ostvaruje slobodnom voljom i ispunjavanjem članske pristupnice. U klub se, po pozivu, kao počasni članovi mogu učlaniti djelatnici Sveučilišta te prijatelji i partneri Odjela za kemiju u Osijeku. Od osnutka do danas u Alumni klub Odjela za kemiju učlanjeno je 20 članova koji aktivno sudjeluju u promicanju kemije u Sveučilišnom i lokalnom okruženju (sudjelovanje na smotrama sveučilišta, Tjedan karijera i dr.). Svrha je osnivanja Alumni kluba očuvanje tradicije i promicanje ugleda Odjela izgradnjom suradnje između sadašnjih i bivših studenata Odjela za kemiju u Osijeku kao i organiziranje formalnih i neformalnih sastanaka i tribina, druženja, skupova kluba u cilju razvitka i unaprjeđenja poznanstava i prijateljstva članova kluba. Osnovni je cilj Alumni kluba uspostavljanje i održavanje veza s bivšim studentima Odjela za kemiju Sveučilišta u Osijeku i razvijanje suradnje s institucijama u kojima su zaposleni. Posebni su ciljevi Alumni kluba pomoć pri zapošljavanju članova udruženja, suradnja s ostalim alumni udruženjima u zemlji, poticanje aktivnosti i kreativnosti u području kemije te zaštita strukovnih interesa. Alumni klub Odjela za kemiju i članovi trenutačno aktivno sudjeluju u procesu osnivanja i registracije Alumni udruge Odjela za kemiju te usklađivanju pravnih akata Alumni kluba sa Zakonom o udrugama.

Alumni BiolOS - Projekt OutDOOR

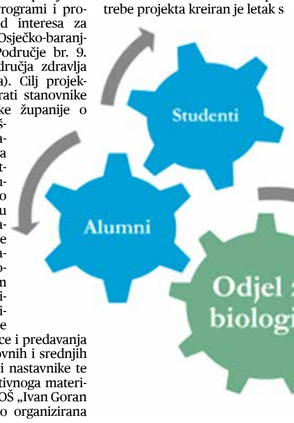
Dubravka ŠPOLJARIĆ MARONIĆ

Alumni je Odjela za biologiju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku (Alumni BiolOs) u prosincu prošle godine uspješno završio projekt „Odgovornim odlaganjem otpada do održivog razvoja (OutDOOR)“ u suradnji s Odjelom za biologiju, JU PP Kopački rit te tvrtkama Unikom d. o. o. i Baranjska čistoća d. o. o. OutDOOR je financiran iz Proračuna Osječko-baranjske županije za 2019. godinu (Programi i projekti udruga od interesa za opće dobro u Osječko-baranjskoj županiji; Područje br. 9. Program iz područja zdravlja i zaštite okoliša). Cilj projekta bio je educirati stanovnike Osječko-baranjske županije o važnosti ekološkoga zbrinjavanja i pravilnoga razvrstavanja otpada, potaknuti ih na aktivno sudjelovanje u poboljšanju kakvoće životne sredine te naglasiti ulogu obrazovanja u održivom razvoju i zaštiti okoliša i prirode. Projekt je uključio radionice i predavanja za učenike osnovnih i srednjih škola, studente i nastavnike te kreiranje edukativnoga materijala. Za učenike OŠ „Ivan Goran Kovačić“ Đakovo organizirana je radionica „1,2,3 kompostiraj i ti!“, o važnosti i postupcima kompostiranja, koju su vodile alumne Tihana Škugor, univ. spec. oecol. (voditeljica sustava kvalitete i zaštite okoliša tvrtke Unikom d. o. o.) i Tihana Kreković, mag. biol. (OŠ „Ivan Goran Kovačić“ Đakovo).

Učenici su stekli teorijska i praktična znanja o razvrstavanju otpada i kompostiranju, a edukativni materijal i novi komposter omogućit će uspostavljanje sustava za kompostiranje u školskom dvorištu i vrtu. Za potrebe projekta kreiran je letak s osnovnim pojmovima o organskom otpadu i recikliranju koji kroz nekoliko jednostavnih koraka i savjeta pojašnjava postupak kompostiranja.

U radionici na reciklažnom dvorištu Zeleni otok na Jugu II u Osijeku sudjelovali su učenici Ugostiteljsko-turističke škole Osijek u pratnji voditeljice Eko odbora Ksenije Kesegi-Krstin, prof. i studenti Odjela za biologiju. Edukaciju o odgovornom odvajanju otpada i recikliranju provela je Tihana Škugor, univ. spec. oecol. Stečeno znanje poslužit će učenicima te strukovne škole i studentima u daljnjoj praksi i radu.

U sklopu projekta provedeno je i anketiranje učenika osnovnih i srednjih škola i studenata o znanju, svakodnevnim navikama i praksi vezanoj uz odvajanje otpada i recikliranje kako bi se dobile korisne smjernice za daljnju edukaciju u području održivoga gospodarenja otpadom i zaštite okoliša. Rezultati projekta OutDOOR predstavljeni su na završnom predavanju održanom u sklopu godišnje sjednice Udruge na Odjelu za biologiju u Osijeku.



Alumni klub Odjela za fiziku

Denis STANIĆ

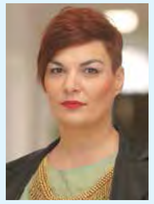
Alumni klub aktivan je od 2015. godine kao neformalna organizacija bivših studenata Odjela za fiziku Sveučilišta u Osijeku. Cilj je Alumni kluba uspostavljanje i održavanje veza s bivšim studentima Odjela za fiziku i razvijanje suradnje s institucijama u kojima su zaposleni. Alumni klub ima i svoju internetsku stranicu, http://www.fizika.unios.hr/studenti/alumni/, na kojoj se mogu naći podatci o nekim članovima. Podatci se redovito ažuriraju nakon promocija studenata Odjela, a aktivnosti Alumni kluba usmjerene su povećanju broja članova i njihovoj boljoj povezanosti. Budući da na Odjelu za fiziku trenutačno postoji samo jedan smjer na diplomskom studiju (magistar/magistra fizike i informatike), većina naših diplomiranih studenata zaposlena je u sustavu obrazovanja kao nastavnici u osnovnim i srednjim školama, jedan dio uspješno obavlja poslove u IT sektoru, a desetak ih je trenutačno na doktorskim i poslijedoktorskim studijima u Hrvatskoj i inozemstvu.

impressum

• **Uprava:** Bojan DIVJAK (predsjednik), Ivan ŠIMIĆ, (član) • **Glavni urednik:** Bojan DIVJAK • **Uredništvo Sveučilišnog glasnika:** prof. dr. art. Robert RAPONJA, Tomislav LEVAK, mag. cult. , dr. sc. Damir ŠPANIĆ, Lidija Getto, prof. univ. spec., mr. sc. Dragica STEINDL, Kristina KOVAČEVIĆ, Maša NIKOLIĆ • **Lektor:** doc. dr. sc. Borko BARABAN • **Fotografije:** Davor KIBEL, Gojko MITIĆ, Gordan PANIĆ, Zdenko PUŠIĆ, Josip ŠERI, Željko ŠEPIĆ, Andrea ILAKOVAC i arhiva Glasa Slavonije • **Grafički urednik:** Ivana KAINZ • **Grafička priprema:** Odjel grafičke pripreme • **Voditeljica marketinga:** Marina KRIVIĆ

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

Zašto nam je važan osjećaj kontrole?



Ana KURTOVIĆ

OSJEĆAJ KONTROLE OVISI I O NAŠEM TUMAČENJU DOGAĐAJA

Potreba da ovladamo svojom okolinom i utječemo na događaje i ishode u životu dio je ljudskoga napretka, bilo da govorimo o razvoju pojedinca ili ljudske vrste u cijelosti. U psihološkom smislu govorimo o potrebi za kontrolom koja motivira mnoge postupke i ima posljedice na naše funkcioniranje. Kako bismo potrebu za kontrolom zadovoljili na primjeren način, potrebno je znati prepoznati i razlikovati stvari koje su pod našom kontrolom od onih koje nisu ili bar nisu u potpunosti. Iako zvuči jednostavno, mnogi ljudi griješe u tome što ne promišljaju o tome što je pod njihovom kontrolom, a što nije. Primjerice, čak i kada imamo jako dobre strategije suočavanja, dobro rješavamo probleme i svladavamo izazove, a ako ne znamo dobro prepoznati koliku kontrolu nad situacijom imamo, postoji vjerojatnost da ćemo uporno pokušavati napraviti nešto što nije u našoj moći. Dakle, važno je znati prepoznati što je pod našom kontrolom, a što nije jer o tome ovisi što je najbolje napraviti u nekoj situaciji. Kada prepoznamo stvari koje su pod našom kontrolom, onda se možemo fokusirati na njih i ulagati trud da na njih djelujemo, a stvari koje nisu pod našom kontrolom možemo prepustiti drugima. Naravno da to nije uvijek lako napraviti jer često se događa da ono na što ne možemo utjecati ima bitne posljedice na nas, a brinu nas i ishodi na koje ne možemo utjecati. Međutim, uporni pokušaji djelovanja na ishode koje ne možemo kontrolirate troše naše resurse koje možemo bolje iskoristiti ako ih usmjerimo na ono na što možemo utjecati. Trenutačna situacija s pandemijom COVID-19 dobar je primjer za ilustraciju. Koliko god nas brinulo koliko će biti oboljelih, koliko će dugo trajati, što će biti s gospodarstvom, koliko se ljudi pridržava mjera i slično, to nisu stvari na koje možemo utjecati, bar ne izravno i sigurno ne u svojem svakodnevnom životu. Međutim, iako ti ishodi nisu pod našom kontrolom, mi nismo bespomoćni u ovoj situaciji. Možemo utjecati na svoje ponašanje kojim štitimo sebe i druge, možemo utjecati na to kako provodimo vrijeme, koliko održavamo kontakte s bliskim osobama, možemo birati kako ćemo se postaviti prema situaciji i kako ćemo razmišljati o njoj. To su stvari na koje je korisno usredotočiti se, osobito onda kada se osjećamo zabrinuto vezano uz ishode na koje ne možemo mnogo utjecati.

Međutim, u naslovu se spominje osjećaj kontrole, a ne apsolutna kontrola sama po sebi. Zašto je ta razlika važna? Zbog toga što istraživanja i praksa pokazuju da je za psihološku dobrobit i nošenje sa stresom važniji osjećaj kontrole nego realna kontrola nad događajima i ishodima. Osjećaj kontrole ne ovisi isključivo o objektivnoj kontroli koju imamo nad ishodima, čak većinom i ne ovisi o njoj. Prvenstveno osjećaj kontrole ovisi o tome na što se usmjerimo i o čemu većinom razmišljamo. Ako se većinom usmjeravamo na stvari koje nisu pod našom kontrolom i razmišljamo o mogućim ishodima i posljedicama, osobito onim negativnima, logično je da ćemo imati vrlo nizak osjećaj kontrole i posljedično se osjećati više pod stresom. Međutim, ako se usredotočimo na stvari koje jesu pod našom kontrolom, naše će promišljanje biti više proaktivno, odnosno razmišljat ćemo o aktivnostima koje možemo poduzeti, možda čak i raditi planove kako to napraviti. Takvo razmišljanje povećava osjećaj kontrole i umanjuje stres. Neki ljudi spontano tako promišljaju, a neki trebaju uložiti svjestan napor da usmjere pozornost na stvari koje su pod njihovom kontrolom. Naime, naš je um postavljen tako da bude oprezan, ali stvari na koje ne možemo utjecati lako privlače pozornost. Stoga je često potrebno uložiti svjestan napor da bismo osvijestili što je pod našom kontrolom i usmjerili pozornost na to. Naravno, ne znači da treba ignorirati negative aspekte, samo se treba truditi imati uravnoteženu sliku situacije i promišljati na način koji je funkcionalniji.

Također, osjećaj kontrole ovisi i o našem tumačenju događaja. Naime, događaji ne izazivaju neugodne emocije ili percepciju stresa izravno. Između događaja i naše reakcije događaju se razne procjene. Prva procjena odnosi se na to je li događaj za nas važan i je li prijetnja. Ako se procijeni da nije važan, neće imati osobitog učinka. Ako se procijeni da je važan, ali nije prijetnja, može imati učinak na nas, ali neće biti negativan ni neugodan. Međutim, događaji koji se procijene kao važni i prijeteći dovode do stresa. Već u ovoj fazi može doći do pogrešnih zaključaka u smislu da se prijetnja procjenjuje većom nego što to objektivno jest pa je potrebno voditi računa o opravdanosti takvih procjena. Ali procjene ne stanju na tome. Posljednja procjena koja se radi jest odgovor na pitanje može li se osoba nositi s tom prijetnjom? Primjerice, ima li potrebna znanja i kompetencije, ima li potrebne vještine, ima li prednosti i snage koje će joj pomoći da se s time nosi i sl. Prirodno, ako osoba procijeni da je prijetnja veća od njezinih kapaciteta suočavanja, onda će i stres biti veći. Isto tako, iznimno je važno voditi računa da te procjene budu najrealnije moguće, da ne podcjenjujemo niti precjenjujemo svoje kapacitete te da usmjeravamo pozornost na osobine i vještine koje bi nam mogle pomoći. Time, također, povećavamo osjećaj kontrole i umanjujemo percepciju stresa.

Dakle, osjećaj kontrole važan nam je zbog toga što umanjuje stres i povećava osjećaj sigurnosti u suočavanju s raznim događajima. Potreba za kontrolom, točnije za osjećajem kontrole, prema tome uobičajena je i korisna te nas motivira na mnoge postupke koji služe našoj općoj dobrobiti. Međutim, kao i većina potreba, ako su pretjerane, vjerojatno će voditi problemima u funkcioniranju. Pretjerana potreba za kontrolom često dovodi do toga da se osoba iscrpljuje pokušajima kontroliranja ishoda koji nisu pod njezinom kontrolom, pogrešno procjenjuje opravdanost nekih postupaka, rigidna je, odnosno ne može prilagoditi postupke jednom kada vidi da ne pomažu i sl. Isto tako, pretjerana potreba za kontrolom narušava kvalitetu procjena pa tako osoba može procijeniti događaje više prijetećima nego što jesu ili podcijeniti svoje mogućnosti suočavanja. Nerijetko postupci koji su vođeni pretjeranom potrebom za kontrolom dovode do upravo suprotnog učinka, dodatno smanjuju osjećaj kontrole. To je točno za vanjske događaje, primjerice pretjerani pokušaji kontroliranja nečijeg ponašanja često dovedu do otpora i negodovanja kod drugih i dodatnog narušavanja odnosa, a osobito je točno za unutarnje doživljaje. Pravilo da moramo kontrolirati naše neugodne doživljaje često dovodi do njihova pogoršanja koje se vjerojatno ne bi dogodilo da nismo toliko inzistirali na tome. Kako bismo si pomogli da se ne iscrpljujemo pretjeranim pokušajima kontroliranja neugodnih događaja i doživljaja, potrebno je razumjeti odakle dolazi pravilo da ih moramo kontrolirati. Individualni razlozi mogu biti nebrojeni, ali većina je vezana uz percepciju vlastite nemoći ili slabosti, da nešto napravimo, spriječimo, podnesemo ili preživimo. Jednostavno rečeno, pravilo da se nešto mora kontrolirati može postojati samo ako ga hrani mišljenje ili osjećaj da smo previše slabi ili nemoćni da nešto podnesemo.

U protivnom, to pravilo ne bi ni trebalo postojati jer zašto bismo morali kontrolirati nešto što možemo podnijeti? Kako bismo prepoznali što je to što hrani naš imperativ kontrole, korisno je zapisati se: „Što mislim da će se dogoditi ako odustanem od kontrole?“. Ponekad su odgovori relativno jednostavni, primjerice da će se nešto loše dogoditi nama ili bliskim osobama. Tada možemo probati procijeniti vjerojatnost toga i procijeniti dokaze na temelju kojih to zaključujemo ili predviđamo. Međutim, često su odgovori manje jasni, odnosno vezani su uz osjećaj da bi to bilo prestrašno ili da bismo izludjeli ako ne kontroliramo kako se osjećamo. Takvi su osjećaji osobito problematični jer u umu istovremeno postoji pravilo da se osjećaj mora kontrolirati i vjerovanje da smo preslabi da ga podnesemo ili uklonimo. To pravilo i vjerovanje čine začaran krug – neuspjeli pokušaji kontrole osjećaja dodatno pojačavaju isti taj osjećaj jer služe kao dokaz za vjerovanje da smo preslabi.

Međutim, činjenica da ne možemo ukloniti neugodne doživljaje nije dokaz slabosti i zapravo ne govori ništa o našim kapacitetima, nego je odraz pretjeranih pokušaja kontrole i temeljno pogrešnog gledanja na naše doživljaje. Oni sami po sebi nisu opasni za nas iako mogu biti neugodni. Naši unutarnji doživljaji nisu dokaz naše slabosti koju onda trebamo pod svaku cijenu ukloniti nego prirodno događanje koje nastaje kao reakcija na vanjske ili unutarnje događaje. Najveća razlika između osobe koja ima zdravu potrebu za kontrolom koja rezultira dobrim osjećajem kontrole nad svojim životom i osobe koja ima pretjeranu potrebu za kontrolom nije u objektivnoj kontroli, nego upravo u očekivanjima, tumačenjima i pravilima koje ima, a ponajviše u procjeni vlastite slabosti ili snage.