

Psihologija

## Strah pred uspehom

Naš bralec Stane nam piše, da je opazil poseben vzorec vedenja v svojem življenju, ki ga ne razume. Občutek ima, da sam uničuje, na neki način, nove priložnosti, ki bi mu lahko prinesle uspeh. Prosi za pomoč.

Odgovor smo poiskali pri **Mitji Peratu z inštituta za razvoj človeških virov**.

Marsikomu se zdi strah pred uspehom povsem neverjeten fenomen, pa vendarle se do določene mere vsi kdaj v življenju srečamo z njim. Nekateri ga bolj ali manj uspešno prepoznajo in se ustrezno odzovejo nanj – ga presežejo, drugi pa si v lastni nevednosti vztrajno mečejo polena pod noge in za svoj neuspeh obtožujejo okolico.

### Krovni izraz

Strah pred uspehom je dežnikast (krovni) izraz, zato moramo biti previdni, da vzrokov zanj ne posplošujemo. Strah kot čustvo, neodvisno od vsebine doživljanja, ščiti pred potencialno zaznano nevarnostjo tako, da človeka vodi stran od izvora strahu. Zelo pomembno je, da človek natanko opredeli, česa ga je strah. Nemogoče je zrelo ovrednotiti zaznano nevarnost, če niti ne vemo, česa (katerih posledic) se pravzaprav bojimo. Nedoločljiv občutek strahu je pogosto varljiv napovedovalec realnosti.



Razlogi za strah pred uspehom so lahko zelo različni in uspešna razrešitev tega je odvisna od prepoznavanja izvora.

Strah pred uspehom je mnogo pogostejši, kot si predstavljamo, in velikokrat ga je težko prepoznati, saj pojem uspeha v večini družbenih okolij pomeni nekaj dobrega, sprejemljivega. Navadno se človek niti ne zaveda, da marsikatero njegovo dejanje izhaja ravno iz takega strahu. Odlaganje pomembnih nalog in zamujanja na sestanke sta samo delček izraznih oblik vedenja, s katerimi si človek ovira svojo pot do uspeha. Večino »avtogolov« pa človek navadno pripisuje povsem drugim, navadno zunanjim razlogom, saj je misel na to, da se bojimo uspeti, nekako tuja in nesprejemljiva. Vsak si želi uspeti. Ne želi pa se vsak soočati z znanimi in predvsem neznanimi (negotovost) posledicami svojega uspeha.

Čeprav je pojmovanje koncepta uspeha neobhodno podvrženo individualnim interpretacijam, pa je vsem skupno to, da človek ali skupina ljudi doseže neko novo želeno stanje. Če problem opredelimo kot razkorak med trenutnim in želenim stanjem, potem lahko na vsak uspeh gledamo kot na uspešno razrešen problem. Dosegli smo novonastalo stanje, za katerega je značilno tudi to, da nam je nepoznano, tuje, nanj nismo še prilagojeni, zavedamo pa se, da ima

vsak uspeh svoje pričakovane in nepričakovane posledice. In prav v (zavestnem in nezavednem) dojetanju posledic novonastalega stanja klijejo korenine strahu pred uspehom.

Prvo, kar moramo razlikovati, je, ali je ta uspeh, pred katerim se človek brani, njegova lastna želja, ideja. Ali ne gre morda za konstrukt nekoga bližnjega, pomembnega. Morda pričakovanja staršev, partnerja, nadrejenega v službi. Kadar želja, da bi človek nekaj dosegel, ne izvira iz njega samega, je zelo verjetno, da se bo tak človek na poti do uspeha poskušal ovirati. On je namreč tisti, ki bo nosil posledice novega stanja, in če si tega v resnici ne želi, potem zelo verjetno ne bo pripravljen vložiti navora, da bi uspel v doseganju zastavljenega cilja.

### **Sozvočje s potrebami**

Kadar je cilj avtonomno izbran in je v sozvočju z lastnimi potrebami in pričakovanji, pa se strah pred uspehom navadno pojavlja kot odgovor na negotovost, saj nihče ne zmore z gotovostjo predvideti vseh posledic, ki jih uspeh prinaša. Človek je v osnovi družabno bitje in se ob individualizaciji vklaplja tudi v različne družbene skupine. Vsako novonastalo stanje pa nosi posledice, ki presegajo njega samega. Tako lahko napredovanje v službi, na primer, vodi v večjo odsotnost z doma, kar je pogost vzrok za krhanje družinskih odnosov. Uspeh sproža ljubosumje, včasih celo zavist in z vsemi tovrstnimi posledicami se mora človek seveda spopasti ter jih obvladovati. Vsaka sprememba terja prilagajanje, človekovi prilagoditveni mehanizmi pa so omejeni. Pogosto se za strahom pred uspehom skrivata tudi strah pred neznanim in strah pred odgovornostjo.

Otroci pogosto terjajo od staršev dokončne in gotove obrazložitve tipa: »Kakšno bo vreme, ko bomo šli na morje?« Vsak človek si želi gotovosti, ki pa je ni vedno mogoče zagotoviti. In tako se tudi otroci sčasoma naučijo, da v življenju ne zmoremo vsega predvideti. Za vsak uspeh pa je poleg trdega dela potreben predvsem pogum, torej odločno približevanje cilju, kljub neprijetnim občutkom negotovosti. Vsak, ki je v življenju v čemerkoli uspel, se je moral uspešno spopasti tudi s strahom pred uspehom.

»Želel bi si pogumneje živeti v skladu s svojimi željami in pričakovanji, in ne toliko po pričakovanju drugih,« je po raziskavi negovalke Bronnie Ware najpogostejše obžalovanje umirajočih. Vsak strah in negotovost je treba ovrednotiti v širše zastavljenem kontekstu, saj se mu le tako lahko postavimo po robu. Iskanje gotovosti za vsako ceno in samooviranje na poti do zelenih ciljev nas lahko v življenju oropa za natanko tiste izkušnje, ki si jih najbolj želimo in jih tudi najbolj potrebujemo.

Jasno izražena individualnost, torej občutek jasnega zavedanja sebe, zagotovo spada med najpomembnejše potrebe, vendar pa nam ni dan, nam ne more biti podarjen, niti nam ne pripada sam po sebi.