

Kako do uspeha tudi v času krize?

Čeprav se zdi svet v času krize še bolj negotov in se posledično zdi, da je kakršen koli uspeh precej težje dosegljiv, psihoterapevtka dr. Pšeničny trdi, da ni nobene potrebe, da bi vrgli puško v koruzo.



Če je kriza ali je ni - po nasvetu psihoterapevtke moramo svoje želje in aktivnosti vedno prilagajati temu, da se ne zaletavamo z glavo v zid, temveč da iz nastale situacije potegnemo največ kar lahko. "Poglavitno je, da delujemo aktivno in vztrajno," pravi psihoterapevtka Andreja Pšeničny. (Foto: Profimedia)

Bolj bomo optimistični – več bomo imeli možnosti za uspeh?

A čeprav ni nobene potrebe po tem, da bi vrgli puško v koruzo in se prepustili malodušju, ni po besedah psihoterapevtke dr. **Andreje Pšeničny**, univ. dipl. psih., z Inštituta za razvoj človeških virov, nobene potrebe niti po pretiranemu optimizmu, četudi nas knjige za samopomoč pogosto prepričujejo, da bomo uspeli ravno zaradi tega, ker bomo dovolj močno verjeli v svoj uspeh. *"Seveda je dobro, če je človek aktiven in vztrajen, če zaupa v svoje sposobnosti,"* pojasnjuje. *"Toda to je le ena plat medalje. Dobro poznamo škodljive učinke nerealnega optimizma. Zaletavanje z glavo v zid se kljub pozitivnemu mišljenju navadno zelo*

slabo konča." Optimistično vztrajanje pri idejah, ki vsaj v tem trenutku enostavno niso izvedljive, ne bo prineslo nobenega uspeha.

Kakšno razmišljanje pa torej lahko prinese uspeh?

Namesto da smo nenehno optimistični, moramo po besedah psihoterapevke svoje aktivnosti neprestano prilagajati stanju v okolju, kjer se skušamo uveljaviti. To pomeni, da si v določenem trenutku optimizem res lahko privoščimo, v naslednjem pa je za nas bolje, če sprejmemo, da najbolj optimističen scenarij žal ni mogoč, ter se temu kar se da optimalno prilagodimo. Iz dane situacije se torej potrudimo potegniti največ kar lahko. Ključ uspeha torej ni, da se naučimo pozitivnega razmišljanja. *"Poglavitno je, da delujemo aktivno in vztrajno,"* polaga na srce dr. Andreja Pšeničny. *"Da pa hkrati sproti preverjamo, ali so rezultati našega delovanja ustrezni. Tako ne bomo skrenili predaleč v past nerealnega optimizma."* Če pogleda na svet ne prilagodimo stanju, s katerim smo se prisiljeni spopadati, si lahko samo škodimo.



Ne smemo dovoliti, da bi nam negativno ozračje prišlo do živega. Ljudje smo se skozi evolucijo razvili tako, da zmoremo dobro prebroditi tudi največje viharje. (Foto: Profimedia)

Porazov si ne smemo jemati k srcu

"Ljudje smo po naravi taki, da preveč vpliva na uspeh pripišemo sebi," pravi psihoterapevka. *"Seveda je realno zaupanje vase zelo pomembno, toda ko prebiramo zgodbe o posameznikih in posameznicah, ki so prišli do vrha, pogosto pozabljamo, da je mnogo več takih, ki vrha kljub talentu in delu niso videli niti od daleč."* To, da nam nekaj ni uspelo, torej ni samo posledica tega, da se nismo dovolj potrudili ali da nismo bili dovolj dobri. Zaradi tega si neuspeha, če vemo, da smo naredili največ, kar smo lahko, ne bi smeli očitati. Da bi osvojili vrh, je na žalost potrebno tudi nekaj sreče. Ni pa nobene potrebe, da bi že pri vznožju obupali in se odločili za pasivnost. *"Ključno je, da neuspeha ne obravnavamo kot poraz in da se naučimo razločevati, kje so meje naše soodgovornosti."*

Kriza ni razlog za strah

Četudi nas z vseh strani strašijo, v kako slabih razmerah živimo, moramo ostati močni. Ne smemo dovoliti, da bi nas prevzel strah. *"Zelo pomembno je, da ne pričakujemo kot otroci, da nas bodo od zunaj mirili in razbremenjevali,"* trdi psihoterapevtka. *"Svet je vedno do določene mere negotov. Tudi takrat, ko ni gospodarske krize. Stabilnejši ljudje se spremembam, tudi družbenim, bolje prilagajajo. V težavnih situacijah se najbolje znajdejo ljudje, ki se zmorejo ustrezno soočiti z novo nastalo situacijo in se kljub občutku negotovosti vztrajno aktivirajo in aktivno preizkušajo možne rešitve. Biološko smo vendarle ustrojeni tako, da zmoremo prenesti krize, saj je evolucija polna mejnikov, ki so resno ogrožali tudi našo vrsto."* Da bi dosegli uspeh, torej vedno pomislite, kaj je največ, kar lahko naredite v določeni situaciji. Ne prepustite se malodušju, temveč v vsakih okoliščinah ostanite aktivni in se trudite iz nastale situacije potegniti čim več.