BORIS TONE PEŠAK

Diplomirani psiholog in magister poslovnih ved z izkušnjami iz klinične prakse in poslovnega svetovanja

Kaj je psihološka odpornost in kako jo lahko okrepimo?

Kako je mogoče, da nekateri ljudje tako uspešno krmarijo skozi življenje ter kljub izzivom in težavam, ki jim pridejo naproti, uspejo ohranjati optimizem in vztrajnost? Kako je mogoče, da se nekateri po neuspehih tako hitro poberejo in nadaljujejo z življenjem, kot da se ne bi nič zgodilo? Zakaj se nekateri tudi po izjemno težkih življenjskih preizkušnjah ne le postavijo spet na noge, temveč osebnostno zrastejo, izboljšajo kvaliteto svojega življenja in postanejo bolj hvaležni in zadovoljni s svojim življenjem?

Dolgo časa se v psihologiji s temi vprašanji nihče ni prav resno ukvarjal. Prevladovalo je razmišljanje, da se nekateri ljudje rodijo s prirojenimi sposobnostmi učinkovitega obvladovanja stresa, vztrajnostjo, čustveno stabilnostjo ter močnim občutkom lastne učinkovitosti. Danes vemo, da temu ni tako. Zgoraj opisane značilnosti so značilnosti psihološko odpornih oseb. Psihološka odpornost pa ni nekaj, s čimer se rodimo, temveč predstavlja predvsem naš način razmišljanja o sebi ter interpretiranja dogodkov, ki se nam dogajajo.

Kaj je psihološka odpornost?

Vendar kaj psihološka odpornost sploh je? V najširšem smislu psihološka odpornost predstavlja našo sposobnost učinkovitega prilagajanja na težke življenjske okoliščine. Lahko rečemo, da psihološka odpornost predstavlja predvsem to, kako močno in za koliko časa nas »podre« nepričakovan negativen dogodek, kako dobro prenašamo stres, kako vztrajni smo pri premagovanju izzivov ter hkrati kako dobri smo pri učenju iz preteklih izkušenj.

Psihološko odpornost predstavljajo naše veščine in miselni vzorci, ki nam pomagajo priti nazaj na pravo pot, ko nas zadene nesreča, ter se iz tega tudi nekaj novega naučiti in osebnostno zrasti.

V vsakdanjem življenju se psihološka odpornost kaže predvsem kot sposobnost učinkovitega opazovanja in uravnavanja misli, čustev in vedenja. Kaže se kot sposobnost hitrega in učinkovitega prilagajanja na nove okoliščine, zmožnost, da na izzive pogledamo z več zornih kotov ter sposobnost prepoznavanja in izbire najbolj učinkovite strategije za reševanje izzivov.

Dolgo časa je veljalo prepričanje, da je psihološka odpornost lastnost s katero se rodimo. Veljalo je, da je to sposobnost, ki nam je dana in se tekom življenja ne spreminja. Vendar raziskave v zadnjih letih nakazujejo, da psihološka odpornost ni stabilna lastnost, temveč je odvisna predvsem od naših vzorcev razmišljanja – našega miselnega stila ali miselnih navad. Pod to razumemo predvsem kako interpretiramo dogodke v svojem življenju, kaj so naša globoko zakoreninjena prepričanja, na kaj takoj pomislimo, ko pride do izzivov in tudi na kaj pomislimo, ko se nam zgodi kaj lepega. Ker se teh vzorcev razmišljanja večinoma naučimo v otroštvu in skozi življenje, to pomeni, da jih lahko tudi spremenimo, če ugotovimo, da nam v določenih situacijah ne koristijo.

Za krepitev psihološke odpornosti je torej najbolj pomembno, da se naučimo prepoznavati in razumeti naše obstoječe miselne navade in vzorce – da prepoznamo v katerih situacija nam koristijo in v katerih ne, ter da jih začnemo spreminjati na bolje.

Pomembno je, da se znamo opazovati.

Za uspešno spoznavanje svojih miselnih navad pa se moramo najprej naučiti opazovati sebe. Sposobnost usmerjanja pozornosti nase, ali »samozavedanje«, je povezano z razmišljanjem o lastnih mislih, čustvih, željah, motivih ter vedenju in telesnih zaznavah. Oseba z močno razvito sposobnostjo samozavedanja zna opaziti kakšne misli ji v neki situaciji »šinejo skozi glavo«, katera čustva so se pojavila in kako se spreminja intenzivnost teh čustev. Hitro opazi tudi ali se ji je povečal srčni utrip in so se ji začele potiti roke. Preprosto povedano, ljudje z močno razvito sposobnostjo samozavedanja znajo opazovati in učinkovito interpretirati lastne misli, čustva, vedenje in telesne reakcije, ter presoditi, ali so konstruktivne ali nekonstruktivne.

Pogosteje ko v različnih situacijah razmišljamo o svojih mislih, čustvih in vedenju, več lahko spoznamo in se naučimo o sebi. Začenjamo razumeti kaj nas spravi v slabo in dobro voljo, katere situacije nas potrejo ali v nas sprožijo močna neprijetna čustva kot so jeza, sram, ljubosumje, žalost. Začenjamo spoznavati kaj so naša temeljna prepričanja in vrednote, kaj nam je pomembno in kaj ne. Vse to nam pomaga, da bolje spoznamo samega sebe ter odkrijemo, kje so naše šibke točke. To pa je prvi korak k spremembi na bolje.

Usmerimo svojo pozornost na stvari, ki jih lahko spreminjamo.

Ena ključnih značilnosti psihološko odpornih ljudi je tudi ta, da v težkih trenutkih in situacijah pazijo, da svojo pozornost in fokus usmerjajo predvsem na stvari, na katere lahko vplivajo.

Vsi poznamo kakšno osebo, morda smo tudi sami pogosto taki, ki se stalno jezi zaradi stvari, na katere v resnici nima vpliva. Na primer: vreme, politika, cene v trgovini, pretekli dogodki, vedenje drugih oseb in še bi lahko naštevali. Razmišljanje o stvareh na katere nimamo vpliva troši naš čas, mentalno energijo, povečuje stres in poglablja občutek nemoči. Vse to pa otežuje sposobnost konstruktivnega delovanja in aktivnega soočanja s težavami. Nasprotno pa osredotočanje na stvari na katere imamo vpliv povečuje občutek lastne učinkovitosti ter občutek, da imamo nadzor nad situacijo. Hkrati pa nam omogoča aktivno soočanje s situacijo, ki nas bremeni.

Dobro je biti povezan z nečim, večjim od sebe.

Psihološka odpornost se kaže tudi skozi vztrajnost in sposobnost, da napredujemo, kljub težavam. Ta vztrajnost ni samoumevna in ni odvisna le od močne volje ali discipline. V ozadju se pogosto skriva nekaj, čemur rečemo »povezanost z višjim ciljem«.

Ta višji cilj ali globoka povezanost z nečim večjim od nas je širok koncept, ki zajema vse, v kar globoko verjamemo, kar nam daje občutek smisla v življenju in občutek, da se je v življenju vredno potruditi, boriti in vztrajati. Ta občutek je lahko globoka povezanost z naravo, naš sistem vrednot, ki nas vodi

skozi življenje, odnos z višjo silo kot je bog, naše poslanstvo ali občutek namena, ali pa le pomemben cilj, ki smo si ga zadali, za katerega verjamemo, da je vreden našega truda.

Ljudje, ki v življenju uspešno premagujejo izzive, se pogosto zelo dobro zavedajo zakaj to počnejo in kaj jih žene naprej. Ko se pojavi zahteven izziv ali problem, zaradi katerega bi radi odnehali, se spomnijo svojega višjega cilja in to jim pomaga, da vztrajajo in se borijo naprej.

Najbolj nazoren primer lahko najdemo pri vzgoji. Mnogokrat je pri vzgoji majhnega otroka težko vztrajati pri nekaterih zahtevah, ki so otroku neprijetne, saj otroci pogosto nanje reagirajo z uporništvom, jokom ali kričanjem. Vendar ker vemo, da je to kar od otroka zahtevamo, zanj koristno in imamo v mislih višji cilj – to je, pripraviti otroka na samostojno življenje, pri tem vztrajamo, čeprav je težko.

Ta povezanost z vrednotami in višjim namenom deluje kot usmerjevalni dejavnik, ki nam pomaga sprejemati odločitve, kadar ne vemo, kako naprej. Pomaga nam, da najdemo pomen v izzivih – vedeti zakaj je vredno potrpeti in vztrajati. Deluje kot motor vztrajnosti s katerim lažje ohranjamo motivacijo in poiščemo skrite rezerve za vztrajanje. Nenazadnje nam lahko predstavlja močno notranjo oporo v trenutkih, ko izgleda, da življenje izgubi smisel.

Za konec.

Psihološka odpornost torej ni nekaj, kar bi bilo rezervirano le za nekatere ljudi, je veščina, ki se jo da naučiti in okrepiti. Naslednjič, ko se boste znašli pred izzivom ali problemom, lahko preizkusite tri tehnike, ki vam bodo pomagale hitreje in lažje premostiti težave. Poskusite usmeriti pozornost vase, poskusite prepoznati, kakšne misli vam rojijo po glavi v zvezi s tem problemom. Vprašajte se, ali vam te misli pomagajo, ali vas ovirajo pri soočanju s težavo? Pomislite, ali se osredotočate na vidike težave, na katere lahko vplivate in nekaj naredite v zvezi z njimi, ali izgubljate svoj čas in živce s razmišljanjem o zadevah, na katere nimate nobenega vpliva in jih je potrebno enostavno sprejeti. Nenazadnje, v teh težkih trenutkih poskusite stopiti v stik z vašimi vrednotami ali višjim ciljem, ki ga želite doseči. Nato pa postavite trenutni izziv v ta kontekst. To vam bo pomagalo pri premagovanju izziva, ki je pred vami in vam dalo moč in motivacijo, da vztrajate.