

## POZITIVNA PSIHOLOGIJA

# ZGRABITE PRILOŽNOST ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

»Usmeritev in naravnost na pozitivno prinaša pozitivne rezultate,«  
pravi mag. Nastja Mulej, trenerka in učiteljica razmišljanja.

BESEDILO: MIRA ČIROVIĆ // FOTOGRAFIJI: ŽARE MODLIČ, KOKA (KATJA KODBA)



Sliši se preprosto, pa vendar se vedno znova ujamemo v negativnih mislih, kritiziranju in črnogledosti. To je lažje. Pozitivno razmišljanje zahteva kar nekaj truda, a z vajo in pravo usmeritvijo ga lahko ponotranjimo in stopimo na čudovito pot kakovostnejšega življenja.

»Čeprav ga jemljemo kot samoumevnega, je razmišljanje v resnici veščina! Več bomo vadili, boljše bomo to veščino obvladali,« pravi mag. Nastja Mulej, edina licencirana trenerka De Bonovih orodij razmišljanja in ena od snovalk programa pozitivne psihologije pri nas. Mulejeva je naveličana kritiziranja, zapravljanja časa in slabih odnosov v okolju okoli sebe. Zato si je postavila za svoje poslanstvo, da ljudi – ki jih to le zanima – nauči, kako bi lahko razmišljali kreativno in konstruktivno, kako bi manj komplicirali in postali bolj učinkoviti ter kako bi na svet okoli sebe gledali s humorjem in več zavzetosti. Za zdaj ji to uspeva, saj je delovala v več kot 100 organizacijah in več kot 60 vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Znanje pa je odlično uporabila tudi pri snovanju koncepta pozitivne psihologije pri nas.

### Kaj sploh je pozitivna psihologija?

Pozitivna psihologija je odgovor na klasično psihologijo, ki se ukvarja s človekovimi problemi in njihovim reševanjem. Pozitivna psihologija je psihološka disciplina, ki se ukvarja s preučevanjem človekove sreče, zadovoljstva in blagostanja. Je korak naprej od preučevanja nevroz, psihoz,

kliničnih simptomov, razvojnih zastojev in temnih plati človekove osebnosti. Pozitivna psihologija raziskuje človekove vire in moči. Odkriva, kako človek razvija ustvarjalnost, pogum, zanos, upanje, pozitivna čustva, pozitivna prepričanja, duhovnost, optimizem in še bi lahko naštevali. V središču pozornosti pozitivne psihologije so svetle plati človekove osebnosti. Glavno vprašanje pozitivne psihologije je, kako prispevati h kakovosti posameznikovega življenja. »Odgovore na ta vprašanja iščemo skupaj,« poudari sogovornica.

### Od kod ideja za pozitivno psihologijo?

»Novembra 2011 je na konferenci o kreativnosti in inovativnosti prejel nagrado za življenjsko delo priznani madžarsko-ameriški psiholog Mihaly Csikszentmihalyi, ki spada med vodilne svetovne raziskovalce na področju pozitivne psihologije. Sama o njem prej nisem vedela veliko, je pa gospod zelo spoštovan v strokovnih krogih. Ko sem začela raziskovati o njem, sem ostala brez besed,« razloži Mulejeva. Začetnik pozitivne psihologije, človek, ki je raziskoval srečo in ustvarjalnost in utemeljil 'flow', kar mi prevajamo kot zanos. »Ravno v tistem času se je tudi pri nas pojavila težnja po nečem podobnem. Dobila sem priložnost, da bi imela predavanja v Cankarjevem domu. Takrat se mi je posvetilo, da imam asa v rokavu. Kon-



Mag. Nasija Mulej uči ljudi kreativnega razmišljanja.

taktirala sem dr. Blanko Tacer, ki je začutila, da je to prava smer. Naključje vseh naključij je pripeljalo do pozitivne psihologije, kot jo poznamo danes.

### Nam lahko kaj več poveste o zanosu?

V zanosu smo, kadar smo popolnoma predani dejavnosti, s katero se ukvarjamo. Gre za doživljanje optimalne izkušnje in mentalno stanje, v katerem smo navdušeni nad delom, v katerem uživamo in smo mu predani tako zelo, da nastopi celo občutek delovanja brez napora. Ker se ljudje najbolje počutimo takrat, ko delamo tisto, v čemer smo dobri (ali najboljši), ljudje v zanosu spadajo med naj-srečnejše na svetu. Vsakdo bi bil rad srečen. Koncept sreče pa navadno povezujemo s kakovostjo življenja ali dobrim počutjem – če si zadovoljen, si srečen. »Kakovostno življenje pomeni, da znamo negovati odnose v zasebnem in v poslovnem življenju in da imamo dobro samopodobo brez pogojevanja,« poljudno razlago ponudi Mulejeva.

### Kako se podati na pot osebne rasti?

»Najprej se moraš zavedati svojega čustvenega stanja in ali ti to stanje ustreza. Vprašati se moraš, ali je stanje, v katerem si in v katerem deluješ, najboljšo zate. Če ni, se lotiš spreminjanja. Kaj komu pomaga, je odvisno od tega, kakšen človek je. Magične tablete ni, moramo pa spremeniti avtomatizirane vzorce, najprej pa sploh ugotoviti, kateri so. Ljudje imamo zelo radi avtomatizirane vzorce, ker je konstantno razmišljanje in zavedanje pretežno, zahteva, da smo ves čas z glavo pri stvari, in da smo ves čas gospodarji svojih misli,« pojasni Mulejeva. Lažje se je o stvareh odločati avtomatizirano in zraven tarnati, kot si zavestno in pozitivno ogledati vsako stanje in ga poskusiti obrniti sebi v

prid. Večina ljudi v situaciji, ko so soočeni s težavo, najprej otrpne, začnejo iskati krivice in vzroke, prelagajo odgovornost in začnejo kritizirati vse povprek. Vendar pa mora vsak najprej sam spoznati, da s svojim delovanjem ni srečen, da ga takšno razmišljanje ne pripelje do cilja – to je prvi korak. Do cilja osebnostne rasti pridejo najbolj vztrajni, uravnoteženi in ustvarjalni, ki vedo, da morajo, če en način ne deluje, pač poskusiti drugega. Kako, pa je seveda odvisno od tega, kakšen človek je posameznik, ki se podaja na pot rasti. Nekomu ustrezajo predavanja, drugemu knjige in tretjemu video prispevki.

### Kje so na voljo predavanja in delavnice?

Pozitivna psihologija poteka v sklopu predavanj o pozitivni psihologiji v Cankarjevem domu – po eno predavanje na mesec, od januarja do junija. Sezona 2019 poteka že 7. leto zapored. Maraton pozitivne psihologije pa je enodnevni dogodek. V Ljubljani je lanskega oktobra potekal tretjič, v Mariboru novembra drugič, v Novi Gorici pa bo februarja 2019 prvič! Vsa predavanja so na voljo tudi v video prispevkih. »Predavanja, ki jih ponujamo, udeležencem pomagajo pri odgovoru na vprašanje: 'Kaj je to dobro življenje?' Če hočete nekaj spremeniti, morate za to nekaj narediti. Tako preprosto je to v življenju.« In ravno tem vsebinam je namenjen cikel predavanj Pozitivna psihologija. Udeleženci skupaj s predavatelji skozi dialog raziskujejo področja pozitivne psihologije, spoznavajo tehnike nadziranja svojega vedenja in občutkov, razmišljajo o pozitivnem pristopu v organizacijah ter se pogovarjajo o dejavnih srečeh. »Vsi, ki si želite stopiti na to pot, ste vabljeni, da se nam pridružite,« sklene sogovornica. ■

### Nastjin kompas v maratonu življenja:

Odkrij, kaj te zanima – ni nujno vse življenje isto – in potem temu sledi. Strasti bo sledil denar. Moj pokojni vodja in profesionalni oče Dragan Sakan iz agencijske mreže New Moment Young & Rubicam je vedno govoril:

**1** Razvijaj se na tem področju, beri, raziskuj, študiraj, povežuj se z drugimi. Rojeni smo bili, da ustvarjamo, ne da lenarimo. Življenje je učenje, ne počivanje.

**2** Nobeni priložnosti ne reči 'ne', tudi če je (na prvi pogled) brezplačna ali pa si neskončno utrujen. A ko rečeš 'da', se tudi pripravi – priložnost boš izkoristil v svojo korist le, če boš svojo nalogo opravil kakovostno.

**3** Ne zgleduj se po drugih. Bodi to, kar si. Znajdi se. Odkrij svojo nišo.

**4** Prepričanje, da bo na koncu vse dobro. Če še ni dobro, pač še ni konec. Torej ne odnehaj, dokler ne dosežeš zastavljenega cilja.