

BERNSTEIN ⁱModes

Uporabi svoje moči v zahtevnih časih.

Kratka navodila za uporabo vprašalnika iskanja moči.

Dr. David P. Bernstein

Kaj je »zdrav odrasli del«?

Vsi imamo naš »zdrav odrasli del«, del nas, ki nam pomaga, da delujemo in zadovoljujemo svoje potrebe na zdrave, prilagodljive načine. Nikogaršnji *zdrav odrasli* ne deluje popolno, posebej takrat, ko se soočamo s težkimi ali nenavadnimi okoliščinami. Želimo si, da bi znali prepoznati in ceniti svoje lastne moči (prednosti), ki jih imamo, kvalitete, ki sestavljajo naš *zdrav odrasli del* in narediti majhne korake, da jih uporabimo za izpolnitev naših potreb. Tako bomo bolje delovali in se tudi bolje počutili.

Kako lahko s pomočjo dveh vprašalnikov poiščem svoje moči (prednosti)?

Razvil sem vprašalnika, ki vam pomagata prepoznati vaše moči (prednosti): Bernsteinovo lestvico moči (BSS) in Bernsteinov seznam 48-ih osebnih moči (BLS). Z BSS ocenite niz izjav, ki opisujejo vaše osebne lastnosti. BLS vsebuje številne pridevnike, ki opisujejo vaše moči. Obkrožite tiste, ki vas najboljše opišejo. Rezultate obeh vprašalnikov lahko primerjate in tako dopolnite oceno vaših moči. Če ju uporabite skupaj, lahko pridobite bolj zaokrožen vpogled v lastne moči.

Kaj je 16 moči zdravega odraslega?

16 moči *zdravega odraslega* so pozitivne lastnosti ali prednosti, ki nam omogočajo, da se prilagodimo izzivom človeškega obstoja. Številni teoretiki so sebstvo opisali kot dinamičen sistem, ki opravlja številne življenjske naloge: doseganja občutka osebne identitete, ohranjanja čustvene samoregulacije (vključno s samopodobo), omogočanja čustvenih vezi z drugimi ljudmi in pogajanja o kompleksnosti bivanja v človeških skupinah. V tem pogledu se je sebstvo razvilo zaradi naše temeljne narave socialnih živali, kjer je bilo zaradi zadovoljevanja čustvenih in fizičnih potreb potrebno prilagajanje kompleksnim družbenim okoljem.

Po obsežnem pregledu literature o zdravem delovanju odraslih in dobrega psihološkega počutja, sem razvil štiri-faktorski (t.i. dimenzionalni) model *zdravega odraslega*, ki vključuje naslednja specifična področja moči:

- Faktor 1 - **samousmerjenost**: (5 moči) – določa in omogoča slediti lastno življenjsko pot
1. Identiteta - Imeti jasen občutek o sebi, je kvaliteta, ki nas naredi posameznika (individuum).
 2. Samorefleksija – Je sposobnost pogledati vase, preučiti svoja čustva, prepričanja in vedenja.

3. Samozavest – Verjeti vase, zaupati svojim sposobnostim, močem in presoji.
4. Samo-asetrivnost – Zavzeti se zase, za svoje pravice, potrebe in prepričanja.
5. Domišljija – Biti ustvarjalen in iznajdljiv, sposoben raziskovanja, iskanja rešitev in načrtovanja prihodnosti.

Faktor 2 - **samoregulacija** (5 moči) - uravnava čustva, impulze, misli in vedenje

6. Čustveno ravnovesje - ostati osredotočen, ohraniti čustva v ravnovesju, zmožnost okrevanja po čustvenih dogodkih.
7. Odpornost - obvladovati in soočiti se s stresom in težavo in zmožnost prilagoditve, brez zloma.
8. Samokontrola – se ustaviti in razmisliti pred ukrepanjem, sposobnost odlaganja neposrednih potreb in obvladati frustracijo.
9. Skrb zase - skrbeti za svoje čustveno in fizično zdravje ter dobro počutje.
10. Testiranje realnosti - preveriti ideje, občutke in zasnave, ali so realni, objektivni in racionalni.

Faktor 3 - **povezanost** (4 moči) – tvori pomembne, vzajemne medosebne odnose

11. Empatija - čutiti in razumeti druge, se vživeti v sočloveka.
12. Sočutje - želeči olajšati trpljenje drugih ljudi; izkazovati prijaznost, skrbnost in pripravljenost pomagati drugim; biti sočuten do samega sebe.
13. Humor - biti igriv, zabaven, radoživ; deliti šale in smeh; ceniti humor v sebi, pri drugih ljudeh in v življenju.
14. Odgovornost – biti zanesljiv, vreden zaupanja; prizadevati si izpolnjevati vloge in obveznosti.

Faktor 4 - **transcendenco** (2 moči) - vsebuje višje namene ali pomene v življenju in človeških odnosih

15. Hvaležnost – biti hvaležen in zadovoljen s prejetim; ceniti stvari, raje kot jih imeti za samoumevne.
16. Modrost – iskati resnico, znanje, življenjske izkušnje; dobro presojati, se uči iz izkušenj.

Kako je 16 moči povezanih s štirimi faktorji zdravega odraslega?

Specifične moči vsakega faktorja prispevajo k splošni trdnosti tega faktorja. Na primer, faktor 1 vsebuje pet moči, vsaka od teh moči vam lahko pomaga, da sledite lastni življenjski poti, svoji smeri v življenju. Več kot imate moči in bolj kot jih uporabljate, bolj boste našli svojo smer v življenju. To ne pomeni, da potrebujete vse, oziroma večino teh moči, ampak, da najdete svojo smer. Že ena sama moč vam lahko pomaga.

Večina ljudi ima na nekaterih področjih več moči kot na drugih. To je običajno. Svoje moči razvijamo na podlagi številnih dejavnikov: naših genov, vzgoje, izzivov, s katerimi se srečujemo, socialne mreže, vzornikov, ki jih imamo v življenju (učenje po modelu) in tako naprej. Običajno je, da smo na nekaterih področjih bolj razviti kot na drugih. Smiselno je uporabiti pristop "kozarec je napol poln", kjer prepoznamo in cenimo to kar že imamo. Tako lahko uporabimo moči, da zadovoljimo neposredne potrebe.

Kako lahko uporabim svoje moči, da zadovoljim lastne potrebe?

Dobro je začeti z močmi, ki jih že imamo. Imamo moči, ki jih pogosto ne uporabljamo. Če zmoremo uporabiti le te, nam to lahko pomaga v času stiske. Izoblikujemo lahko tudi nove moči na področjih, ki so manj razvita, vendar je to dolgotrajen proces. Na primer, v času preizkušene vam lahko povezanost pomaga.

Morda ste nekdo, ki ima moči kot so humor, empatija in sočutje. Kljub temu pa občasno ne zmorete ali si ne vzamete časa, poiskati pomoč pri drugih. Morda ste oseba, ki zmore dobro pomagati drugim (npr. ste dober poslušalec), vendar težko prosite za pomoč zase.

Za vzpodbujanje svojih moči delajte majhne korake

Začnite z majhnimi koraki. Najprej se zavedajte svojih potreb, kot je na primer, potreba po povezanosti.

Nato si zamislite kako bi potrebo dosegli. Mogoče obstajajo stari prijatelji, s katerimi se že dolgo niste srečali. Ali pa ste pred kratkim spoznali nekoga, ki se vam zdi zanimiv. V nadaljevanju napravite majhen korak v smeri zadovoljitve vaše potrebe. Če bo le to prezahtevno, naredite za začetek lažji korak ali ga razdelite v manjše. Zavedajte se svojih moči. Če ste oseba s humorjem, empatijo ali sočutjem, se bodo na vaše lastnosti odzvali drugi. To vam lahko pomaga, da boste začutili samozavest in napredovali v smeri zadovoljitve potrebe po povezanosti.

Pomislite na svoje pozitivne lastnosti kot na »otoke moči«. Ko prepoznate potrebo, na primer, potrebo po povezavi, lahko obiščete "otok moči", otok, kjer imate svoje osebne moči. Je mesto, kjer se lahko napolnite in negujete. Obisk »otoka moči« je metafora. Spominja nas, da imamo pogosto moči, ki jih ne uporabljamo. Če obiščete »otok moči« vsak dan, pomeni, da vsak dan napravite nekaj dobrega zase. Delajte majhne korake in uporabljajte moči, ki jih imate, da izpolnite svoje potrebe.

Vso srečo na vaši poti!