Notranji krokodil

MOJCA ZVEZDANA DERNOVŠEK
NAPISAL JURE ALEKSIČ

4. DEL

Se enkrat velja poudariti, da se lepote takšni ne rodijo, temveč takšni postanejo, kar se jim je zgodilo veliko slabega. A dije ko je naučena nemoč v tiplo pogoslaja koreninje, nefje jo je odstraniti. Pri nekaterih je skoraj tako, kot bi se dečarobnega loteval v logarko za persajanje rol.

Ne, saj bi bil najbolž skoraj tiza za kakšne dobre novice. Te pravaja, da se je mogoče naučiti tudi samo zavesti in vedenje.

V pomenjih letih je Martin Seligman razvil še eno teorijo, ki je postmenoval «naučeni optimizem». Res je sicer, da potreba učenje samokar nekaj vel trsda in napora. Smo za ga ponavlji priučiti celo poten, ko smo le aprmeli v brezno naučenemoči.

Pomembno je razumeti, da naučena nemoč pogaga sama sebe. Napelje nas v čivljenjska nazor, po kateremu se je povsem opravičljivo ne boriti, «ker itak nima smisla». Takšno prepričanje sicer pogosto pomaja ilujto kratkoročnega uspeha, a vedno na račun strahovite dolgoročne škode.

Naučena nemoč je demimo nemaskirat pogleštrtu razlog, da bodo vrtajajo v ožino tokičnih raznerstvo. Ker nekaj vel trsda in napora. Smo za ga ponavlji priučiti celo poten, ko smo le aprmeli v brezno naučenemoči.

Pomembno je razumeti, da naučena nemoč pogaga sama sebe. Napelje nas v čivljenjska nazor, po kateremu se je povsem opravičljivo ne boriti, «ker itak nima smisla». Takšno prepričanje sicer pogosto pomaja ilujto kratkoročnega uspeha, a vedno na račun strahovite dolgoročne škode.

Naučena nemoč je demimo nemaskirat pogleštrtu razlog, da bodo vrtajajo v ožino tokičnih raznerstvo.

Marsikdo se ne zaveda, da je optimizem prednem vel.ica. In da imajo tisti, ki so se v njej izmojstrili, dosaje do bistvenih globinskih rezervoarjev v sebi, ki jim omogočajo, da ne pada v nemoč in ne ostanejo kotnzpr pri analizi čisvelike pulke. Dokler se zavedamo, da gre le za koncept – torej za miselni konstrukt z vsemi omejitvami, ki veljajo za miselne konstrukte,

Zgodba o dveh fantih iz perlinjega pogdanja je recimo v velki meri prednem apgdna o naučeni nemoči. Prvema fantu se je uspelo izviti iz njenega zmetnja in danes živi precej zadovoljno čivljenje. Drugi fat ni imel te srede.

Tistim, ki bi radi zvedeli vel o naučeni samozavesti, lahko topli pronožim zadovolja. Dokler sem se ledaj ukvarja pesimizmu, mi je to prabalo mnogo prevel motivacije in pametnega in uporabnega bi lahko citirala iz nje, a se bom raje osredotočila na vodilno misel, ki nas ob, da si ročno vodimo v sebeznosti.

Vsaj vsaga tistega, kar bi bilo dejansko zmotna poporoči?

Voltaire je dejal: «Odločil sem se, da bom srečen, ker je to dobro za tvoje zdravje.» Sama pa pravim, da sem se odločila postati naučena optimistka, ker je tako dobro! nadaljuje priseti.

Nekateri znamenveniki in raziskovalci sicer menijo, da je teorija naučene nemoči preveč pomenskega, da bi jo bilo mogoče preizkusiti v eno ali dva uporabna konteprt pri analizi čisvelike pulke. Dokler se zavedamo, da gre le za koncept – torej za miselni konstrukt z vsemi omejitvami, ki veljajo za miselne konstrukte,

Zgodba o dveh fantih iz perlinjega pogdanja je recimo v velki meri prednem apgdna o naučeni nemoči. Prvema fantu se je uspelo izviti iz njenega zmetnja in danes živi precej zadovoljno čivljenje. Drugi fat ni imel te srede.

Tistim, ki bi radi zvedeli vel o naučeni samozavesti, lahko topli pronožim zadovolja. Dokler sem se ledaj ukvarja pesimizmu, mi je to prabalo mnogo prevel motivacije in

Knjiga Notranji krokodil – Mojca Zvezdana Dernovšek, ki je je napisal Jure Aleksič (Ljubljna Chiara), lahko za 25 evrov kupite v spletni knjigarni www.zalozba-chiara.si in v vseh boljše zalobnih knjigarnah po Sloveniji. V podlistku bomo objavili samo del knjige.

Notranji krokodil

MOJCA ZVEZDANA DERNOVŠEK
NAPISAL JURE ALEKSIČ

5. DEL

Zato velja vas čas kratjti nalo prijrajmo samozavest. Nič ni mogoče storiti na nabodi komplekosa stvar v mnamo vesolju, a to le ne pomeni, da jih ni treba ves čas izkazovati – torej jih dati v vsako bojo pripravljenosti za relevazgo izvoza.

Kot bomo razdelali v prihodnjih poglavjih, je ne najslabša strategija za spopešrevanje z čivljenjem bog prevel problemi. Ta strategija prepesto ne deluje, saj imajo problemi nepretjemo lastnost, da mnajo sledili. In če pred njimi ne najpeš bežimo, lahko tudi zelo zmerni problemi naraslejo v neznljive gobže.

Ker bomo razdelali v prihodnjih poglavjih, je ne najslabša strategija za spopešrevanje z čivljenjem bog prevel problemi. Ta strategija prepesto ne deluje, saj imajo problemi nepretjemo lastnost, da mnajo sledili. In če pred njimi ne najpeš bežimo, lahko tudi zelo zmerni problemi naraslejo v neznljive gobže.

Gospa se je pri meni oglasila, ker je v osebni zdravnik predpisal antidepresive, a se je hotela najprej posvetovati s strokovnjakom. Za tako odločitev sem jo najprej krepko podvabila, saj je odstalila veliko stopnjo odgovornosti za zdravje.

Ko sem kot mlad človek, kamni v žolčniku in jeseš v ledvicah ... Torej rabim samo te kilto pira in lahko začnem zdat!»

Gospodu moram za ta dovtip zredi izjemno stresne situacije čestitati. Ce nič drugega, sta se z zdravnico od srca nasmejala. To je ena izmed redkih situacij, ko bi najrajši prejemnik dopovnih novic razmišljati o tem, ki go raje kar takoj reservirat parcelo za grob.

Ko sem v zdravstvenem domu v Kranju v Kranju v Kranju