

◆ Biblioteka teorii • Podejście 05 / 06

Odporność psychiczna (rezyliencja): jak odnaleźć drogę w trudnych czasach

Odporność psychiczna to ciągły proces dostosowywania się do trudności, na który wpływają nasze emocje, nasze wybory i wsparcie, jakie mamy wokół siebie.

11 min czytania



Odporność psychiczna (rezyliencja) to proces przystosowywania się do trudnych doświadczeń, takich jak strata, stres czy nieoczekiwana zmiana. Może oznaczać szukanie nowych sposobów radzenia sobie, prośenie o pomoc i stopniowe dostosowywanie się do zmienionych okoliczności. Bycie odpornym nie oznacza, że przez cały czas czujemy się silni: możemy przeżywać trudności i mimo to znaleźć drogę naprzód. Nasza zdolność do adaptacji zależy zarówno od naszych własnych reakcji, jak i od relacji, zasobów oraz warunków życia, które nas wspierają.

Jak odporność psychiczna wygląda na co dzień

O odporności psychicznej często słyszymy, gdy ktoś przezwyciężył poważny kryzys. Potrzeba przystosowania pojawia się jednak także w mniej widocznych sytuacjach: w trudnym okresie w pracy, wobec niepewnej przyszłości, po przeprowadzce do innego kraju albo gdy opiekujemy się kimś i jednocześnie próbujemy ogarnąć własne obowiązki.

W takich sytuacjach odporność może wyglądać całkiem zwyczajnie. Może oznaczać rozmowę o terminie, przyjęcie praktycznej pomocy, znalezienie łatwiejszej do utrzymania rutyny albo decyzję, że stary plan trzeba zmienić. Czasem pierwszym krokiem jest po prostu uznanie, że nie możemy dalej robić wszystkiego w ten

sam sposób.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) opisuje odporność psychiczną jako przystosowanie się do przeciwności i znacznego stresu. Podkreśla, że odporność można rozwijać i że ludzie mogą nadal odczuwać cierpienie emocjonalne, gdy się przystosowują. [1] Pomaga nam to zrozumieć, dlaczego zmaganie się z trudnościami i radzenie sobie mogą dziać się jednocześnie.

Ktoś może czuć głębokie rozczarowanie po odmowie, a mimo to zacząć szukać innych możliwości. Osoba przeżywająca żałobę może nadal opłakiwać stratę, stopniowo wracając do zajęć, które są dla niej ważne. Żadna z nich nie musi czuć się w pełni dobrze, zanim zrobi krok naprzód.

Dlaczego odporność psychiczna zmienia się wraz z okolicznościami

Nasza zdolność radzenia sobie nie jest taka sama w każdej sytuacji. Możemy czuć się pewnie, mierząc się z zawodowym niepowodzeniem, a o wiele bardziej bezbronnie podczas konfliktu w rodzinie. Możemy przetrwać wymagający tydzień, gdy mamy towarzystwo i praktyczne wsparcie, a potem czuć się przytłoczeni podobnymi wymaganiami, gdy jesteśmy sami.

Dlatego odporność psychiczną lepiej rozumieć jako ciągły proces niż jako stałą cechę osobowości. Obejmuje ona zmieniającą się relację między trudnością, z którą się mierzymy, tym, co możemy zrobić, i pomocą, która jest dla nas dostępna.

Wyobraź sobie dwie osoby, które zaczynają nową pracę. Jedna dostaje jasne instrukcje, ma wspierającą koleżankę lub kolegę i nieuciążliwy dojazd do pracy. Druga dostaje niewiele wskazówek, martwi się kosztami dojazdu i nie ma kogo poprosić o pomoc. Ich doświadczeń nie da się wyjaśnić wyłącznie różnicami w pewności siebie czy motywacji.

Dostrzeganie tych różnic ułatwia reagowanie z troską. Zamiast oceniać siebie lub innych za to, że coś jest dla nas trudne, możemy przyjrzeć się, czego brakuje i co mogłoby sprawić, że sytuacja stanie się łatwiejsza do udźwignięcia.

Dopuszczanie trudnych uczuć bez poddawania się im

Kiedy dzieje się coś bolesnego, rada, by „myśleć pozytywnie”, może pojawić się, zanim zdążymy zrozumieć własną reakcję. Możemy czuć presję, by okazywać wdzięczność, wyciągnąć z tego lekcję albo zapewniać innych, że wszystko z nami w porządku.

Bardziej pomocnym punktem wyjścia jest uznanie tego, co czujemy. Smutek może być odbiciem straty. Złość może się pojawić, gdy coś wydaje się niesprawiedliwe. Strach może towarzyszyć niepewności. Nie musimy od razu rozstrzygać, czy emocja jest przydatna lub uzasadniona, żeby przyznać, że jest obecna.

Uznanie uczucia zostawia też przestrzeń na wybór, jak zareagujemy. Możemy być zli i odłożyć rozmowę do chwili, gdy będziemy gotowi mówić jasno. Możemy czuć niepokój i poprosić o informacje. Możemy być rozczarowani i dać sobie czas przed podjęciem ważnej decyzji.

Jest też miejsce na mieszane uczucia. Nowa szansa może jednocześnie ekscytować i przerażać. Dzień z chwilami radości może wciąż nieść w sobie żalobę. Odporność psychiczna nie wymaga od nas upraszczania tych doświadczeń ani dochodzenia do siebie według cudzego harmonogramu.

Zmiana podejścia, gdy wytrwałość już nie wystarcza

Wytrwałość ma znaczenie, gdy dążymy do czegoś ważnego. Jednak trzymanie się tego samego podejścia nie zawsze jest najbardziej pomocne. Plan może stać się nierealny, rola może wymagać więcej, niż jesteśmy w stanie dać, a sytuacja może zacząć nam szkodzić.

Pomyśl o wydarzeniu lokalnym, które okazało się zbyt ambitne dla osób, które je organizują. Zespół mógłby okroić program, zmienić termin albo zaprosić do pomocy inną organizację. Takie zmiany pozwalają zachować pierwotny cel, a jednocześnie sprawiają, że praca staje się łatwiejsza do udźwignięcia.

Podobne decyzje pojawiają się w naszym życiu osobistym. Może się okazać, że trzeba zmienić cel, potrzebujemy więcej czasu, niż zakładaliśmy, albo innej formy wsparcia. Czasem trzeba wyjść z jakiejś sytuacji, zamiast uczyć się lepiej ją znosić.

Rozumienie tego, co się dzieje, nie oznacza akceptowania tego. Możemy uznać nasze obecne okoliczności i jednocześnie domagać się zmiany. Tam, gdzie nasze osobiste możliwości są ograniczone, potrzebne mogą być działania wspólne lub pomoc odpowiedniej instytucji.

Znaczenie relacji i dostępnego wsparcia

Resilience Research Centre podkreśla, że odporność psychiczna zależy od dostępu do zasobów psychologicznych, społecznych, kulturowych i materialnych. Jego podejście przygląda się temu, jak ludzie znajdują wsparcie oraz jak rodziny, społeczności i instytucje udostępniają wsparcie, które ma dla nich realne znaczenie. [2]

Daje nam to szerszy obraz niż same indywidualne umiejętności radzenia sobie. Zaufany przyjaciel może mieć znaczenie, ale tak samo bezpieczny dom, zrozumiałe informacje, przystępny cenowo transport czy przyjazne miejsce do spotkań z innymi. Zachęcanie kogoś do proszenia o pomoc musi iść w parze z tym, by ta pomoc była dostępna.

Wsparcie przybiera też różne formy. Jedna osoba może potrzebować kogoś, kto jej wysłucha; inna – pomocy w umówieniu wizyty albo zrozumieniu pisma. Czasem wspólny posiłek lub towarzystwo podczas zwykłej czynności okazuje się bardziej pomocne niż rady.

Ludzie odnajdują poczucie przynależności w różnych miejscach: w przyjaźniach, w sieciach rodzinnych, we wspólnotach kulturowych i we wspólnych zainteresowaniach. Nie ma jednego rozwiązania, które sprawdzi się u wszystkich. Liczy się to, czy wsparcie jest bezpieczne, adekwatne i dostępne dla osoby, która go potrzebuje.

Odpoczynek, granice i samowspółczucie

Gdy codzienne wymagania stają się nadmierne, rozwiązaniem może być ich ograniczenie. Ciągłe przerywanie, stała dostępność i obowiązki, które nigdy nie zostały jasno podzielone, mogą zostawiać niewiele miejsca na regenerację.

Odpoczynek zasługuje na miejsce w naszym życiu. Granice mogą pomóc, bo jaśniej pokazują naszą dostępność i ograniczenia. Możemy ustalić, kiedy odpowiadamy na wiadomości, jakie zadania możemy wziąć na siebie albo jak sprawiedliwiej podzielić się jakąś odpowiedzialnością.

Takie rozmowy nie są dla wszystkich równie łatwe. Osoba, która ma niewielki wpływ na godziny pracy lub swoje dochody, może potrzebować praktycznego lub organizacyjnego wsparcia. Rady dotyczące granic powinny uwzględniać te ograniczenia, zamiast zakładać, że każdy może swobodnie dokonywać tych samych wyborów.

Możemy też zwrócić uwagę na to, jak mówimy do siebie. Zdanie „*Powinnam/powinienem dać sobie z tym wszystkim radę*” może dokładać poczucie winy do i tak trudnej sytuacji. Zdanie „*To dla mnie za dużo, żeby poradzić sobie z tym samodzielnie*” ułatwia zastanowienie się, co musi się zmienić.

Samowspółczucie to jeden ze sposobów na odkrywanie bardziej wspierającej reakcji na własne trudności. Nagrania Kristin Neff obejmują podejścia skoncentrowane na pocieszeniu, motywacji i ochronie, w tym na zabieraniu głosu i stawianiu granic. [3] Każdy może wybrać to, co wydaje mu się przydatne, nie zamieniając troski o siebie w kolejny obowiązek.

Odnajdywanie ciągłości i sensu

Kiedy życie się zmienia, znajome czynności mogą dawać poczucie ciągłości. Przygotowanie posiłku, opieka nad zwierzęciem, odwiedzenie ulubionego miejsca czy regularna rozmowa z kimś mogą nadać dniu pewien kształt. Wartość tych czynności tkwi w tym, co znaczą dla osoby, która je wykonuje.

Twórcza ekspresja może być kolejnym sposobem na przyjrzenie się doświadczeniu. Pisanie, fotografia, muzyka czy rysunek mogą pozwolić nam nadać formę czemuś, czego nie potrafimy łatwo wyjaśnić. Wystarczy prywatny tekst albo obraz wybrany ze względu na jego osobiste znaczenie; nie trzeba tworzyć niczego dopracowanego ani dzielić się tym z innymi.

Niektórzy ludzie z czasem odkrywają nowe priorytety po trudnych doświadczeniach. Inni potrzebują najpierw bezpieczeństwa, ulgi i czasu, zanim pomyślą o tym, co dalej. Rozwój osobisty może się wydarzyć, ale nie powinien stać się wymogiem ani miarą tego, czy ktoś „dobrze” doszedł do siebie.

Tworzenie warunków dla odporności psychicznej w pracy z młodzieżą

Dla osób pracujących z młodzieżą i edukatorów wspieranie odporności psychicznej oznacza zastanowienie się nad przestrzeniami, które tworzymy. Czy uczestnicy mogą popełniać błędy, nie czując się upokorzeni? Czy mogą sami zdecydować, ile chcą o sobie powiedzieć? Czy wiedzą, do kogo się zwrócić, jeśli potrzebują wsparcia?

Rozmowa o odporności psychicznej może opierać się na codziennych przykładach lub fikcyjnych sytuacjach. Uczestnicy powinni móc słuchać, spasować lub zabrać głos bez opowiadania o bolesnych osobistych doświadczeniach. Pozwala to uczyć się z poszanowaniem prywatności i różnych sposobów rozumienia dobrostanu.

Organizacje mogą zastosować to samo myślenie wobec własnych zespołów. Zachęcaniu do budowania odporności powinna towarzyszyć uwaga poświęcona obciążeniu pracą, komunikacji i praktycznemu wsparciu. Ludzie potrzebują warunków, które pozwolą im wykorzystać to, czego się nauczyli.

◆ PYTANIE, O KTÓRYM WARTO PAMIĘTAĆ

Co sprawiłoby, że ta sytuacja stałaby się choć trochę łatwiejsza do udźwignięcia, i kto mógłby w tym pomóc? To pytanie jest prostym punktem wyjścia do rozpoznania potrzeby. Odpowiedzią może być rozmowa, praktyczna pomoc, więcej czasu albo zmiana oczekiwań.

Odporność psychiczna może obejmować bezbronność, przyjmowanie troski i zmianę kierunku. Nie musimy mierzyć się z trudnościami zupełnie sami. Jeśli cierpienie się utrzymuje lub utrudnia codzienne funkcjonowanie, wykwalifikowany specjalista zdrowia psychicznego może pomóc znaleźć odpowiednie wsparcie. Poniższe materiały mogą wspierać naukę i refleksję, ale nie zastępują indywidualnej pomocy.

Wystąpienie TED, które warto poznać

Lucy Hone i 3 sekrety ludzi odpornych psychicznie

W tym wystąpieniu na TEDxChristchurch badaczka Lucy Hone łączy swoją pracę nad odpornością psychiczną z osobistym doświadczeniem żałoby. Jej trzy podejścia dotyczą uznania przeciwności za część życia, kierowania uwagi na to, na co mamy wpływ, i zastanawiania się, czy dana reakcja nam pomaga. [4]

Wystąpienie proponuje perspektywę do przemyślenia, a nie przepis, którego każdy musi się trzymać. Możesz dostrzec w nim przydatne myśli, a jednocześnie zauważyć, w czym twoje potrzeby lub okoliczności są inne.

LUCY HONE I 3 SEKRETY LUDZI ODPORNÝCH PSYCHICZNIE

Obejrzyj wystąpienie TED lub przeczytaj transkrypcję (EN)

Ostrzeżenie o treści: wystąpienie porusza temat śmierci dziecka i żałoby. Zdecyduj, czy chcesz obejrzeć je teraz, przeczytać transkrypcję, czy zostawić je na inny moment.

https://www.ted.com/talks/lucy_hone_3_secrets_of_resilient_people

Przydatne materiały do czytania, słuchania i pobrania

WIĘCEJ MATERIAŁÓW

WHO – Doing What Matters in Times of Stress: pobierz przewodnik, wersje językowe i nagrania audio

Ten bezpłatny ilustrowany przewodnik przedstawia praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem, m.in. ugruntowanie (*grounding*), robienie miejsca na uczucia i działanie zgodnie z wartościami. Jest dostępny w wielu językach, w tym po włosku, wraz z nagraniami audio. Przyda się osobom, które wolą przewodnik wizualny lub chcą spróbować krótkiego ćwiczenia we własnym tempie. [5]

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

APA – Building your resilience: przeczytaj materiał APA (EN)

Przystępny przegląd tematów takich jak więzi, dobrostan, schematy myślenia i poczucie celu, z wskazówkami, kiedy szukać profesjonalnej pomocy. Dobry punkt wyjścia dla osób, które chcą krótkiego wprowadzenia od profesjonalnej organizacji psychologicznej. [1]

<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Kristin Neff – Self-Compassion Practices: poznaj nagrane ćwiczenia (EN)

Bezpłatne nagrane ćwiczenia proponują różne sposoby odnoszenia się do siebie w trudnych chwilach. Na stronie znajdziesz ogólną przerwę na samowspółczucie oraz podejścia skoncentrowane na pocieszeniu lub ochronie. Wybierz nagranie, które odpowiada twoim potrzebom, i przerwij, jeśli nie pomaga. [3]

<https://self-compassion.org/self-compassion-practices/>

Resilience Research Centre – What Works: pobierz podręcznik (EN)

Dla facylitatorów, osób pracujących z młodzieżą i organizacji – ten podręcznik poszerza perspektywę z indywidualnego radzenia sobie na projektowanie programów. Zawiera zasady, studia przypadków i wskazówki dotyczące wspierania odporności psychicznej w środowiskach lokalnych. Cyfrowa wersja PDF jest dostępna bezpłatnie. [6]

<https://resilienceresearch.org/whatworks/>

Źródła

- 1 American Psychological Association. *Building your resilience*. [Materiał APA \(EN\)](#).
- 2 Resilience Research Centre. *About Resilience*. [Perspektywa społeczna i ekologiczna \(EN\)](#).
- 3 Kristin Neff. *Self-Compassion Practices*. [Nagrania \(EN\)](#).
- 4 Lucy Hone. *3 secrets of resilient people*. TEDxChristchurch, 2019. [Wystąpienie i transkrypcja \(EN\)](#).
- 5 Światowa Organizacja Zdrowia. *Doing What Matters in Times of Stress*, 2020. [Przewodnik i nagrania audio](#).
- 6 Resilience Research Centre. *What Works*. [Podręcznik projektowania programów \(EN\)](#).



Te treści mają charakter edukacyjny i nie zastępują profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Jeśli Ty lub młoda osoba, z którą pracujesz, przeżywacie trudności, skontaktujcie się z wykwalifikowanym specjalistą lub lokalnymi służbami ratunkowymi.



**Co-funded by
the European Union**

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.