

Rezyliencja

W ostatnim czasie coraz większą popularność zyskuje słowo rezyliencja. Mówi się, że można rozwijać swoją rezyliencję, dbać o nią, czy szkolić się na temat rezyliencji. Proponowane są warsztaty rozwijające rezyliencje, czy szkolenia na ten temat.

Czym jest więc rezyliencja?

Na podstawie dostępnej, aktualnej literatury psychologicznej można powiedzieć, że rezyliencja to termin ściśle związany ze zdrowiem psychicznym. Oznacza umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i bolesnymi doświadczeniami. To również zdolność przystosowania się do pojawiających się w życiu nieszczęść.

Niektórzy określają rezyliencję jako siłę ciała, umysłu i charakteru, która umożliwia właściwe reagowanie na przeciwności losu. To również szybkość z jaką będziemy w stanie poradzić sobie z bolesnymi doświadczeniami i wyjść z trudnej sytuacji, nie tracąc przy tym zadowolenia i sensu życia.

Zdaje się, że jest mało prawdopodobnie byśmy przeszli przez życie bez problemów, czy trudności. Każdy z nas wcześniej, czy później doświadczy, czy to straty bliskiej osoby i będzie przeżywał żałobę, bądź dozna rozczarowań. Nie jesteśmy w stanie uniknąć prób na jakie wystawia nas los, życie.

To w jaki sposób podejmiemy do trudnych sytuacji zależy właśnie od naszej rezyliencji. Jest to zatem cenna umiejętność, która sprawdza się w trudnych czasach, jak np. ostatnio podczas epidemii Covid - 19, czy wojny w Ukrainie.

Rezyliencja jest podstawą zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, bez względu na okoliczności.

Wydaje się zasadnym by rozwijać swoją rezyliencję, by jak najlepiej radzić sobie z codziennym życiem i wyzwaniami jakie ono niesie.

Poniżej przedstawiam 10 praktyk, które pozwalają rozwijać w sobie rezyliencję (w oparciu o książkę autorstwa N. Feliciano, „Szczęście. Jak żyć bez presji i dbać o swój dobrostan”):

1. **Samowspółczucie** – stawianie czoła własnym trudnościom oraz dostrzeżenie, że inni również cierpią pozwala przyjąć inny punkt widzenia i daje poczucie mniejszej samotności w swoim cierpieniu.
2. **Przebaczenie** – łączy się z akceptacją, ale jest czymś innym niż przyzwolenie na zniewagi. Nie zwalnia tego, kto nas uraził z poniesienia konsekwencji, ale daje nam poczucie spokoju poprzez

wyzbycie się gniewu, poczucia krzywdy i urazy. Nieustanne wracanie myślami do danego wydarzenia czy osoby sprawia, że jesteśmy zakładnikami swoich negatywnych emocji. Takie zachowanie zwykle ma destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie psychiczne, ale także i fizyczne.

3. **Stawianie czoła obawom** – strach ma wielkie oczy, a chcąc wzmocnić swoją rezyliencję należy stawiać czoła wszelkim swoim obawom. Boję się, ale mimo to działam i brnę do przodu. Konfrontowanie się ze swoim strachem zwiększa śmiałość i wewnętrzną siłę.
4. **Zmiana narracji** – patrzenie na swoje życie z innego punktu widzenia, dostrzeżenie innej perspektywy (np. poprzez zapisywanie swoich myśli, odczuć w odniesieniu do konkretnego zdarzenia) pozwala nabrać elastyczności w sposobie, w jaki myślimy zarówno o sobie, jak i danej sytuacji. Przykładem może być pandemia: lockdown był bardzo trudnym, wyczerpującym i izolującym doświadczeniem, ale był to także czas, gdzie można było zwolnić i cieszyć się chwilami spędzonymi z rodziną w domowym zaciszu. Przepracowanie negatywnych emocji związanych z różnymi życiowymi sytuacjami często pozwala dostrzec dobro, które powstało w wyniku trudnego doświadczenia.
5. **Medytacja uważności** – koncentrowanie się na tym, co tu i teraz pozwala w odnajdywaniu pozytywnych aspektów rzeczywistości.
6. **Wdzięczność** – praktykowanie wdzięczności jest bardzo ważnym elementem budowania rezyliencji. Dzięki dostrzeganiu dobra w naszym życiu oraz docenianiu tego, co już mamy jest ono piękniejsze. Ale wdzięczność trzeba ćwiczyć, bo bardzo łatwo zapominamy o tym, ile w życiu mamy. Praktykowanie wdzięczności pozwala pozbyć się stresu, odnajdywać jasną stronę nawet trudnej sytuacji oraz daje energię do życia.
7. **Budowanie więzi** – relacje międzyludzkie są nieodłącznym elementem naszego życia. Człowiek nie jest samotną wyspą. Rezyliencja rozwija się w kontakcie z drugim człowiekiem, kiedy mamy poczucie, że nie zmagamy się z życiem samotnie. Istotne są także dobre uczynki, które dajemy światu – czy to bezinteresownie czy też w ramach działań filantropijnych.
8. **Pozytywne nastawienie** – wg psychologów, aby rozwijać w sobie rezyliencję oraz rozkwitać w życiu należy zapewnić sobie więcej myśli pozytywnych, w stosunku do negatywnych (3:1). Celowe wyszukiwanie w codzienności czegoś pozytywnego pozwala tworzyć szlaki neuronowe w mózgu, dzięki czemu stajemy się bardziej optymistyczni. Optymizm i rezyliencja są mocno ze sobą połączone.
9. **Dbanie o siebie** – regularne dbanie o siebie ma nieoceniony wpływ na naszą kondycję psychiczną. Szczególnie cenny jest codzienny, nawet krótki kontakt z naturą lub kilkunastominutowy spacer na świeżym powietrzu.
10. **Odpuścić** – nie tylko aktywny wypoczynek, ale także zwyczajne „nicnierobienie”. Według naukowców, kiedy mózg jest w stanie spoczynku tworzy nowe połączenia synaptyczne, które

później wykorzystywane są w wielu sytuacjach, np. podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Odpoczynek jest także kluczowy w okresach w życiu, które mocno nas stresują i obciążają.

Pracując na co dzień z dziećmi i młodzieżą w poradni możemy zapytać jak budować w nich rezyliencję? Co mogą zrobić przede wszystkim rodzice?

Po pierwsze:

- **Być przykładem** – nie wystarczy powiedzieć, bo to za mało. Dziecko zawsze będzie podążało za autentycznym przykładem, a nie tylko pięknymi słowami. Chcąc wymagać czegoś od najmłodszych, najlepiej swoim zachowaniem pokazać, jak powinno to wyglądać.

Następnie:

- **Zapewnić samodzielność** – obecnie istnieje tendencja do wyręczania dzieci we wszystkim, a to duży błąd. Dziecko powinno mieć możliwość samodzielnego doświadczania tego świata, ze wszystkimi jego pięknymi, jak i trudnymi momentami.

Dodatkowo:

- **Dać szansę doświadczenia porażki i podniesienia się po niej** – pewnie dla wielu rodziców jest to ogromnie trudne, bo ciężko jest patrzeć na smutek dziecka, ale młody człowiek powinien mieć możliwość doświadczenia porażki i podniesienia się po niej. Od wieków jest to najlepsza forma nauki. Jeśli rodzic chce, aby w przyszłości dziecko potrafiło poradzić sobie w sytuacji trudnej, pozbierać się po rozczarowaniu czy znieść gorycz przegranej, musi mieć okazję doświadczyć tego wcześniej. Nie jest to tożsame z pozostawieniem dziecka samemu sobie. Wsparcie i odpowiednie wyjaśnienie sytuacji są konieczne, aby dziecko odebrało ją jako cenną lekcję na przyszłość i nowe doświadczenie, a nie traumatyczne zdarzenie.

Opracowanie na podstawie:

- *Feliciano N., Szczęście. Jak żyć bez presji i dbać o swój dobrostan, Wydawnictwo Filia, Poznań 2023.*
- *Schiraldi Glenn R., Siła Rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2021.*
- *David Fideler, Śniadanie z Seneką. Nauki stoików na dzisiejsze czasy, Wydawnictwo Muza SA 2023.*