

Jak nie dać się burzom czyli o filarach odporności psychicznej

Opracowanie: mgr Jolanta Sajkowska

Odporność psychiczna, jak podają badacze, to uniwersalna zdolność, która umożliwia zapobieganie, minimalizowanie lub pokonywanie szkodliwych efektów doświadczanego nieszczęścia.¹

Możemy nazwać ją zdolnością do osiągania celów i utrzymywania dobrej formy psychicznej pomimo różnorodnych presji czy przeszkód. Jest zdolnością do radzenia sobie z kryzysami, niepowodzeniami, klęskami i traumatycznymi wydarzeniami.

Nie jest stałą cechą, z którą pojawiajemy się na świecie. Jawi się raczej jako zdolność, którą możemy nabywać i doskonalić.

Filary odporności psychicznej² to:

1. **optymizm** – czyli wiara w to, że w całokształcie naszego życia więcej jest dobrego niż złego, to pozwala oczekiwać, że dobre rzeczy mogą się nam w jeszcze przydarzyć, a kryzysy są ograniczone w czasie i można je przezwyciężyć. Optymizmu można się nauczyć – dotyczy to nawet zatwardziałych czarnowidzów.
2. **akceptacja** – tego, że, zmiana jest częścią życia, zatem trzeba zaakceptować to, czego zmienić nie sposób, a koncentrować się na tym, co zmienić można. Zaakceptowanie tego, co się stało, pomaga w przezwyciężeniu kryzysu.
3. **nastawienie na osiągnięcie celu** - optymizm i akceptacja to podstawa dalszych działań. Ważne jest postawienie sobie celu, istotnego dla nas, ale przy tym realnego do osiągnięcia
4. **umiejętność utrzymania/powrotu do równowagi** - trudne sprawy są częścią naszego życia i niestety nie sposób sprawić, aby się nie wydarzały. Możemy jednak zmienić swoją interpretację zdarzeń i reakcję na nie. Być może najpierw, jak wańka-wstańka, będziemy chwiać się, szukając równowagi, ale w końcu zdołamy odwołać się do swoich mocnych stron, odpowiednio zinterpretować rzeczywistość i znowu stanąć na nogi.
5. **uświadomienie sobie odpowiedzialności** - zachowanie osoby odpornej psychicznie charakteryzuje się zarówno dojrzałością i świadomością odpowiedzialności za własne postępowanie, jak i postanowieniem, by nie stawać się kozłem ofiarnym.
6. **tworzenie i pielęgnowanie dobrych relacji z ludźmi** - ożywione i stabilne kontakty towarzyskie wzmacniają odporność psychiczną, pozwalają unikać izolacji, w którą wpędza nas kryzys i myślenie typu „tylko ja tak mam”, „muszę sobie poradzić sama”. Umiejętność przyjmowania wsparcia od innych, zgoda na to, żeby inni nas wysłuchali i o nas zadbali, wzmacnia odporność.
7. **planowanie przyszłości:** ten filar obejmuje solidne i rozważne planowanie przyszłości. Zaliczają się do tego również nasze wysiłki, aby dzięki dobremu przygotowaniu chronić się przed przyszłymi, zmiennymi kolejami losu. Przewidywanie oznacza też przewidywanie różnych sytuacji i projektowanie wizji. Możliwość wyboru pozwala zachować elastyczność i zdolność do działania, nawet gdy wszystko wali się nam na głowę.

Ważny jest każdy filar, ale jeżeli uda się Wam umocnić choć jeden lub dwa z nich, już możecie odczuć ulgę. „Całościową ochronę” tworzy jednak siedem filarów. Dopiero na nich wszystkich opiera się dach, pod którym schronicie się zarówno przed lekką mżawką, jak i przed solidną burzą.

¹ E. Grothberg, Zwiększanie odporności psychicznej

² M. Rampe Odporność psychiczna. Siedem filarów. Tajemnica naszej wewnętrznej siły