MODUŁ 1

WPROWADZENIE DO ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Witaj w module pierwszym. Dowiesz się z niego czym jest rezyliencja oraz poznasz model, który porządkuje wiedzę dotyczącą psychologicznych i fizjologicznych mechanizmów rezyliencji. Na koniec zaproszę Cię do ćwiczenia, które zwiększa rezyliencję.

LEKCJA 1

Czym jest rezyliencja i co to dla nas oznacza?

Rezyliencja to najszybszy możliwy czas powrotu do równowagi po stresującym wydarzeniu. Wyobraź sobie na przykład drzewo uginające się pod wpływem wiatru. Rezyliencja nie określa tego na ile drzewo jest w stanie wytrzymać siłę wiatru zanim się złamie, nie określa tego, jak mocno potrafi się ugiąć - to byłaby **wytrwałość**. Rezyliencja określa na ile drzewo jest w stanie wrócić do równowagi, czy też poprzedniej pozycji po tym jak wiatr już ustąpi.

Gdy mówimy o radzeniu sobie ze stresem, wtedy potrzebujemy właśnie wytrwałości. Zdolności, by wytrwale sobie radzić z przeciwnościami, np. z zadaniami lub nie zrealizowaniem czegoś, gdy niespodziewanie coś się po prostu wydarzyło w naszej pracy lub w naszym życiu prywatnym. Gdy stresująca sytuacja się skończy lub bezpośrednio w trakcie tej sytuacji jeszcze jesteśmy, wtedy znaczenie ma rezyliencja. Czyli zdolność do przemyślenia tego przez co przeszliśmy, umiejętność, by efektywnie to przeprocesować, ale tak, abyśmy po tej sytuacji potrafili dalej efektywnie funkcjonować.

To może brzmieć prosto, ale w praktyce jest trudne, ponieważ często wikłamy się w różne takie psychologiczne procesy. Stosujemy różne błędy myślenia, dopowiadamy sobie różne historie czy blokujemy się i nie jesteśmy w stanie po prostu działać dalej.

Rezyliencja natomiast skraca czas pomiędzy obciążającą sytuacją, a tym kiedy jesteśmy w stanie zacząć optymalnie funkcjonować, zacząć działać. Czyli być w takim momencie, kiedy myślisz sobie: „Ok. Czuję, że pogodziłam się z tą sytuacją, są rzeczy poza moją kontrolą, ale nie jest tak wprawdzie jakbym chciała, ale jednocześnie są pewne rzeczy, które mogę robić, na które mam wpływ." I wtedy zaczynamy funkcjonować.

I właśnie w związku z tym, po tym jak podkreśliłem, że rezyliencja jest ważna i powiedziałem czym ona jest, chciałbym, żebyś teraz poznała filary rezyliencji.

Jedna zmienna, pierwszy filar to jest **ZDROWIE**. Gdy jesteśmy zdrowi, łatwiej jest wrócić do równowagi po różnych rodzajach stresu. Mówimy tutaj w tym momencie o **zdrowiu fizycznym**. Czyli pomyśl sobie o tym, że jeśli masz grypę, no to trudno jest Tobie radzić sobie z trudnościami. Jeśli jesteśmy natomiast dobrze odżywieni, zregenerowani, wtedy jest nam po prostu łatwiej.

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Ale jest jeszcze kolejny aspekt i to jest już **zdrowie emocjonalne**. Czyli takie pomyślenie sobie o tym, jakie emocje odczuwasz? Czy doświadczasz równowagi emocjonalnej? Im jest ona większa, tym łatwiej jest radzić sobie w obciążających okolicznościach.

Następny aspekt zdrowia to **zdrowie psychiczne**, czyli jak myślimy o różnych rzeczach. I teraz pytanie, czy Twój umysł jest w tym zakresie w tej chwili równowadze? Jeśli tak jest, no to łatwiej jest nam realizować to na czym nam po prostu zależy. I to był pierwszy filar.

Natomiast kolejny filar to takiego pewnego rodzaju **KIERUNEK**. Czyli w tym zakresie chodzi nam o posiadanie takiego kierunku działania, na którym nam zależy. To znaczy, że wiemy, gdzie pójdziemy, co zrobimy. To obejmuje też poczucie kontaktu, z angielskiego mówiąc "connection", czyli też poczucie przynależności, wiedzy o tym, jakie mamy wsparcie, poczucie bliskości z innymi. Tutaj też się mieści poczucie obecności, opanowanie, akceptacja sytuacji. Pogodzenie z tym, że są pewne doświadczenia, np. zmiana w naszym życiu czy doświadczenie straty i one są elementem bycia człowiekiem i nic z tym nie możemy zrobić. W rezyliencji jesteśmy w stanie sobie to przypominać i jesteśmy w stanie to zaakceptować.

Gdy zmienne, które opisałem mamy na wysokim poziomie, wtedy jesteśmy w dobrym punkcie, by radzić sobie z trudnościami w życiu zawodowym czy prywatnym. Jednak kiedy idziemy przez życie nie mamy zawsze najwyższego poziomu na każdym z tych filarów i każdym z tych zakresów. Pomyśl sobie, np. o takim momencie, w którym brakowało Ci snu przez dłuższy czas, jest to więc coś takiego co może się zmieniać, ale na co też mamy pewien poziom wpływu.

I teraz, żeby lepiej zrozumieć rezyliencję, przyjrzymy się przez chwilę ewolucji naszego umysłu. Pomyśl sobie przez chwilę o królestwie zwierząt. U zwierząt radzenie sobie z emocjami i zachowaniem jest związane z dwoma **SYSTEMAMI REGULACJI EMOCJI**.

Pierwszy to **SYSTEM NAGRADZANIA**, czyli zwierzę otrzymuje nagrodę za zrobienie czegoś, co umożliwia przetrwanie, np. zjedzenie czegoś, znalezienie schronienia. To jest pierwszy system.

Z kolei drugi system to **SYSTEM ZAGROŻENIA**, który pomaga unikać rzeczy, które w jakiś sposób są krytyczne dla przetrwania, np. unikanie drapieżników czy określonego niebezpiecznego środowiska. I w toku ewolucji organizmy stawały się coraz bardziej skomplikowane i zwierzęta na pewnym etapie zaczęły wyrażać emocje. I my to nawet potrafimy zauważyć u naszych zwierząt domowych. Łatwo jest rozpoznać, kiedy są złe albo kiedy np. się boją.

I w tym pierwszym systemie, systemie nagradzania, mamy takie stany emocjonalne albo w ogóle stany fizjologiczne, jak ekscytacja, radość czy pragnienia. I te stany pomagają wzmocnić zachowania tego systemu, czyli mobilizują, żeby do czegoś dążyć, coś osiągać czy np. konsumować.

Z kolei w systemie zagrożenia mamy takie stany i emocje, jak smutek, złość, wstręt czy po prostu strach, albo tendencje do unikania, która wynika z doświadczania tych stanów. Unikamy tego co zagraża naszemu przetrwaniu, w tym przypadku przetrwaniu zwierząt.

I tutaj te procesy dzieją się tak dwustronni, tzn. gdy jemy coś przyjemnego możemy odczuwać satysfakcję. Ale też w drugą stronę, gdy czujemy pewne emocje, możemy wyzwalać zmiany w ciele i zmiany w naszym zachowaniu. Wyobraź sobie przez chwilę coś pysznego, niech to będzie pachnące, puszyste ciasto czekoladowe zjedzone do kawy. Ten proces, samo to wyobrażenie może wyzwalać zmiany w śliniankach.

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Ale kiedy już myślimy, tym razem o człowieku, to warto powiedzieć, że istnieje też trzeci system emocjonalny, tzw. **SYSTEM WSPIERANIA**. I rozwinęły go zwłaszcza ssaki. My jesteśmy bardzo dobrym przykładem organizmów, który ten system mają bardzo mocno rozwinięty. Bo to jest system troszczenia się, w którym nawiązujemy kontakt z innymi, wspieramy, przywiązujemy się do innych. I ten system obejmuje takie stany, jak poczucie zaufania, miłość, komfort, poczucie spokoju.

W toku ewolucji nasz mózg rozwijał się i umożliwiał, dzięki swojemu rozwojowi, myślenie o przeszłości, jak i przewidywanie tego, co się wydarzy w przyszłości. Więc myślenie o przeszłości, myślenie o przyszłości. Umożliwiał też mniej lub bardziej trafne określanie pewnego prawdopodobieństwa różnych zdarzeń, np. zagrażających. I w związku z tym mózg też pozwalał nam na zmianę naszego zachowania w oparciu o te właśnie przewidywania. I to jest przystosowawcze, adaptacyjne, to nas wspiera.

Mózg pozwala nam też oceniać to co się już wydarzyło. Zadawać sobie pytanie czy to co się stało, stało się przeze mnie? Czy mogę coś zrobić w przyszłości, żeby tego uniknąć? Więc to jest niezwykle przydatne, ale też potrafi mieć swoje obciążające dla nas konsekwencje.

To są bardzo ważne procesy. One nam umożliwiają skuteczność w pracy, oczywiście też w życiu prywatnym. Jednak też przynoszą trudności. Dobrym przykładem jest **RUMINACJA**, czyli takie analizowanie lub przeżywanie sytuacji cały czas, mimo, że to tej sytuacji nie zmienia, bo ta sytuacja już się wydarzyła. Gdy zaczynamy ruminować coś stresującego, doświadczamy wtedy także takich fizjologicznych reakcji związanych ze stresem. Gdy stale myślimy o tym, co wyzwala w nas strach, możemy długofalowo, także nawet po pracy, przeżywać te fizjologiczne zmiany związane z tzw. reakcją walki albo ucieczki. Czyli na przykład zwiększone napięcie mięśni, pobudzenie i inne stany fizjologiczne, nie tylko emocjonalne. Pewnie wielu z nas ma to w doświadczeniu. Jak pomyślisz sobie o stresie, który trwał długo i sprawił, że np. nie mogłaś zasnąć, to jest bardzo dobry przykład potencjalnego wyniku ruminacji, czyli myślenia, przeżywania na nowo tego co się już zadziało w ciągu dnia.

Podobnie też się oczywiście dzieje przy pozytywnych wydarzeniach. Bo gdy czeka nas coś bardzo pozytywnego kolejnego dnia, możemy doświadczać trudności np. również z zaśnięciem.

Na szczęście podobnie dzieje się z systemem wsparcia. Gdy zaczynamy myśleć o wsparciu i trosce, możemy poczuć się uspokojeni i wsparci. Nasze ciało i nasz umysł po prostu na to reagują.

Warto więc dążyć do rezyliencji.

Po pierwsze **POPRZEZ RÓWNOWAGĘ W NASZYM UMYŚLE**, a więc świadome wpływanie na system dążenia, system zagrożenia i na system wsparcia.

Nam wszystkim zdarza się oczywiście przerzucać z koncentracji na teraźniejszości na przeszłość, by analizować to co się wydarzyło. Następnie ukierunkowujemy często uwagę na przyszłość i przewidujemy, co może się zdarzyć. Na tym też polega zbalansowane życie. Nawet mnisi buddyjscy, medytujący codziennie, a więc praktykujący swoją rezyliencję, również podlegają tym procesom. Ale kluczowe jest tutaj, powiem raz jeszcze, zbalansowanie czy równoważenie naszych procesów umysłowych.

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Pomyślmy teraz o rezyliencji w odniesieniu do zdrowia emocjonalnego. Idąc przez życie i zachowując zdrowe emocjonalnie życie, doświadczamy różnorodnych emocji. Będą takie dni, w których czujemy się bezpiecznie, czujemy się docenieni, zauważeni, czujemy się kochani. Będę też takie, kiedy doświadczamy złości np. na różne sytuacje w pracy albo na innych ludzi. Doświadczamy bezsilności. Czy też doświadczamy żałoby po stracie kogoś lub czegoś. I co jest istotne tutaj? To, że u zdrowej osoby działa każdy z tych systemów. Więc jeśli w naszym życiu pojawiają się trudne, emocjonalne sytuacje, my pamiętamy, że jest na nie miejsce, pozwalamy sobie ich również doświadczać.

W niektórych okolicznościach doświadczamy regularnie braku równowagi, bo jeden z tych systemów, np. dominuje nad pozostałymi. W kontekście pracy możesz pomyśleć pewnie z łatwością o aktywności systemu zagrożenia, bo coś trudnego się dzieje albo może wydarzyć.

W kontekście pandemii dla bardzo wielu ludzi doświadczenia, które pojawiały się w trakcie były bardzo uciążliwe, ponieważ z jednej strony ona nam ograniczyły wsparcie i kontakt z innymi ludźmi. Z kolei dla niektórych osób intensywność kontaktów np. z domownikami była sama w sobie źródłem złości, bo ta intensywność kontaktów nadmiernie aktywizowała system zagrożenia.

Tymczasem system dążenia był w czasie trwającej pandemii był bardziej aktywny. Za każdym razem, kiedy pojawiała się nadzieja na to, że sytuacja się polepszy, po czym restrykcje były zwiększane lub utrzymywane. W kumulacji to wszystko sprawiało, że dla niektórych ludzi przedłużająca się pandemia była uciążliwa szczególnie dla zdrowia psychicznego.

Dlatego teraz jeszcze raz przypomnę, że rezyliencja jest związana z takim świadomym podejmowaniem się działań, które będą sprawiały, że efektywniej wracamy do równowagi.

I tutaj ważne, żeby pamiętać, że “równowaga” nie oznacza równej aktywacji każdego z tych systemów: dążenia, zagrożenia, wspierania. W tym zakresie są też oczywiście różnice indywidualne i kulturowe. W kulturze zachodniej bardzo cenimy sobie aktywację systemu dążenia, czyli ważna jest dla nas kariera, ważne jest bogacenie się. Trochę mniej czasu zwykle inwestujemy w system wspierania. Chociaż oczywiście, tak jak wspomniałem, różnimy się na tym poziomie też jako jednostki.

Z kolei moje osobiste doświadczenie jest takie, że ponad dekadę intensywnie inwestowałem w karierę, a więc mocno podejmowałem się różnych działań, które aktywizowały system dążenia. Na pewnym etapie, po 30 roku życia, to już nie było konieczne i wyraźnie widziałem, że najbardziej spełniony czy najbardziej “w równowadze” czuję się, kiedy po prostu świadomie aktywizuję system wspierania, czyli inwestuję w relacje, angażuję się w działania filantropijne. Najlepiej czuję się też, gdy świadomie łagodzę działanie systemu zagrożenia, np. poprzez, pewnie znane Ci, takie pewne formy dbania o siebie, jak aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, kontakt z naturą czy praktykowanie uważności.

Jest jeszcze coś co w dużym stopniu różni nas od innych zwierząt. Jako ludzie potrafimy być **SAMOŚWIADOMI** i **PODEJMOWAĆ SAMOOBSERWACJĘ**. To oznacza, że gdy ruminujemy, ale jednocześnie obserwujemy aktualne emocje, porównując je do emocji, które czuliśmy w przeszłej trudnej sytuacji, wtedy potrafimy obserwować siebie z poziomu tzw. **META-UMYSŁU**, czyli naszych myśli, emocji i zachowań. I to właśnie jest samoświadomość, to daje nam też możliwość wpływania na swoje zdrowie. To zwiększa naszą rezyliencję.

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Podczas kursu będziesz rozwijać swój meta-umysł, a więc świadomość, który system jest bardziej aktywny, jakiwpływ na Twoje myślenie ma dany system, na Twoje emocje i Twoje zachowanie. Im szybciej będziesz potrafić przywracać równowagę, tym szybciej osiągniesz rezyliencję.

Jeden ze sposobów w jaki zwiększamy rezyliencję, który z resztą jest oparty na badaniach, które były prowadzone na mnichach buddyjskich, jest sposób, który wielokrotnie w czasie kursu będzie do nas wracał. Ale zaczną od tego, że na przestrzeni lat neuronaukowcy odwiedzając Azję zwracali uwagę na to, że mnisi buddyjscy wydają się być bardzo stabilni i uspokojeni. Z kolei, w tamtym rejonie przy okazji różnych poważnych wydarzeń, np. katastrof, łatwo jest zauważyć obecnych mnichów buddyjskich, dających wsparcie i dobrze radzących sobie w takich trudnych, koszmarnie trudnych warunkach.

I w efekcie zaczęto się zastanawiać, jak oni to robią? Czy może nie odczuwają silnych stanów emocjonalnych w takich kryzysowych sytuacjach? Czy może w ogóle nie przeżywają pobudzenia? Czy może jest jakaś różnica w sposobie pracy ich mózgów?

I poprzez neuroobrazowanie zaczęto sprawdzać pracę ich mózgów i potwierdzono, że pracują w inny sposób. Co więcej udało się to powiązać z konkretnymi praktykami czy mówiąc inaczej, ćwiczeniami umysłowymi, które regularnie wykonują. To są takie praktyki, które zmieniają połączenia w mózgu.

W tym kursie wykorzystasz wiedzę z neurobiologii, psychologii i neuropsychologii o tym, jak funkcjonuje mózg w połączeniu z danymi z neuroobrazowania, by poprzez ćwiczenia stymulować taką zmianę u siebie.

© 2021 HR Power Mentor. Wszystkie prawa zastrzeżone.