

## WSTĘP

W ostatnim czasie Sarah owdowiała i teraz sama wychowuje szóstkę dzieci. Minął odpowiedni okres żałoby i Sarah doskonale odnalazła się w nowej pracy i bardzo dobrze radzi sobie jako głowa rodziny. Jej koleżanka z klubu wycieczek pieszych, gdy znalazła się w podobnej sytuacji życiowej, straciła nadzieję i wpadła w depresję.

Cal jest członkiem sił specjalnych amerykańskiej marynarki wojennej. Jego żona twierdzi, że po każdej z licznych misji, na które jest wysyłany, Cal wraca z tą samą energią i optymizmem, jest tym samym towarzyskim człowiekiem i kochającym mężem, jakim był przed wjazdem. Tymczasem jego kolega z oddziału popadł w alkoholizm i patrzy na życie coraz bardziej pesymistycznie.

W obliczu zagrożenia tymczasowym zwolnieniem z pracy Wendy znalazła sposób na to, jak poprawić swoje wyniki i stać się w oczach szefa osobą niezastąpioną. Natomiast jej koleżankę z zespołu niepokój związany z tą sytuacją sparaliżował i przestała się angażować w swoją pracę.

Stare afrykańskie przysłowie mówi, że o tym, czy dach został dobrze położony, przekonasz się dopiero, gdy przyjdzie deszcz. To samo w zasadzie dotyczy ludzi. Widzimy wokół siebie osoby, które stanęły w obliczu wielkich wyzwań. Jedni radzą sobie dobrze ze stresem. Inni na pewien czas załamują się psychicznie, ale potem stają na nogi. Są jednak tacy, którzy upadają i nigdy się nie podnoszą. Co odróżnia pierwsze dwie grupy od trzeciej? Rezyliencja! Rezyliencja jest kluczem do tego, aby oprzeć się stresowi, dojść do siebie i ponownie działać na najwyższych obrotach. W niniejszej książce pokażemy ci, jak zwiększyć swoją rezyliencję.

### **Czym jest rezyliencja?**

Większość z nas mniej więcej wyczuwa, co rozumieć pod tym pojęciem. Pytanie o to, czym ich zdaniem jest rezyliencja, zadawałem wielu ludziom, z którymi w różnych kontekstach stykam się w mojej pracy. Usłyszałem, że rezyliencja to:

- Umiejętność odbicia się od dna i możliwość nabycia nowych umiejętności
- Siła pozwalająca radzić sobie z trudnymi sytuacjami, adoptować się do nich i funkcjonować na wysokim poziomie
- Właściwość polegająca na tym, że stawia się opór stresowi i wstrząsoms, zachowując formę (To sformułowanie użyte przez inżyniera!)

- Zdolność absorbowania stresu i pozostawania **sobą**
- Zachowanie zdolności do dalszego działania mimo cięgow, jakie się zebrało (tekst ze starej reklamy zegarków Timex)
- Umiejętność radzenia sobie z silnymi wewnętrznymi skokami nastrojów i brak obaw przed wychyleniem w tę czy inną stronę
- Doskonała, bez względu na prognozy. Trzyma się lepiej i dłużej mimo złej pogody (tekst z reklamy farby Resilience; Stoltz, 2014)

W literaturze psychologicznej można znaleźć setki objaśnień tego, czym jest rezyliencja. My będziemy się tu posługiwać następującą roboczą definicją:

**Rezyliencja** to wewnętrzne przymioty umysłu i charakteru – zarówno wrodzone, jak i nabyte – umożliwiające człowiekowi odpowiednie reagowanie na przeciwności, w tym także zdolność do zapobiegania zaburzeniom związanym z występowaniem stresu, takim jak depresja czy lęk, oraz ich nawrotom; szybszego i pełniejszego wychodzenia ze stresu i zaburzeń związanych ze stresem; oraz optymalizacji sprawności umysłowej i funkcjonowania w różnych obszarach życia.

Jak sugeruje ta definicja, rezyliencja to nasze standardowe wyposażenie. To oznacza, że w owe przymioty umysłu i charakteru jesteśmy wyposażeni już w życiu płodowym – są one jak ziarna, które się potem rozwijają. Osoba całkowicie pozbawiona rezyliencji nie byłaby w stanie przetrwać na tym świecie. Każdy z nas posiada zdolność rozwijania w sobie rezyliencji i poszerzania jej zakresu.

Mówimy, że człowiek **dobrze** reaguje na przeciwności, jeśli potrafi spokojnie i zręcznie adaptować się do zmiennych okoliczności, wykorzystując przy tym swoje mocne strony, czyli zasoby zarówno umysłowe, duchowe, emocjonalne, fizyczne, finansowe, jak i społeczne (takie jak na przykład mentorzy, członkowie rodziny czy przyjaciele).

Rezyliencja to proces podobny do wchodzenia po schodach. Ty jesteś już być może na czwartym stopniu, ja dopiero na pierwszym, ale oboje możemy posuwać się w górę, mając nadzieję, że poziom naszej rezyliencji w końcu będzie wyższy niż rosnący poziom stresu. Swoją zdolność rezyliencji możemy pogłębiać poprzez wykonywanie odpowiednich ćwiczeń. Wraz ze wzrostem poziomu rezyliencji zwykle poprawia się też nasz stan zdrowia i poziom funkcjonowania w świecie.

### Dlaczego rezyliencja jest tak ważna?

Korzyści płynące ze wzmacniania rezyliencji są naprawdę ogromne i bardzo ważne! Po pierwsze, rezyliencja pozwala przeciwdziałać problemom **psychologicznym**, z którymi tak wielu z nas się boryka. Szacuje się, że 50% dorosłych Amerykanów (Kessler i in., 1994, 2005) cierpi na jakieś zaburzenia związane ze stresem (zob. Tabela 1), a w skali całego świata odsetek takich osób wciąż rośnie. Tymczasem cierpienie to jest zupełnie niepotrzebne. Dzięki rezyliencji można nie dopuścić do rozwoju lub nawrotu większości tych zaburzeń. A jeśli już stany takie występują, rezyliencja pomaga redukować ich symptomy i ułatwia dochodzenie do zdrowia.

Po drugie, rezyliencja pozwala przeciwdziałać wielu problemom **medycznym** i dotyczącym **funkcjonowania** w świecie. Już same emocjonalne skutki zaburzeń związanych ze stresem są wystarczająco niekorzystne. A przecież nasza psychika powiązana jest z ciałem, więc nadmierny, nieopanowany stres emocjonalny czyni nas podatnymi na wszelkiego rodzaju choroby, zwiększa ryzyko wcześniejszego zgonu i zaburza nasze funkcjonowanie w pracy, domu i na niwie towarzyskiej.

Po trzecie, rezyliencja to uzyskiwanie biegłości i rozwój. Nie tylko pomaga walczyć z problemami, ale sprzyja optymalnemu poziomowi dobrostanu. Dzięki niej dobrze funkcjonujemy mentalnie, emocjonalnie, fizycznie, społecznie i duchowo – i to na najwyższym poziomie, zwłaszcza w trudnych momentach. Jesteśmy spokojniejsi, produktywniejsi i czerpiemy większą satysfakcję z życia. Natomiast osoby charakteryzujące się niskim poziomem rezyliencji częściej są nieobecne w pracy i szybciej porzucają karierę zawodową.

#### [Rys. str. 3 (str. 10 pliku)]

Tabela 1. Stres może sprzyjać powstawaniu, utrzymywaniu się i pogarszaniu się następujących zaburzeń psychicznych lub zaburzeń zależnych od stresu, a wzmacnianie rezyliencji może pomóc w radzeniu sobie z nimi.

Zaburzenie stresowe pourazowe	Nadmierny lub chroniczny gniew
Depresja	(skutkujący, na przykład, przemocą domową, cynizmem)
Zaburzenia lękowe	Zaburzenia snu, wyczerpanie
Zaburzenia związane z substancjami psychoaktywnymi	Zaburzenia odżywiania
Myśli i zachowania samobójcze	ADHD
Uogólniony stres lub niepokój	Problemy w relacjach