

**Odporność psychiczna
- pakiet startowy**



Aleksandra Chodasz

O odporności psychicznej tyle się mówi, choć nie zawsze tak się ją nazywa. Czy słyszałaś_eś kiedykolwiek o tym, że pracując w organizacji X trzeba mieć skórę grubą jak nosorożec? Albo że ktoś znajomy musi mieć bardzo silny „mental” i że wszystko po nim „sływa jak po kacze”? Kiedy ostatnio powiedziałam taksówkarzowi, że zajmuję się odpornością psychiczną odpowiedział z zapałem: „O, to by się przydało!”. Podskórnie czujemy, że to ważny temat, choć czasem wiedza potoczna nie jest pomocna, a wręcz myląca. Warto więc odporności psychicznej (OP) przyrzeć się bliżej, by móc robić dla siebie więcej tego, co „by się przydało”. Temu służy ten artykuł.

► Czym jest odporność psychiczna

Są różne definicje OP, niektórzy nawet twierdzą, że to nie cecha, a umiejętność. Tymczasem, jak pokazały liczne badania, które można znaleźć chociażby w książce Petera Clougha i Douga Strycharczyka „Odporność Psychiczna – badania i rozwój”, odporność psychiczna stanowi cechę osobowości, determinującą w znacznym stopniu sposób, w jaki ludzie reagują na wyzwania, stres i presję, niezależnie od okoliczności. (Clough & Strycharczyk 2012).



OP ma ma podstawę w biologii, ale to nie znaczy, że nie możemy jej kształtować i doskonalić. Wiemy już bowiem coraz więcej o neuroplastyczności mózgu, o tym, że możemy tworzyć nowe połączenia nerwowe, a zmieniając nawyki i przekonania wpływać na stan zdrowia, myślenie, emocje i zachowania. Zatem możemy też zmieniać naszą OP.

Wiedząc to, ze spokojem i ciekawością możemy podejść do poznania modelu OP. Został on stworzony przez profesora Petera Clougha z Uniwersytetu Manchester Metropolitan w Wielkiej Brytanii i jest nazywany modelem 4C. Opisuje cztery elementy, które determinują indywidualną odporność psychiczną:

- kontrola (ang. control),
- zaangażowanie (ang. commitment),
- wyzwanie (ang. challenge)
- pewność siebie (ang. confidence).

Każdy z tych elementów ma dwie skale i kiedy zdiagnozujemy swoją OP zobaczymy na każdej z nich różne wyniki (od 1 do 10). Niżej przybliżam poszczególne ćwiartki OP bazowymi i siłą rzeczy okrojonymi informacjami. Chcę podkreślić, że wyniki, czyli nasze „ustawienia fabryczne” nie są wyrokiem. Jakiegokolwiek by one nie były możemy świadomie kierować naszymi wyborami i zachowaniem oraz podjąć się codziennych praktyk, które będą nam to ułatwiać. Możemy też sprawniej tworzyć odporne psychicznie zespoły i organizacje.

Kontrola

Osoby z wyższymi wynikami na skali poczucia wpływu na własne życie wierzą, że mogą wywierać znaczący wpływ na siebie i swoje środowisko. Może to prowadzić np. do podejmowania się działań niemożliwych lub bardzo trudnych do zrealizowania. Po drugiej stronie skali są osoby przekonane, że nie są w stanie wyrzucić prawie żadnego wpływu zarówno na samych siebie, jak i na innych. Jeśli chodzi o skalę dotyczącą emocji ludzie różnią się zewnętrznymi oznakami wpływu sytuacji na nich samych i sposobem, w jaki je przeżywają.

Zaangażowanie

Różnimy się poziomem orientacji na cele i kończenie zadań. Niektórzy łatwo się rozpraszają, nudzą lub koncentrują swoją uwagę na innych celach, podczas gdy inni są w stanie dłużej wytrwać w zamierzeniach, nie zniechęcają się, realizują cele i doprowadzają każde zadanie do końca. Nawet jeśli nie ma ono większego sensu, nie jest konieczne lub są zbyt zmęczeni.

Wyzwanie

Niektórzy uważają wyzwania, zmiany i błędy, czy nawet porażki za szanse, okazje do rozwoju, czy uczenia się. Natomiast inni widzą w nich zagrożenia. W zależności od wyników na skalach związanych z ryzykiem i uczeniem się z doświadczeń osoby będą albo wyszukiwać sytuacji umożliwiających rozwój (czasem nawet niepotrzebnie je prowokując), albo ich unikać.

Pewność siebie

Osoby o wysokiej pewności siebie w sytuacjach stresujących są pewne swoich kompetencji, chętnie biorą na siebie odpowiedzialność, nie unikają wypowiedzania się na forum, nawet jeśli są

atakowane. Osoby o niskiej pewności siebie nie dość, że są niepewne swoich kwalifikacji, to jeszcze mają obawy przed wypowiedaniem się, bronieniem swoich racji. Mogą mieć tendencje do porównywania się do innych, braku zaufania do swojego sposobu działania nawet jeśli są największymi ekspertami na sali.



Jak w praktyce wygląda praca z odpornością psychiczną

Aby wzmacniać OP warto zacząć od jej zdiagnozowania (najlepiej kwestionariuszem MTQ Plus, którego rzetelność i wiarygodność potwierdzają instytucje badawcze, w tym uniwersytety). Znając i rozumiejąc swoje wyniki na ośmiu skalach (mogę Ci w tym pomóc ja i inni licencjonowani konsultanci AQR International) możesz podjąć stosowne działania.

Dla przykładu opowiem pokrótce jak wyglądała moja osobista praca z jednym z elementów, czyli poczuciem wpływu na własne życie. Kiedy zobaczyłam, że wynik poszybował tu maksymalnie w górę zrozumiałam liczne sytuacje, kiedy ktoś mi mówił, że mój pomysł się nie uda, że jest zbyt trudny do realizacji, że niepotrzebnie się czegoś podjęłam, bo mnie i moją organizację to przerośnie. Dla mnie, osoby wtedy mniej świadomej zagrożeń eksploataowania swojej siły i możliwości, było oczywiste, że „dam radę” więc „trzeba działać”. Jeśli się czegoś podjęłam, a podejmowałam się zwykle projektów bardzo ambitnych, to do upadłego szukałam sposobów. Często poszukiwania wykraczały poza normalny czas pracy, normalne możliwości mnie samej i osób, z którymi współpracowałam. Dodatkowo pracowałam z takimi narzędziami jak wdzięczność, która jeszcze podbijała mi poczucie „you can do it”. Wszędzie widziałam możliwości i zawsze był sposób. Satysfakcja była olbrzymia. Tak jak i koszty - moje i zespołu. Zdanie sobie z tego sprawy otworzyło przede mną nowe ścieżki.

Dziś jestem już w innym miejscu. Dużo częściej robię pauzy, sprawdzam ze sobą, czy dane działanie jest zgodne z potrzebami i możliwościami, czy koszty nie będą zbyt duże. Staram się przebywać i pracować z osobami, z którymi się uzupełniam, a nasz tandem jest bardziej odporny psychicznie niż ja sama. Wykonuję wiele codziennych praktyk, które pomagają mi być w kontakcie z sobą i transformować kolejne elementy OP, bo nie tylko moja kontrola daje mi popalić. Co więc robię na codzień i czym się dzielę z osobami i zespołami, które wspieram w rozumieniu i budowaniu odporności?



Nie możemy pomijać ciała

Dobłą praktyką jest zacząć od dbania o ogólny stan naszego ciała, gdyż często jest ono w mocnym uścisku napięcia i poczucia zagrożenia. Możemy wspomóc działanie tych części nas, które od urodzenia działają, by utrzymywać nas przy życiu. Jeśli zaczniemy współpracować z naszym całym ciałem, w tym układem nerwowym, hormonalnym, oddechowym itd., osiągniemy dużo więcej niż samo przeżycie i łatwiej dotrzemy do nowszych ewolucyjnie części mózgu odpowiedzialnych m.in. za emocje, relacje, kreatywność i nadzieję.

Bazą naszego dobrostanu, podstawą efektywności i wsparciem zmian w naszym życiu jest:

- czas i jakość snu (nie mniej niż 7 godzin na dobę każdego dnia),
- odżywianie naszych komórek zdrową żywnością i wodą,
- stan naszych jelit, w których są zasoby decydujące m.in. o naszych hormonach, a zatem zdrowiu i nastroju,
- codzienny ruch w ilości i natężeniu, które zapewni metabolizm kortyzolu, hormonu stresu, oraz potrzebne rozluźnienie i regenerację (zalecenia mówią o 45 minutach dziennie, codziennie, niektórzy potrzebują dużo więcej).

Jeśli tego nie ma, nasz mózg czuje się zagrożony, co z kolei wpływa na postrzeganie innych ludzi i świata, a w efekcie także na nasze myśli, emocje i zachowania.

Na poziomie fizycznym możemy bardzo dużo zrobić dla naszej odporności psychicznej. Zaczynając chociażby od gałek ocznych, którymi możemy spoglądać na zmianę dalej i bliżej, przez dłonie, którymi możemy masować i oklepywać całe ciało, stopy, które mogą pomóc nam się gruntuować, po oddech, który może pomóc w regeneracji jeśli wydech jest dłuższy (to na początek, ale jest wiele technik oddechowych, których skuteczność dla zdrowia i samopoczucia jest udowodniona naukowo).

Tego, co zawarte jest w powyższych dwóch akapitach nie zastąpi najlepsza choćby psychoterapia, dobre relacje, doskonała kultura organizacyjna naszego miejsca pracy, wysoka pensja, dodatkowy urlop, czy codziennie wykonywane ćwiczenia mentalne. Prowadzenie dziennika wdzięczności, pisanie ekspresyjne, opracowywanie swoich celów z wykorzystaniem Projekt [Let it Work](#) realizowany jest z dotacji programu Program Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG

metodologii WOOP czy inne (a jest ich mnóstwo), bardzo potrzebne ćwiczenia nie są same w sobie wystarczające. Jak wiemy z teorii poliwalgalnej 80% informacji przechodzi z ciała do mózgu. Jeśli będą to „dobre informacje”, dużo łatwiej będzie nam osiągnąć pożądane zmiany w myśleniu i emocjach niż działając tylko „przez głowę”. Układy nerwowe ludzi regulują się wzajemnie i dużo łatwiej będzie nam jako zespołowi dojść do optymalnego poziomu funkcjonowania jeśli każdy wstępnie zadba o swój układ nerwowy.

Troszczmy się o siebie! Fizycznie, emocjonalnie, mentalnie i duchowo, codziennie, a wkrótce zaczniemy dostrzegać, jak wiele naszych cech osobowości, w tym OP, zacznie się pozytywnie transformować. I kolejnym razem, kiedy znajdziemy się w sytuacji stresu, presji, pod wpływem silnych emocji zareagujemy inaczej, a napięcia będzie mniej. Łatwiej nam też będzie wspierać innych. Ta praca nigdy się nie kończy, ale może być przyjemna i dobra. Dbając regularnie o siebie, niekoniecznie samodzielnie, bo możemy to robić w grupach, korzystając z wiedzy specjalistek i specjalistów oraz zjawiska ko-regulacji, dużo szybciej i efektywniej zmienimy nasze najbliższe otoczenie i świat.