

Zahartowani DUCHOWO

Czemu jedni z nas lepiej radzą sobie ze stresem i obronną ręką wychodzą z kryzysów, a inni z trudem podnoszą się nawet po niewielkiej porażce?

Czym jest odporność psychiczna, zwana też popularnie hartem ducha? Czy umiejętność tę można wytrenować? Dlaczego warto się hartować duchowo?

Odpowiada psycholog Diana Wiszniewska.

ROZMAWIA: Anna Rybarczyk



Ekspert

DIANA WISZNIEWSKA, psycholog społeczny, wieloletni konsultant Ogólnopolskiego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111, założycielka psychologicznej poradni internetowej Artisoft, pasjonatka szycia, autorka bloga Diana Art.

Ona umie pracować pod presją, ma hart ducha – mówimy czasem.

Czym jest to duchowe zahartowanie?

Diana Wiszniewska: Hart ducha to najczęściej mówiąc odporność psychiczna, cecha osobowości określająca sposób, w który radzimy sobie ze stresem, presją i wyzwaniem, niezależnie od sytuacji. Osoby słabe psychicznie w stresującej sytuacji czują się przytłoczone, uciekają od problemów, są emocjonalnie rozbite, te silne psychicznie traktują problem jak wyzwanie i szukają rozwiązań, wyjścia z sytuacji, potrafią też szybko pozbierać się po kryzysie.

W jakim stopniu na odporność psychiczną mają wpływ nasze geny, a w jakim doświadczenia życiowe?

DW: Z badań prowadzonych m.in. przez zespół psychologów z University of Western Ontario na bliźniętach wynika, że cecha ta w dużym stopniu jest dziedziczona. Ale środowisko, w którym dorastamy, również ma niebagatelny wpływ na to, czy rozwinie się u nas odporność psychiczna. Silni psychicznie rodzice nie muszą wychować silnych psychicznie dzieci, jeśli w procesie wychowania nie będą stawiać im wyzwań i uczyć, jak radzić sobie z porażkami. Jakie komunika-

ty dostajemy, gdy doświadczamy porażek? Słyszymy: „To nie koniec świata, próbuj dalej”? A może: „Trudno, widocznie nie jesteś w tym dobry”? Coraz częściej dzieci wychowywane są tak, że wszystko mają przez rodziców podane na tacy, nie muszą rywalizować, starać się. Tymczasem stawianie wyzwań, ale także wsparcie w procesie ich realizacji, jest kluczowe dla duchowego hartowania. Nie dawajmy medali tylko za to, że ktoś wziął w coś udział, ale za to, że wygrał.

Z badań holenderskiego psychologa Nico van Yperena z Uniwersytetu w Groningen, który analizował kariery sportowców, wynika, że osoby, które odniosły sukces w sporcie, częściej miały liczne rodzeństwo, pochodziły z mniejszości etnicznych lub niepełnych rodzin.

DW: I od małego uczyły się mierzyć z trudnościami, rywalizować z rodzeństwem np. o uwagę rodziców. Ich pochodzenie mogło sprawić, że szybko musiały się nauczyć radzić z tym, że nie są akceptowane przez wszystkich rówieśników. To rodziło w nich trudne emocje, nad którymi musieli zapanować.

Profesor Peter Clough i dr Doug Strycharczyk, autorzy książki „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, którzy przez lata

badali tę dziedzinę, twierdzą, że odporność jest plastyczną cechą naszej osobowości.

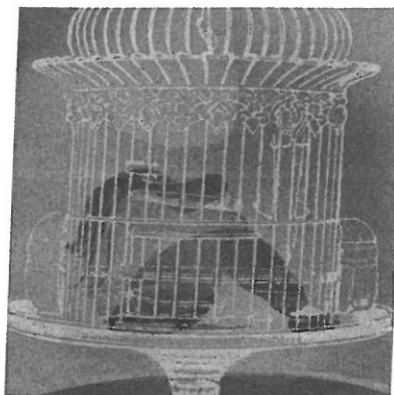
DW: Na różnych etapach życia możemy być silniejsi bądź słabsi psychicznie. To oznacza, że możemy tę odporność ćwiczyć, tak jak ćwiczymy mięśnie na siłowni. Clough i Strycharczyk wymieniają cztery filary odporności. Są to: wyzwanie (czyli postrzeganie życiowych wyzwań jako szansy), pewność siebie (czyli wysoki poziom wiary w swoje możliwości), zaangażowanie (czyli umiejętność wyznaczania sobie celów i konsekwencja w ich osiągnięciu) oraz poczucie wpływu rozumiane jako przekonanie o tym, że kształtuję swój los.

Jak ćwiczyć się w realizacji celów?

DW: Zamiast stawiać sobie jeden, długofalowy, a przez to trudny do realizacji cel, podzielmy go na fragmenty. Nie od razu przebiegniemy maraton, lepiej zacząć od krótkich przebieżek. Po pewnym czasie pokonamy 5 kilometrów. Doceniemy się za realizację tego celu, wyznaczmy kolejny. Z każdym kolejnym kilometrem będzie rosła nie tylko nasza odporność psychiczna, ale także kondycja, co sprawi, że damy radę sprostać i większym wyzwaniom.

Martin Seligman, twórca psychologii pozytywnej, zauważa, że ludzie odporni psychicznie biorą odpowiedzialność za swoje działania.

DW: I nie zrzucają jej np. na otoczenie. Podam przykład: idziemy ulicą i potykamy się o nierówność w chodniku. Moglibyśmy powiedzieć, że to wina tych, którzy układali płyty chodnikowe. Ale możemy też zauważyć, że gdybyśmy uważniej patrzyli pod nogi, to byśmy się nie potknęli. Wniosek z tego zdarzenia? Na-



stępny raz uważniej patrzeć pod nogi. Gdy źle pójdzie rozmowa o pracę, odporni nie zrzucają winy na humor rekrutera, tylko analizują popełnione błędy i myślą, nad czym powinni popracować.

Ponoć ludzie silni psychicznie koncentrują się na tym, na co mają wpływ, a nie na tym, na co nie mają...

DW: Ludzie chcą mieć wpływ na wszystko, co często wiąże się z obsesyjnym poczuciem kontroli. Ale wszystkiego nie możemy kontrolować. Nie mamy wpływu na to, że zaczyna padać deszcz w dniu wycieczki. Co robimy w takiej sytuacji? Dajemy się ponieść emocjom, np. złości? Złościąc się, robimy krzywdę sobie, bo złość zostaje w nas. Lepiej odpuścić i zastanowić się, co dalej. Bierzymy kalosze i parasol i idziemy na wycieczkę?

Do czego przydaje się hart ducha?

DW: Osoby silne psychicznie częściej odnoszą sukcesy. Z badania opublikowanego w 2007 roku w „Harvard Business Review” wynika, że najbardziej odporne psychicznie osoby pełniły najważniejsze funkcje w firmach. Osoby takie są zdrowsze, rzadziej doświadczają zaburzeń psychicznych, stanów lękowych i depresyjnych, lepiej znoszą krytykę. Natomiast osoby słabsze psychicznie często są nadwrażliwe, przeżywają każdy komentarz na swój temat, każdą porażkę. Potrafią la-

tami analizować to, co mogli zrobić inaczej. To marnowanie energii – przeszłości nie da się zmienić. Osoby silne psychicznie nie przejmują się opinią innych, bo ich własna jest dla nich kluczowa. Nie oznacza to, że nie są otwarte na argumenty drugiej strony. Ale gdy przytrafi się porażka, otrzepują się i próbują jeszcze raz. Świetnie ujął to Henry Ford: „Każda porażka jest szansą, żeby spróbować jeszcze raz, tylko mądrzej”.

Osoby silne psychicznie są pozbawione emocji, biorą wszystko na zimno?

DW: Odwrotnie! Osoby silne psychicznie często mają wysoki poziom inteligencji emocjonalnej. Ich hart ducha sprawia, że nie dają się ponieść emocjom, umieją nad nimi zapanować. Można tę kontrolę ćwiczyć. Pomocna jest tu technika mindfulness, która pozwala zdystansować się od emocji, spojrzeć z boku na to, czego doświadczamy. Warto sobie w takim momencie powiedzieć: „Wiem, że doświadczam smutku, ale to uczucie przeminie. Spróbuję teraz odprężyć się, pomyśleć o czymś, co mnie rozweseli”. To nie jest łatwe, bo często wymaga od nas wyjścia poza naszą strefę komfortu. Chcemy przestać stresować się w czasie wystąpień? Nie zaczynajmy od wygłoszenia odczytu na konferencji, ale od zagadnięcia kasjerki w sklepie i powiedzenia jej, że ma ładną fryzurę. Takie drobne sytuacje ćwiczą nas w nawiązywaniu kontaktu. Badania pokazują, że osoby z harten ducha mają wokół siebie sieć społeczną, rodzinę, współpracowników, przyjaciół, na których wsparcie mogą liczyć. Wcale nie myślą: „Ze wszystkim dam sobie radę”. Są raczej racjonalnymi optymistami, potrafią powiedzieć: „Z tym sobie poradzę, a w tej kwestii poproszę o pomoc”. ●