

Odporność psychiczna to cecha osobowości, która w znaczący sposób determinuje to, jak radzimy sobie w sytuacjach stresu, presji i zmiany. Na naszą odporność psychiczną składają się: poczucie wpływu (umiejętność sprawowania kontroli nad własnym życiem i emocjami); zaangażowanie (rozumiane jako umiejętność wyznaczania sobie celów i determinacja, aby je osiągnąć); gotowość na wyzwania (chęć podejmowania ryzyka i uczenie się z doświadczeń); pewność siebie (w relacjach interpersonalnych, także wiara w posiadane kompetencje i umiejętności).

Jeśli uważasz, że Twoja odporność psychiczna jest zbyt niska – nic straconego. Wszystkie jej komponenty możemy trenować i wzmacniać. Zaczniemy od pierwszego: poczucia wpływu i kontroli nad własnym życiem.

Kto lub co kontroluje Twoje życie?

Kontrola nad swoim życiem oznacza poczucie sprawczości oraz przekonanie o tym, że mamy wpływ na to, co się dzieje z nami i dookoła nas. Zastanów się teraz nad sobą i swoim życiem.

Czy czujesz, że kształtujesz bieg wydarzeń?

Czy masz poczucie, że to, co Ci się przydarza, zależy od Ciebie?

Czy potrafisz podejmować działania i dokonywać niezbędnych zmian tak, aby życie toczyło się po Twojej myśli?

Czy swoje emocje trzymasz na wodzy i zawsze reagujesz adekwatnie do sytuacji?

A może... to, co właśnie przeczytałeś, brzmi dla Ciebie abstrakcyjnie, bo przecież nie mamy wpływu na to, co się nam przydarza. Podążamy jedynie za kolejnymi wypadkami losu, prawda? Czy uważasz, że zasadniczo nie ma znaczenia, co robimy, bo to życie czy też ja-

POCZUJ KONTROLĘ

Sylwia Rybak

Poczucie kontroli i wpływu na bieg własnego życia jest jednym z kluczowych elementów odporności psychicznej. Tak jak wszystkie inne, i ten można trenować.

kaś siła wyższa kreśli to, co ma się nam przydarzyć? A emocje? No cóż, przecież to sfera, na którą trudno mieć wpływ, bo raz płyną łzy, raz wybrzmiewa śmiech, a czasem pojawia się drżenie rąk...

W NASTĘPNYM ODCINKU podpowiemy, jak ćwiczyć zaangażowanie – umiejętność wyznaczania sobie celów i determinację, aby je osiągnąć.

Jeśli jesteś głęboko przekonany, że to Ty trzymasz ster swojego życia w dłoniach, to w tym obszarze jesteś odporny psychicznie.

Jeśli jednak masz poczucie, że Twoje życie jest w dużej mierze dziełem przypadku, to w obszarze kontroli wiele jest w Tobie wrażliwości psychicznej.

Oczywiście możesz jeszcze odpowiedzieć: „to zależy”, i to też jest dobra



@ iStock by Getty Images

odpowiedź. Są pewnie w Twoim życiu takie sytuacje, w których rzeczywiście kierujesz swoim życiem i takie, w których poddajesz się biegowi wydarzeń. Twoja odporność psychiczna w tym obszarze jest zatem na średnim poziomie.

Profesor Peter Clough, ekspert w dziedzinie odporności psychicznej, uważa, że pierwszym etapem prowadzącym do jej wzmocnienia jest świadomość jej poziomu, czyli uzmysłowienie sobie „jak to z nami jest”. A zatem zanim zaczniemy nad nią pracować, warto odpowiedzieć sobie na pytanie: jak to jest ze mną? Zaczniemy więc od ćwiczenia „Kregi

kontroli, wpływu i zainteresowania”, które opisywał Stephen Covey w swojej książce *7 nawyków skutecznego działania*.

Kregi kontroli, wpływu i zainteresowań

Zastanów się, co w swoim życiu kontrolujesz, na co masz wpływ, a co – choć dotyczy Twojego życia i znajduje się w sferze Twojego zainteresowania – pozostaje poza Twoim wpływem i kontrolą? Opisz to na rysunku.

Koło kontroli: wpisz w nie rzeczy, które kontrolujesz w swoim życiu w stu procentach.

Koło wpływu: wpisz w nie rzeczy, których wprawdzie nie kontrolujesz w stu procentach, ale zdecydowanie masz na nie wpływ.

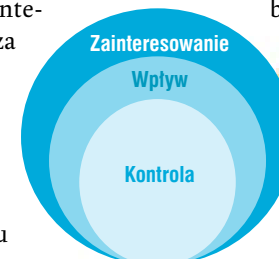
Koło zainteresowania (czasami zwane kołem obaw): wpisz w nie rzeczy, na które nie masz wpływu ani których nie kontrolujesz, ale są one znaczące dla Twojego życia, wywierają na nie wpływ.

Jak wygląda Twój rysunek? Który obszar jest najbardziej zapełniony? Na który obszar poświęcasz najwięcej energii?

W obszarze kontroli powinny znaleźć się takie informacje, jak: o której wstajesz, co jesz, gdzie pracujesz, jakie podejmujesz decyzje, ile czasu spędzasz na siłowni. Tu powinno się znaleźć Twoje miejsce pracy.

W obszarze wpływu powinny się znaleźć osoby i sytuacje, na które masz realny wpływ: Twoi bliscy, ich samopoczucie, zdrowie, decyzje, Twój szef, kolega z pracy, pani z warzywniaka. Tu również możesz wpisać swój awans i większe zarobki. Nie kontrolujesz wprawdzie swojego awansu, bo decyzję podejmuje ktoś inny, ale zdecydowanie masz wpływ na to, czy go dostaniesz.

Obszar zainteresowania/obaw to pogoda, sytuacja polityczna, kolor ścian w Twoim biurze, liczba dni urlopu i korki na zakopiance.



Popatrz raz jeszcze na swoje kregi – sprawdź, czy wszystko dobrze wpisałeś. A może szef wyłądował w kręgu zainteresowania? Może myślisz, że nie masz na niego wpływu? Dlaczego tak się dzieje? Jeśli coś trafiło nie do tego kręgu, do którego powinno, dlaczego tak się stało?

Pomyśl też, co zjada najczęściej Twojej energii? Jeśli są to korki na zakopiance czy kolor ścian w Twoim biurze, to... czas to przemyśleć, bo przecież nie masz na to wpływu. Trzeba to zaakceptować i zająć się tym, o czym możesz decydować, co możesz kontrolować. Osoby odporne psychicznie nie zwracają sobie głowy pogodą, tylko planują, jakie podejmą kroki, by przybliżyć się do awansu lub wymarzonych wakacji. Potrafią też odróżnić to, nad czym mają pełną kontrolę, od tego, na co mają wpływ, i wreszcie od tego, co jest poza ich zasięgiem i z czym muszą nauczyć się żyć.

Poszerzanie swojego obszaru kontroli i wpływu oznacza wzmacnianie odporności psychicznej w obszarze kontroli.

Z kolei koncentrowanie się na obszarze zainteresowania i obaw sprawia, że stajemy się bardzo wrażliwi i podatni na to, co dzieje się wokół nas, i ponosimy duże koszty emocjonalne związane z tym, co przynosi nam życie.

Trzy pozytywne każdego dnia

Kregi wpływu są pierwszym krokiem w kierunku świadomego postrzegania siebie w otaczającym świecie i racjonalnego podejścia do życia, a tym samym do budowania odporności psychicznej.

A jaki jest drugi krok? Tu możemy korzystać z wielu metod i technik. Jedno z polecanych ćwiczeń to „Trzy pozytywne każdego dnia” – ćwiczenie zaczerpnięte od Martina Seligmana, twórcy psychologii pozytywnej.

Każdego dnia przed zaśnięciem przez kilka minut zastanów się, czego dziś dokonałeś? Co zrobiłeś? Z czego jesteś

Więcej na temat odporności psychicznej dowiesz się z książki pt. **ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**. Strategie i narzędzia rozwoju, P. Clough, D. Strycharczyk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017.

dumny? Udana rozmowa z klientem, z dzieckiem? Dobrze napisany raport? Każdego wieczoru zapisuj w specjalnym notesie trzy takie rzeczy, tak aby pod koniec tygodnia, na przykład w niedzielę, przeczytać całą listę rzeczy, które zrobiłeś.

Brzmi banalnie? Najważniejsze, że działa.

Osoby wrażliwe psychicznie mają tendencję do umniejszania swoich dokonań, koncentrowania się tylko na tym, co im się nie udało. Proponowane ćwiczenie odwraca tę tendencję. Pokazuje, ile dokonujemy każdego dnia, bez względu na to, czy jesteśmy odporni psychicznie, czy wrażliwi.

Ćwiczenie przynosi skutek wtedy, gdy wykonujemy je codziennie i przez dłuższy czas – na przykład przez miesiąc.

Czy te dwa ćwiczenia wystarczą, aby wzmocnić naszą odporność psychiczną w obszarze kontroli? Jeżeli jesteśmy bardzo wrażliwi (podatni), to pewnie nie, ale mogą być początkiem bardziej świadomej pracy nad sobą i adekwatnego postrzegania otaczającej nas rzeczywistości.

SYLWIA RYBAK jest konsultantem i coachem oraz business partnerem w AQR International, jednym z najbardziej innowacyjnych wydawców narzędzi badawczych i testów psychometrycznych na świecie. Prowadzi projekty ukierunkowujące rozwój pracowników, w tym rozwijające siłę i odporność psychiczną.