

W pogoni ZA WYZWANIEM

Sylwia Rybak

Stosunek do wyzwań – to, jak podchodzimy do nowych sytuacji, czy są one dla nas szansą, czy przekleństwem – jest ważnym elementem odporności psychicznej. Możemy go trenować i wzmacniać.

Według Słownika Języka Polskiego PWN wyzwanie to „trudne zadanie wymagające od kogoś wysiłku, poświęcenia, będące sprawdzianem czyjejś wiedzy, odporności”. Stając przed wyzwaniem, mamy zatem do czynienia z sytuacją, która zakłada jakąś zmianę, wymusza wyjście poza utarty schemat i spróbowanie czegoś nowego. Dla wielu z nas nie jest to prosta sprawa.

Dlaczego? Kotwicą, czyli tym, co nas powstrzymuje od działania, najczęściej jest nasz sposób myślenia, nasze nastawienie i postrzeganie tak samych siebie, jak i otaczającego świata. W dużym skrócie można by powiedzieć, że wyjście poza utarty schemat (który jest bezpieczny i oswojony) wymaga od nas nie lada siły i odporności. Odporności psychicznej, tej cechy naszej osobowości, która w znaczący sposób wpływa na to, jak skutecznie radzimy sobie w sytuacji stresu, presji i wyzwań – niezależnie od okoliczności.

Szansa czy zagrożenie?

Sytuacje związane z wyzwaniami można traktować albo jako szansę rozwoju, albo jako zagrożenie. Jeśli wyzwanie traktujemy jako okazję do poznania

czegoś nowego, szansę na rozwój, sposób na sprawdzenie siebie, a do tego jeszcze z każdej, nawet nieprzyjemnej sytuacji potrafimy wyciągać wnioski i traktować ją jako lekcję na przyszłość, to prawdopodobnie w tym obszarze jesteśmy odporni psychicznie.

Jeżeli jednak wyzwanie odbieramy jako zagrożenie, a wyjście poza strefę komfortu jako najlepszy sposób na to, aby się sparzyć, to prawdopodobnie w tym obszarze odporności nie jesteśmy zbyt mocni.

W takim przypadku pokonanie wyzwania sporo nas kosztuje, ponosimy w związku z nim spore koszty emocjonalne, a wszelkie niepowodzenia po drodze traktujemy jako potwierdzenie

pierwotnych obaw i przekonań o tym, że bezpiecznie jest tu, gdzie akurat jesteśmy.

Oczywiście może być też tak, że w pewnych sytuacjach jest nam łatwiej podejmować ryzyko (na przykład jeśli jesteśmy w otoczeniu zaufanych osób), a w innych trudniej (na przykład w pracy), i to oznacza, że nasza odporność psychiczna jest na średnim poziomie.

Czy tak już zawsze musi być? Czy nasze podejście do wyzwań jest niezmiennie i nic nie da się z nim zrobić? Na szczęście nie – tak jak nad innymi komponentami odporności psychicznej, tak i nad podejściem do wyzwań możemy pracować. Możemy je ćwiczyć.

DO PRZEMYŚLENIA

4 ELEMENTY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Odporność psychiczna składa się z czterech elementów:

- **kontroli**, rozumianej jako poczucie sprawczości i kontrola emocji,
- **zaangażowania**, czyli umiejętności wyznaczania celów oraz wytrwałości i determinacji w ich realizacji,
- **pewności siebie**, rozumianej jako wiara w siebie i pewność siebie w relacjach interpersonalnych,
- **gotowości na wyzwania**.

Metoda 6 kroków Michaela Pantalona

Jeśli mamy jakieś schematy działania, to zapewne możemy w miarę bezpiecznie założyć, jaki będzie efekt naszych działań. Jeśli jednak podejmujemy wyzwanie i robimy coś po raz pierwszy, to niczego nie możemy być pewni. Musimy mieć wtedy odpowiednią motywację – musimy wiedzieć, dlaczego chcemy coś zmienić, dlaczego dana rzecz nam doskwiera.

Badając swoją motywację, możemy skorzystać z metody opisanej w książce Michaela Pantalona pt. *Motywacja: metoda sześciu kroków*. Píše on, że kluczem do zrobienia czegoś jest poszukanie motywacji wewnątrz siebie. Bo taka motywacja jest najsilniejsza – nigdy nie dorówna jej ta zewnętrzna, nawet przekazywana przez osobę, którą bardzo cenimy.wz

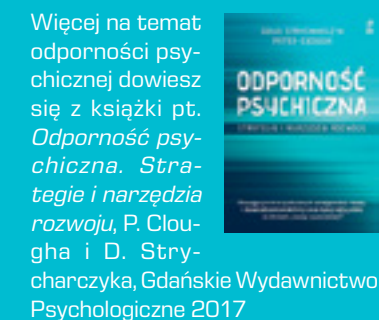
Pomyślcie teraz o czekającym Was wyzwaniu. To może być coś związanego z pracą zawodową lub wiosenne porządki, nauka gry na instrumencie... A potem, idąc za radą Pantalona, zadajcie sobie 6 ważnych pytań i szczerze na nie odpowiedzcie:

1. Dlaczego mógłbyś dokonać zmiany (podjąć wyzwanie)? Dlaczego byłoby to dla Ciebie dobre?
 2. W jakim stopniu jesteś gotowy, aby to zrobić? Oceń na skali od 1 do 10, gdzie 1 to brak gotowości, a 10 – pełna gotowość. I co to oznacza?
 3. Dlaczego nie wybrałeś mniejszej liczby? (jeśli wybrałeś 1, to wróć do kroku 2 i ponownie oceń stopień swojej gotowości do zmiany).
 4. Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana – jakie byłyby jej pozytywne skutki?
 5. Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne?
 6. Jaki będzie Twój następny krok po dokonaniu zmiany? Co zrobisz?
- Oczywiście motywacja to nie wszystko. Nawet jeśli odpowiemy sobie na wszystkie 6 pytań i zaplanujemy pierwszy krok, to niezbędne może okazać się jeszcze specjalne przygotowanie do podróży w nieznaną.

Co zabrać w plecaku?

Są osoby, którym niewiele potrzeba, aby ruszyć w drogę – wystarczą im dobre buty. Ale są i tacy podróżnicy, którzy potrzebują zadbać nie tylko o ekwipunek, ale też o konkretny cel podróży, poszczególne etapy, dokładną mapę czy listę noclegów. Lista takich potrzeb to sprawa indywidualna, musimy jednak wiedzieć, czego potrzebujemy, by wyruszyć w drogę – podjąć decyzję czy rozpocząć zmianę.

Kamila Kruk w książce pt. *Wyspy komfortu* dzieli ludzi na 5 kategorii. Według autorki możemy być tzw. **Ostrożniakiem**, który idzie tylko tam, gdzie czuje grunt pod nogami; **Obawnikiem**, który buduje mury wokół ważnych dla siebie obszarów; **Przebojem**, który nie zastanawia się nad konsekwencjami i ryzykiem;



Więcej na temat odporności psychicznej dowiesz się z książki pt. *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, P. Clougha i D. Strycharczyka, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2017

Zapobiegaczem, który czeka i wstrzymuje decyzje, póki nie wyjaśni wszystkich kwestii, oraz gdybającym bez końca **Gdybasiem**.

Każdy z opisanych typów ma inne potrzeby, które są mu niezbędne do funkcjonowania w obrębie swojej wyspy komfortu oraz takie, o które musi zadbać, jeśli chce wyspę opuścić.

Jeśli więc stoimy przed jakimś wyzwaniem i mamy już motywację wewnętrzną, aby ruszyć w drogę, należy odpowiedzieć sobie jeszcze na pytanie: czego potrzebujemy, by ruszyć w drogę? Co należy zabezpieczyć, w jaki sposób zbudujemy swoje poczucie bezpieczeństwa na nowym terenie. Co powinniśmy mieć w plecaku?

I jeszcze kilka zagadnień do przemyślenia dla tych, którzy chcą oszacować i wzmacniać element odporności związany ze stosunkiem do zmian: co naprawdę ma dać zmiana? Czy wartość jest realna? Czy warto? A może zostawiam na wyspie kogoś lub coś, o co powinienem dbać? Czy zmiana niesie rzeczywistą korzyść, czy też jest zmianą dla samej zmiany?

Nie zawsze trzeba i nie zawsze warto opuszczać swoją wyspę, jednak gdy zasiedzimy się na niej za długo, coś nas może ominąć, a statek z napisem „życie” może odpłynąć bardzo daleko.

SYLWIA RYBAK jest business Partnerem w AQR International, menedżerem i koordynatorem projektów rozwojowych ukierunkowanych na rozwój potencjału pracowników.