

Tytuł oryginału:

Der R-FAKTOR. Das Geheimnis unserer inneren Stärke

Przekład: Hanna Odziemkowska

Projekt okładki: Łukasz Pawlak

Redakcja: Katarzyna Strzelecka

Redakcja techniczna: Paweł Żuk

© Eichborn AG, Frankfurt am Main, marzec 2004

Copyright © for the Polish edition

by Wydawnictwo Studio EMKA

Warszawa 2006

ISBN 83-88607-66-9

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów
w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie – zastrzeżone.

Wydawnictwo Studio EMKA

Al. Jerozolimskie 101, 02-011 Warszawa

tel./fax 628 08 38

E-mail: wydawnictwo@studioemka.com.pl

Internet: www.studioemka.com.pl

Skład i łamanie: ANTER s.c., ul. Tamka 4, Warszawa

Druk i oprawa:

Wojskowa Drukarnia w Łodzi

90-520 Łódź, ul. Gdańska 130

Spis treści

Wstęp: W czepku urodzeni 7

Odporność psychiczna, czyli siedem filarów wewnętrznej siły 10

Lepsze jest wrogiem dobrego 13

Test 17

1. filar: Optymizm

Pesymistów nikt nie całuje 25

Wszystko przemija 30

Kto nie popełnia błędów, nie robi postępów 35

Don't worry, be happy 45

Ocena testu 53

2. filar: Akceptacja

Jest, jak jest 55

Akceptacja jako droga 56

Nikt nie kocha mnie tak jak ja 61

Dobre w złym 70

Ocena testu 73

3. filar: Poszukiwanie rozwiązań

Światło na końcu tunelu 75

Zaufanie jest dobre, szukanie rozwiązań lepsze 77

Stres powstaje w głowie – wykorzystajcie to! 88

To uśmiech daje nam szczęście 95

Ocena testu 98

4. filar: Porzucenie roli ofiary**Wańki-wstańki 101**

Cena wolności 104

Odwaga dodaje skrzydeł 109

Jak prawdziwa jest rzeczywistość? 112

Ocena testu 120

5. filar: Świadomość odpowiedzialności**Co znaczy bycie winnym? 123**

Myślowe pułapki 126

Między winą a karą 132

Szczęście nie dopisuje temu, kto sobie nie pomaga 138

Ocena testu 143

6. filar: Budowanie kontaktów**With a little help from my friends 147**

Tylko sercem widzi się dobrze 153

Wspólnota daje siłę 156

Ślady stóp na piasku 165

Ocena testu 170

7. filar: Planowanie przyszłości**Kolejna zima przyjdzie na pewno 173**

Lepiej planować zawczasu 174

Kto późno przychodzi... 177

Prawdziwe odkrycie 187

Ocena testu 193

Wielka uczta 195**Przypisy 199****Bibliografia 205****Podziękowanie 207**

Wstęp

W czepku urodzeni

*Odporność psychiczna
oznacza zdolność do ponownego zebrania sił
i odzyskania równowagi pomimo niesprzyjających okoliczności,
niepowodzeń, zmartwień i chorób.*

Znacie bajkę o diable z trzema złotymi włosami? Jej bohaterem jest Jaś, syn ubogich ludzi, który urodził się w czepku. Narodziny noworodków w nienaruszonej błonie płodowej zdarzają się niezmiernie rzadko, a o dzieciach tych mówi się „w czepku urodzone”. Zgodnie z wierzeniami ludowymi przez długi czas uważano to za wyjątkowo korzystny znak na przyszłość. Bohater bajki, Jaś, miał właśnie taki czepki i dlatego udaje mu się dosłownie wszystko, chociaż musi sprostać nadzwyczajnym wyzwaniom. Jaś idzie jednak własną drogą. Zapewnia sobie wsparcie przyjaciół i wciąż zbliża się do wyznaczonego celu. Wreszcie spełniając żądanie króla, przynosi mu trzy złote włosy diabła. Na końcu – jak to w bajce – w nagrodę Jaś pojmuje za żonę królową.

Każdy ma w sobie odrobinę pewnego siebie i odnoszącego sukcesy szczęściarza Jasia. Każdy dostał na drogę przynajmniej skrawek chroniącego czepki, który pomaga pokonywać kryzysy i wciąż na nowo się podnosić.

Niektórym ludziom udaje się jednak łatwiej niż innym odzyskiwać równowagę po doznanych, życiowych ciosach i rzadziej niż inni ponoszą trwałe uszczerbek na ciele i duszy. Doskonale opanowali sztukę przetrwania. Tylko jak to robią? Czy – jak niektórzy lekceważąco sugerują – po prostu są pozbawieni wrażliwości? Czy mają „grubą skórę”? Niekoniecznie. Bardziej prawdopodobne jest, że spotykając się z prze-

ciwnościami, jakie niesie życie – świadomie lub nieświadomie – stosują pewne strategie. Dzięki temu, nawet jeśli spotyka ich cios, znów szybko stają na nogi. Ci mistrzowie życia w jakimś sensie sami zakładają sobie na głowę czepek!

W latach dziewięćdziesiątych amerykańscy psychologowie, prowadzący badania nad dziećmi, które dorastają w trudnych warunkach rodzinnych, dokonali zaskakującego odkrycia: niektóre z nich mimo nadzwyczaj niesprzyjających okoliczności życiowych rozwijały się znakomicie, nie doznając duchowego uszczerbku. Wyniki badań wywołały sporą sensację w kołach naukowych, gdyż absolutnie nie pasowały do obowiązującego od czasów Zygmunta Freuda założenia, że na życiu człowieka odciskają piętno przede wszystkim przeżycia z dzieciństwa. Dodatkowo nasuwały wiele pytań: Co takiego miały te dzieci, czego inne, z podobnych rodzin, nie miały? Jakie cechy je chroniły? Czy były to cechy wrodzone, czy też dzieci dopiero ich nabywały? Czy każdy może poznać i wykorzystać tajemnice duchowej siły?

Z takich pytań zrodził się kierunek badań, który usiłuje wyjaśnić, czego potrzebują ludzie, by pozbierać się i odzyskać równowagę po klęskach, zmartwieniach i chorobach. Badania te dotyczą odporności psychicznej (w języku angielskim określonej słowem *resilience*, czyli elastyczność, sprężystość, żywotność, ruchliwość, niezniszczalność). W psychologii termin ten oznacza duchową siłę lub dokładniej zdolność człowieka do zmobilizowania sił pomimo niesprzyjających okoliczności i niepowodzeń.

Potocznie o ludziach posiadających tę umiejętność mówi się, że są mistrzami życia, wańkami-wstańkami* albo dzieć-

* Wańka-wstańka to zabawka, której budowa (najprościej – dwie plastikowe kule, dolna z ciężarkiem w środku, górna mniejsza i lżejsza) sprawia, że nie sposób jej przewrócić (red.).

mi szczęścia. Przychodzą także na myśl bohaterowie filmów, postaci z baśni i legend albo sławne osoby, może też przyjaciele lub znajomi, którym mimo trudności udaje się osiągać zadziwiające sukcesy.

Przykładem z grona osób znanych z pewnością może być Coco Chanel, która urodziła się w ubogiej rodzinie. Jej ojciec był obwoźnym handlarzem, a matka zmarła, gdy dziewczynka miała zaledwie jedenaście lat. Chanel dorastała w sierocińcu. Smutne było także dzieciństwo Charliego Chaplina. Gdy jego matkę, tancerkę w podrzędnych kabaretach, zamknięto w zakładzie dla psychicznie chorych, a ojciec zapił się na śmierć, dla Chaplina rozpoczęła się wieloletnia tułaczka po sierocińcach. Również Rudyard Kipling, autor *Księgi dżungli*, laureat Nagrody Nobla, nie miał łatwego dzieciństwa. Latami był maltretowany jako przybrane dziecko przez pewnego kapitana.

Historie tych, jak i wielu innych, znanych lub nieznanymi osób, potwierdzają zasadność badań nad odpornością psychiczną: szczęście w życiu nie jest z góry zaprogramowane. Zawdzięczać je możemy odporności psychicznej, która składa się z siedmiu filarów i daje wewnętrzną siłę, niezależnie od pochodzenia i środowiska społecznego, w jakim żyjemy.

Ludzie odporni psychicznie przypominają wańki-wstańki. Gdy się je potrąci, tracą równowagę, lecz nie przewracają się. Kołyszą się w jedną i drugą stronę, a po chwili odnajdują punkt ciężkości i znów stoją prosto. Ursula Nuber porównuje zdolność do pozbierania się po niepowodzeniach ze zdolnością drzewa, które dostosowuje się do zmiennych warunków. „Gdy jedno miejsce z powodu obciążeń poddane jest szczególnym naprężeniom, dla ich wyrównania drzewo wytwarza kolejne warstwy drewna. Każda gałąź jest tak zbudowana, że nie złamie jej ogromna masa, która na niej wis¹”. Im większe jest obciążenie, tym grubsza staje się gałąź.

Odporność psychiczna, czyli siedem filarów wewnętrznej siły

W wyniku badań nad odpornością psychiczną ustalono zestaw umiejętności, które ją tworzą, pomagając człowiekowi regenerować się pomimo wstrząsów psychicznych, tragicznych wydarzeń, zagrożeń, problemów zdrowotnych, rodzinnych, zawodowych czy finansowych. Umacnianie odporności psychicznej oznacza rozpoznanie tych umiejętności i świadome ich stosowanie. Osoba odporna psychicznie bynajmniej nie ignoruje trudności i kłopotów i nie patrzy na problemy i porażki przez różowe okulary bezkrytycznego, pozytywnego myślenia, ani też nie wypiera ich. Przeciwnie – smutek, strach i ból są częścią życia, trzeba je zaakceptować i przetworzyć. Dopiero na tym fundamencie można podjąć dalsze konstruktywne działania.

Ta książka zapozna was z siedmioma filarami odporności psychicznej², z siedmioma umiejętnościami, które mogą wzmocnić waszą wewnętrzną siłę. Ważny jest każdy filar, ale jeśli uda się wam umocnić jeden lub dwa z nich, już możecie odczuć ulgę. „Całościową ochronę” tworzy jednak siedem filarów. Dopiero na nich wszystkich opiera się dach, pod którym schronicie się zarówno przed lekką mżawką, jak i przed gradem.

1. filar: Optymizm

Optymizm jest podstawą pokonywania wszelkich kryzysów i konfliktów. To wiara, że na dłuższą metę życie przynosi więcej dobrego niż złego, że kryzysy są ograniczone w czasie i można je przezwyciężyć, i że możemy mieć wpływ na wszystko, co przytrafia nam się w życiu. Optymizmu można się nauczyć – dotyczy to nawet zatwardziały ch czarnowidzów.

2. filar: Akceptacja

W przewyciężeniu kryzysu pomaga zaakceptowanie tego, co się stało. Tak, ktoś mnie opuścił. Tak, straciłem pracę. Tak, głęboko zraniłam ukochanego człowieka. Dopiero gdy staniemy oko w oko z bolesnymi faktami i je uznamy, otwiera się droga dla kolejnych kroków.

3. filar: Poszukiwanie rozwiązań

Optymizm i akceptacja to wstęp do dalszych działań: Jakie są możliwe rozwiązania obecnego konfliktu? Jak (znow) zdobyć kontrolę nad swoim życiem? Czego oczekuję? Jakie są moje cele? Jak sobie radzę ze stresem, towarzyszącym kryzysom?

4. filar: Porzucenie roli ofiary

Gdy życiowe burze niemal nas powaliły, niezwykle kuszące jest przyjęcie roli ofiary. „Nie lękajcie się jednak”. Kiedyś nadejdzie czas, żeby odwołać się do swoich mocnych stron, odpowiednio zinterpretować rzeczywistość i znowu stanąć na nogi – jak wańka-wstańka. Niezależnie od tego, jak silnie się ją popycha, mimo że się chwieje, nie przewraca się. Przez pewien czas zatacza się, szukając równowagi, ale w końcu ją osiąga. To symbol odporności psychicznej.

5. filar: Świadomość odpowiedzialności

Jeśli coś zupełnie się nie udało, często czujemy się winni, nawet gdy nie mieliśmy na to wpływu, albo przeciwnie – przypisujemy innym winę za coś, za co sami powinniśmy ponieść odpowiedzialność. Zachowanie osoby odpornej psychicznie charakteryzuje się zarówno dojrzałością i świadomością odpowiedzialności za własne postępowanie, jak i postanowieniem, by nie stawać się kozłem ofiarnym.

6. filar: Budowanie kontaktów

Radość dzielona z drugą osobą to podwójna radość, dzielone z kimś cierpienie to połowa cierpienia. Łatwiej jest znieść kryzysy w życiu zawodowym czy prywatnym, gdy mamy przyjaciół, którzy nas wysłuchają, wesprą, udzielą nam rad. Stabilne i ożywione kontakty towarzyskie umacniają odporność psychiczną. Do tej sfery może też należeć religia. Dla niektórych ludzi rozmowa z Bogiem jest trwałą pociechą i źródłem siły.

7. filar: Planowanie przyszłości

Ten filar obejmuje solidne i rozważne planowanie przyszłości. Zaliczają się do tego również nasze wysiłki, aby dzięki dobremu przygotowaniu chronić się przed przyszłymi, zmiennymi kolejami losu. Przewidywanie różnych sytuacji i projektowanie wizji. Możliwość wyboru pozwala zachować elastyczność i zdolność do działania, nawet gdy wszystko wali się nam na głowę.

Wyobraźcie sobie odporność psychiczną, waszą wewnętrzną siłę jako piękny, ciepły płaszcz, skrojony na waszą miarę: pasuje do waszej osobowości, do waszego ciała, do waszych potrzeb. A może bardziej podoba się wam jako parasol? Chroni przed ulewami, gradem i śniegiem, a także przesywającym wiatrem i zbyt mocnymi promieniami słońca. Pod nim jesteście bezpieczni, a gdy wasze życie utknie w martwym punkcie, pod jego osłoną możecie w spokoju zastanowić się, jak postępować dalej.

Każdy człowiek ma inne zamiłowania i mocne strony, dlatego musi stworzyć własny, indywidualny pakiet odporności. Zanim jednak zdecydujecie, co i w jakich ilościach się w nim znajdzie, przyjrzyjcie się w spokoju siedmiu filarom.

Aby jak najlepiej zabezpieczyć się na złe czasy, będą wam potrzebne wszystkie z nich. Dlaczego mielibyście zadowalać się tylko częścią?

Lepsze jest wrogiem dobrego

Celem tej książki jest przede wszystkim wyczulić waszej uwagi na to, jak radzicie sobie z kryzysami, a poprzez liczne pytania i drobne ćwiczenia zachęcenie was do ciągłej obserwacji własnego zachowania i ewentualnie jego zmiany.

Pytania mają umożliwić nowe spojrzenie i stworzyć przeszeń dla nowej świadomości. Powinny uwidocznić również typowe schematy waszego myślenia. Chodzi o wszystkie te rzeczy, których nie kwestionujecie, o których istnieniu prawdopodobnie w ogóle już nawet nie wiecie, czyli o wszystko to, co wykonujecie automatycznie, jak pies Pawłowa. Radziecki badacz, Pawłow za każdym razem, przed podaniem psom jedzenia, używał dzwonka. Po pewnym czasie na sam dźwięk psom ciekła ślinka, nawet jeśli nie dostawały pokarmu. Bodziec – dźwięk dzwonka – po wyrobieniu nawyku, automatycznie wywoływał określone reakcje: radość, że zostanie podane pożywienie oraz wzmożony ślinotok.

Często mechanizm ten odnosi się także do ludzi. Mamy skłonność do powtarzania takich samych reakcji, nawet jeśli zmieniły się okoliczności. Jeśli na przykład kiedyś, niczego nie podejrzewając, odebraliśmy telefon i zaskoczyła nas wstrząsająca wiadomość, zapewne jeszcze po paru tygodniach za każdym razem wzdragamy się na jego dzwonek. Czasem na krytykę przełożonego reagujemy jak przyłapani na czymś uczeń, chociaż dawno minęły czasy szkolne i od lat pracujemy zawodowo. Kiedy indziej jakaś kobieta zamienia się w grzeczną dziewczynkę, chociaż to ona jest teraz szefo-

wą. Zdarza się, że potęga dawnych przyzwyczajęń zwycięża nawet w zupełnie odmiennych warunkach: pomyślcie o emerytach, którzy nadal wstają wcześniej rano, jakby wciąż jeszcze musieli stawiać się punktualnie w biurze.

Jeśli nie chcemy powtarzać tych samych reakcji, warto uświadomić sobie własne zachowanie. Im więcej wiemy o naszych celach i wzorach zachowań, tym swobodniej będziemy podejmowali decyzje, tym bardziej samodzielnie będziemy działać, tym szczęśliwsi poczujemy się na co dzień. Odporność psychiczną i szczęście łączy ze sobą to, że jedno i drugie można zwiększać, ćwicząc zmysł obserwacji³. Kto chce żyć bardziej świadomie, skuteczniej strzec się przed przykrościami życia, a tym samym być szczęśliwszy, najpierw musi dokładnie przyjrzeć się własnemu zachowaniu.

Dla zilustrowania tego, czym jest odporność psychiczna, niekiedy pisze się o tym, jak radzą sobie z kryzysami osoby znane. Podejście do życia Madonny jest inne niż Herberta Grönemeyera, a ten z kolei postępuje zupełnie inaczej niż Franz Beckenbauer czy Liz Taylor. Oczywiście można się tylko domyślać, co te osoby przeżywają naprawdę, wiemy bowiem tylko tyle, ile przekazała opinia publiczna. Dlatego każdy przykład w tej książce jest moją osobistą interpretacją faktów, podawanych w mediach. Ludzie sławni stosują takie same strategie jak każdy inny człowiek, ale ich historie jako obrazowe przykłady mają tę ogromną zaletę, że wiemy, o czym jest mowa.

Aby uodpornić się na codzienne kryzysy, przede wszystkim konieczna jest chęć zmiany i otwartość na wypróbowanie czegoś nowego. Nie zwlekajcie. Zaczynajcie od razu: ważny jest zwłaszcza pierwszy krok, drugi przyjdzie już łatwiej.

Na tej drodze każdy utrzymuje własne tempo. Czasem potrzeba dużo czasu, żeby uporać się z odrzuceniem, ujrzeć doznaną przykrość w innym świetle, znaleźć nowy początek.

Najważniejsze, by najpierw uważnie przyjrzeć się temu, co się obecnie dzieje. Dzięki dokładnemu, badawczemu oglądowi już wyruszenie w drogę!

Z odpornością psychiczną jest tak, jak ze szczęściem. Każdemu darowana jest jej odrobina, ale resztę, to decydujące „więcej”, każdy musi wypracować sam. Zamieszczony w tej książce test pomoże wam w samoocenie, znalezieniu optymalnych strategii pokonywania dużych i małych kryzysów, a tym samym przyczyni się do świadomego i ukierunkowanego wspierania waszej odporności psychicznej, waszej wewnętrznej siły.

