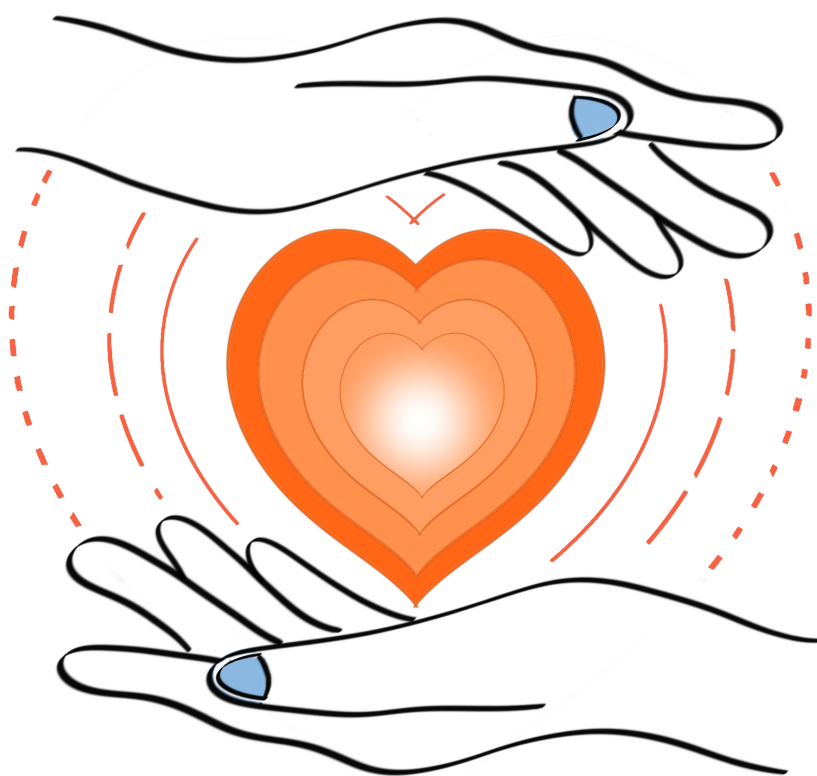


wzMOCnij siebie

Praktyczny poradnik
budowania odporności psychicznej
w świecie zmian



ANNA GUCWA

DOROTA WOJTCZAK, AGNIESZKA SOWIŃSKA-WRÓBEL

Innowacja społeczna

„wzmOCnij siebie - praktyczny poradnik budowania odporności
psychicznej w świecie zmian”

zrealizowana została w ramach projektu

POPOJUTRZE 2.0 - KSZTAŁCENIE

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

AUTORZY

Anna Gucwa (*rozdziały: Jak radzić sobie ze stresem, 4 filary odporności
psychicznej; Scenariusz warsztatu; nagrania wideo - pigułki wiedzy*)

Dorota Wojtczak (*rozdział: Praktyki uważności w radzeniu sobie ze stresem
i wzmacnianiu odporności psychicznej; nagrania audio - medytacja*)

Agnieszka Sowińska-Wróbel (*rozdział: Radzenie sobie w sytuacjach
kryzysowych*)

WSPÓŁPRACA

Maria Płuciennik, Sylwia Rybak

ILUSTRACJE

Katarzyna Gotlib, Ocean umysłu

Aleksandra Gucwa (*Rysunki: postaci kobiet w bańkach we wstępie do
odporności psychicznej*)

Gordon Johnson, Pixabay (*Rysunek: baletnica na linii EKG*)

KOREKTA

Ewa Korsak

SKŁAD

Grzegorz Gucwa

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Część I. Jak radzić sobie ze stresem	12
7 kroków do zwiększenia skuteczności radzenia sobie ze stresem	14
Krok 1.: określ swoje nastawienie do stresu	14
Krok 2.: uświadom sobie, jak działa stres	17
Krok 3.: zrozum, jak się stresujesz	22
Krok 4.: zauważ, co cię stresuje i czym się to objawia	31
Krok 5.: obserwuj swoje myśli	40
Krok 6.: oddychaj	48
Krok 7.: zauważ, zdystansuj się, zobiektywizuj	52
14-dniowy trening radzenia sobie ze stresem i dbania o siebie	55
Bibliografia i inspiracje	62
 Część II. Praktyki uważności w radzeniu sobie ze stresem i wzmacnianiu odporności psychicznej	 63
Krok 1.: dowiedz się, czym jest uważność	66
Krok 2.: przekonaj się, jak uważność pomaga radzić sobie ze stresem	69
Krok 3.: nie śpiesz się, spowolnij swój życiowy rytm	76
Krok 4.: szukaj ukojenia	81
Krok 5.: oddychaj świadomie	87
Krok 6.: szanuj swoje ciało	91
Krok 7.: nie uciekaj od emocji, akceptuj je	94
Krok 8.: opanuj swój umysł	97
Krok 9.: zadбай o dobre relacje	100
Krok 10.: żyj uważnie	102
Bibliografia i inspiracje	107

Część III. Radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych	109
Depresja	110
Choroba bliskich.....	124
Rozwód.....	135
Wypalenie zawodowe	145
Wykaz miejsc, w których można skorzystać z pomocy w sytuacji kryzysowej	153
Bibliografia i inspiracje.....	156
 Część IV. 4 obszary odporności psychicznej	157
Wyzwania	170
Pewność siebie.....	186
Zaangażowanie	214
Kontrola.....	226
Bibliografia i inspiracje.....	233

Wstęp

Poradnik „wz**MOC**nij siebie” zaczęłam tworzyć w czasach pandemii. Pamiętam moment, kiedy okazało się, że cała moja działalność, polegająca na prowadzeniu szkoleń stacjonarnych, została zawieszona. Byłam w szoku. Czułam niepokój, ogromny stres, lęk o przyszłość. Wiedziałam jednocześnie, że podobne emocje towarzyszą wielu ludziom. Pracowałam nad sobą każdego dnia, korzystając z wiedzy, która pozwalała mi zredukować stres oraz modyfikować te zachowania, które były szkodliwe dla mnie i mojego otoczenia.

Poradziłam sobie z tym dzięki wzmacnianiu odporności psychicznej. Odnalazłam się w nowej rzeczywistości, podjęłam pewne ryzyka, i wyciągnęłam lekcje, które uznaję za niezwykle wartościowe. To doświadczenie dało mi dodatkową siłę. Choć łatwo nie było.

Postanowiłam stworzyć coś, co mogłoby pomagać innym w czasie zmian, chciałam podpowiedzieć, jak radzić sobie ze stresem w trudnych sytuacjach, które spotykają nas w życiu zawodowym i osobistym. I tak narodził się pomysł na poradnik „wz**MOC**nij siebie”. Mogłam go zrealizować dzięki uczestnictwu w tworzeniu Innowacji Społecznej w ramach projektu POPOJUTRZE 2.0.



Poradnik przeznaczony jest dla każdego specjalisty, lidera pracującego w dużej firmie lub w małym i średnim przedsiębiorstwie. Jest dla tych wszystkich, którzy borykają się z codziennymi trudnościami. Piszę go z intencją wzmocnienia umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami w trudnych sytuacjach wywołanych zmianami.

Korzystając ze swojego kilkunastoletniego doświadczenia i wiedzy na temat potrzeb ludzi, którą zdobywałam podczas licznych projektów rozwojowych, proponuję zróżnicowane metody i podejścia, które wspierają odporność psychiczną. Wiele dostępnych na rynku publikacji dotyczących stresu koncentruje się wokół wybranej metodologii np. uważności czy pracy z ciałem. Poniższa publikacja zawiera wiedzę i narzędzia, które pozwolą radzić sobie ze stresem i wzmacniać odporność psychiczną na wiele sposobów. Taka konstrukcja poradnika wynika między innymi z badań i wywiadów z odbiorcami, zaangażowanymi w tworzenie Innowacji. To oni udzielili wyczerpujących odpowiedzi na pytania dotyczące ich sytuacji stresowych, metod radzenia sobie z nimi, codziennych trudności i bolączek, które wynikają z niepewności i zmian.

Okazało się, że zarówno liderzy jak i specjaliści potrzebują wzmocnienia odporności psychicznej oraz wiedzy o tym, w jaki sposób redukować stres i radzić sobie w sytuacji kryzysowej.

Wzmocniona odporność psychiczna pozwala dużo łatwiej przyjąć pewną siebie postawę, nawet w niesprzyjających okolicznościach. Dzięki niej:

- Chętniej weźmiesz udział w dyskusjach, będziesz bronił swojego stanowiska, nawet wobec autorytetów.
- Łatwiej zaadaptujesz się do zmian, możesz nawet zacząć je inicjować, stać się ich ambasadorem w twojej firmie i życiu.
- Będziesz bardziej świadomy swoich emocji, dzięki czemu nie będzie reagował automatycznie.
- Łatwiej ci będzie obronić się przed atakiem i agresją.
- Porażki uznasz za coś, co jest wpisane w życie. Popętnienie błędu nie będzie zatrzymywało cię w miejscu.
- Będziesz wiedział, co jest twoim celem i jak go zrealizować.

- Parametry i cyfry przestaną zniechęcać cię do realizacji zadania.
- Uzyskasz większy spokój wewnętrzny.
- Staniesz się zdrowszy.
- Będziesz lepiej sypiać.



Książka składa się z czterech części. Oto czego dowiesz się z każdej z nich.

Część 1. Jak radzić sobie ze stresem dostarcza wiedzy i narzędzi oraz praktycznych ćwiczeń wspierających radzenie sobie ze stresem, dla każdego, kto odczuwa stres i potrzebuje praktycznych technik, które będzie można stosować na co dzień. Z części pierwszej dowiesz się:

- Czym jest stres.
- Jakie objawy mogą występować, gdy jesteś zestresowany.
- Skąd bierze się stres.
- Czym są błędy poznawcze i jaki mają wpływ na nasz sposób myślenia.

- W jaki sposób przełączyć się z „układu gorącego” na „układ zimny”.

Nauczysz się:

- Technik oddechowych.
- Rozpoznawania błędów poznawczych i metod łagodzenia destrukcyjnych myśli.
- Techniki, która wspiera radzenie sobie w trudnej sytuacji i pozwala racjonalnie podejść do problemu.

Otrzymasz:

- Propozycję 14 dniowego treningu, w którym znajdziesz wiele propozycji praktycznych ćwiczeń

Część 2. Praktyki uważności w radzeniu sobie ze stresem i wzmacnianiu odporności psychicznej to kompendium wiedzy stworzone przez Dorotę Wojtczak, certyfikowaną nauczycielkę **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction – treningu redukcji stresu opartego na uważności). Dowiesz się z niego:

- Czym jest uważność.
- Jak uważność pomaga radzić sobie ze stresem.
- Jak oddech wpływa na ukojenie systemu nerwowego.
- Jak wyjść poza wzorzec automatycznej reakcji walki lub ucieczki.

Nauczysz się:

- Oddychać świadomie.
- Pracować ze swoimi myślami.
- Być bardziej życzliwym dla siebie.

Otrzymasz:

- Wiele ćwiczeń rozwijających uważność.
- Nagranie medytacji mindfulness skierowanej na oddech.
- Nagranie medytacji compassion kojąco-rytmicznego oddechu.

Część 3. Radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych. Psycholożka, terapeutka Agnieszka Sowińska-Wróbel wskazuje w niej wiele metod postępowania w kryzysie, oraz proponuje praktyczne ćwiczenia ułatwiające poradzenie sobie z problemami i emocjami. Otrzymasz również informacje o miejscach, w których możesz szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych. Tematy, które zostały omówione w tej części, dotyczą takich zagadnień jak:

- Depresja (dowiesz się, czym jest depresja, jakie są jej objawy, gdzie szukać jej źródeł, jak sobie z nią radzić w miejscu pracy).
- Choroba bliskich (dowiesz się, jak mądrze wspierać chorego, jak dbać o siebie, kiedy opiekujemy się osobą chorą).
- Rozwód/rozstanie (dowiesz się, czym jest samowspółczucie i jak je praktykować; otrzymasz kilka wskazówek, które pomogą ci odnaleźć się w nowej sytuacji).
- Wypalenie zawodowe (dowiesz się, jakie są przyczyny i objawy wypalenia zawodowego, jak sobie z nim radzić; poznasz metody praktykowania codziennej wdzięczności).

Część 4. Cztery obszary odporności psychicznej to część poradnika poświęcona metodom wzmacniania odporności psychicznej. Z części czwartej dowiesz się:

- Czym jest odporność psychiczna.
- Co oznacza wrażliwość psychiczna.
- Jak wzmacniać odporność psychiczną.
- Jak zmierzyć odporność psychiczną.

Nauczysz się:

- Rozpoznawać u siebie mocne strony związane z odpornością psychiczną i te obszary, które możesz zacząć rozwijać.
- Praktycznych metod wzmacniania odporności psychicznej.

Otrzymasz:

- Ćwiczenia autodiagnostyczne pozwalające określić twoje mocne strony i obszary do rozwoju w czterech obszarach: Wyzwaniu, Pewności siebie, Zaangażowaniu i Kontroli.

- Ćwiczenia wzmacniające odporność psychiczną w czterech obszarach: Wyzwaniu, Pewności siebie, Zaangażowaniu i Kontroli.

Kiedy wiesz już, co znajdziesz w poradniku, możesz podjąć decyzję, w jaki sposób chcesz z niego korzystać. Pisząc poradnik, chciałam przekazać wiedzę w sposób przystępny, dostarczając jak najwięcej przykładów, wskazówek i ćwiczeń, które umożliwią autorefleksję i naukę. Samoświadomość jest pierwszym i najważniejszym krokiem do wzmacniania odporności psychicznej i radzenia sobie ze stresem.

To dzięki samoświadomości staniesz się bardziej uważny i będziesz mógł zdecydować, w jakim obszarze chcesz się rozwijać. Tylko i wyłącznie ty sam możesz poczuć siłę i motywację do pracy nad sobą. Z poradnika możesz korzystać na wiele sposobów. Nie musisz czytać go od początku do końca. Proszę cię jednak, o przyjęcie trzech założeń:

- Sam fakt, że sięgnąłeś po ten poradnik, jest dużym krokiem w pracy nad sobą. Bądź dumnym, że podjąłeś wyzwanie.
- Odpowiadając na pytania, które zawarte są w ćwiczeniach, pamiętaj, że nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi. Szczerość jest krokiem do samoświadomości.
- Nic nie musisz. Korzystaj z tej książki w taki sposób, jaki uznasz za najlepszy.

Oto kilka wariantów korzystania z poradnika:

- Możesz wydrukować książkę i ręcznie robić w niej ćwiczenia, zapisywać notatki.
- Możesz korzystać z książki w wersji elektronicznej na komputerze, tablecie, telefonie.
- Możesz pobrać ćwiczenie klikając w ikonę drukarki i zapisać je na swoim dysku Google lub pobrać na komputer. Każde ćwiczenie oznaczone ikoną drukarki przeznaczone jest do pobrania w formie formularza Google.
- Wybierz część, którą uznajesz za najbardziej interesującą i od niej zacznij. Przeczytaj ją, a następnie wykonaj ćwiczenia. Nie musisz robić

ich kolejno, nie przejmuj się również, jeśli nie będziesz czegoś wiedzieć. Możesz wielokrotnie wracać do wybranych ćwiczeń.

Zapraszam cię do lektury. Uchyl drzwi do bogatego świata, który masz w sobie, i zadbaj o niego.

W tym miejscu chciałabym podziękować wszystkim osobom zaangażowanym w proces testowania, rozmowy. To dzięki ich otwartości i szczerości poradnik nabrał obecnego kształtu. Dziękuję i życzę owocnego uczenia się i praktykowania.

Część I

Jak radzić sobie ze stresem



Poniższy rozdział nie będzie popularnonaukowym przeglądem koncepcji psychologicznych dotyczących stresu, lecz poradnikiem zawierającym propozycje ćwiczeń do wykonania w domu i w pracy.

Stres jest z nami codziennie. Im więcej bodźców, tym prawdopodobnie będzie silniejszy. Jeśli czujesz, że cię pochłania, to jest to dobry moment, aby sięgnąć po wybrane narzędzia i zacząć ich używać. Sam zdecydujesz, które z nich są dla ciebie korzystne. Wypracowanie metod radzenia sobie ze stresem to system małych kroków.

Nie przejmuj się, jeśli na początku coś nie będzie wychodziło. Przygotuj się na systematyczne próbowanie i doświadczanie. Daj sobie czas, akceptuj błędy.

Zjawisko stresu i badania z nim związane to niezwykle rozległa dziedzina nauki. Wybrałam te jej elementy, które wspierają w zmianie postawy i nabywaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem. Kluczowe są działanie i aktywna postawa, ponieważ dają one poczucie sprawczości.

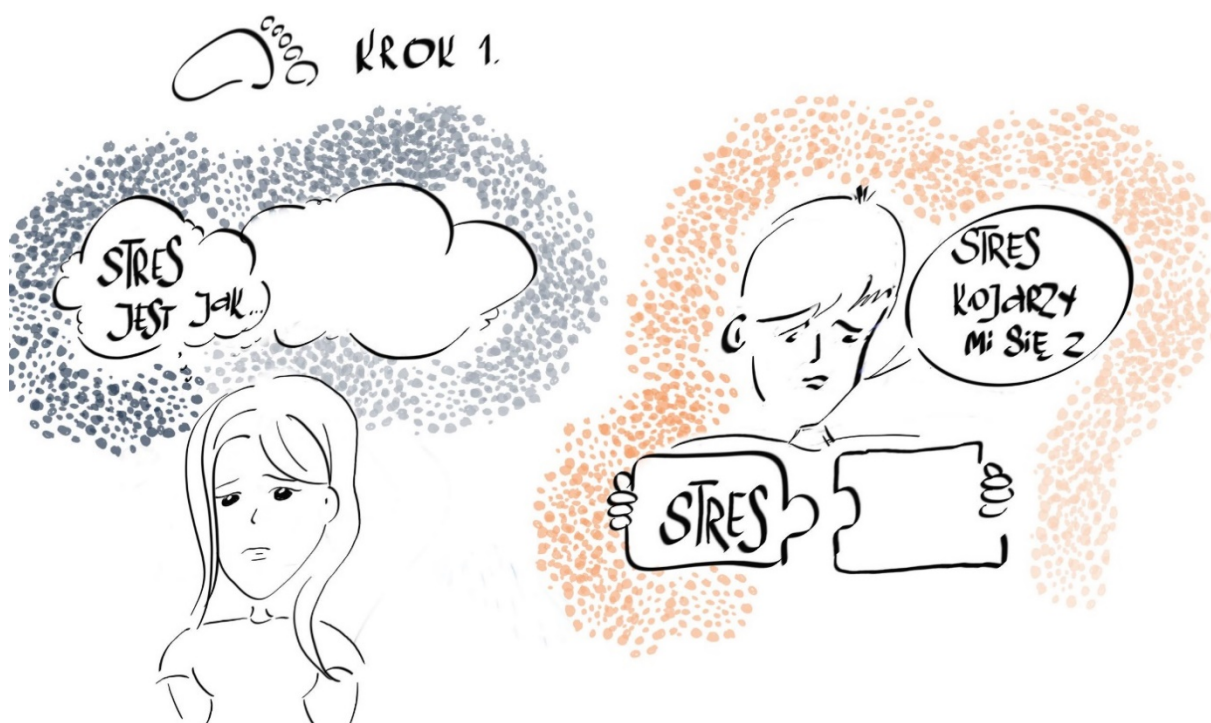
Nawet najdrobniejsze działanie z twojej strony może sprawić, że poczujesz się lepiej. To nie znaczy, że nie będziesz odczuwać stresu. Zmienić się jednak może twój sposób reagowania na bodźce, które do tej pory były źródłem nieprzyjemnych odczuć.

Zanim zaczniesz czytać, obejrzyj film o radzeniu sobie ze stresem.

	<i>O radzeniu sobie ze stresem</i>	
---	------------------------------------	---

7 kroków do zwiększenia skuteczności radzenia sobie ze stresem

Krok 1.: określ swoje nastawienie do stresu



Twoje postrzeganie stresu ma wpływ na to, jak go odczuwasz. Czasami stresujemy się samym faktem „bycia zestresowanym”. Nie wiem jak ty, ale ja czasami doświadczam następującej sytuacji. Jest coś, czym się stresuję, na przykład nowym projektem, w którym chcę wykazać się umiejętnościami, które dopiero rozwijam. Zaczynam działać, napotykam pierwsze trudności i myślę sobie: „Ale to stresujące!”. Moje ciało natychmiast reaguje na taki alarm i zaczynam czuć ucisk w brzuchu, robi mi się niedobrze, zaraz potem pojawia się zniekształcenie poznawcze zwane po prostu czarnowidztwem. To nieodzowny towarzysz stresu, który

uruchamia myślenie „A jak sobie nie poradzę...”. Ten proces zachodzi bardzo szybko, można powiedzieć, że jest automatyczny.

Ciekawy pogląd o znaczeniu tego jak jesteśmy nastawieni do stresu prezentuje Kelly McGonigal w swojej książce „Siła stresu”. Pisze ona, że ludzie, którzy odbierają stres jako szkodliwy częściej chorują na choroby związane z jego długim trwaniem¹. Opowiada o tym również w jednym z wystąpień:

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=pl#t-255591

Nastawienie do stresu będzie miało wpływ na twoje reakcje, zachowania. Warto wiedzieć, że stres, który jest obecny w naszym życiu każdego dnia, ma oprócz szkodliwego działania również pozytywne skutki. To oczywiście zależy od jego poziomu i tego jak długo oddziałują na nas bodźce.

Sprawdź w poniższym ćwiczeniu, jakie jest twoje nastawienie do stresu.

Notatki:

¹ Kelly McGonigal „Siła stresu”, Wydawnictwo Helion SA, 2019



Moje nastawienie do stresu

Pomyśl przez chwilę i dokończ wypowiedź:

Stres jest jak...

Stres kojarzy mi się z...

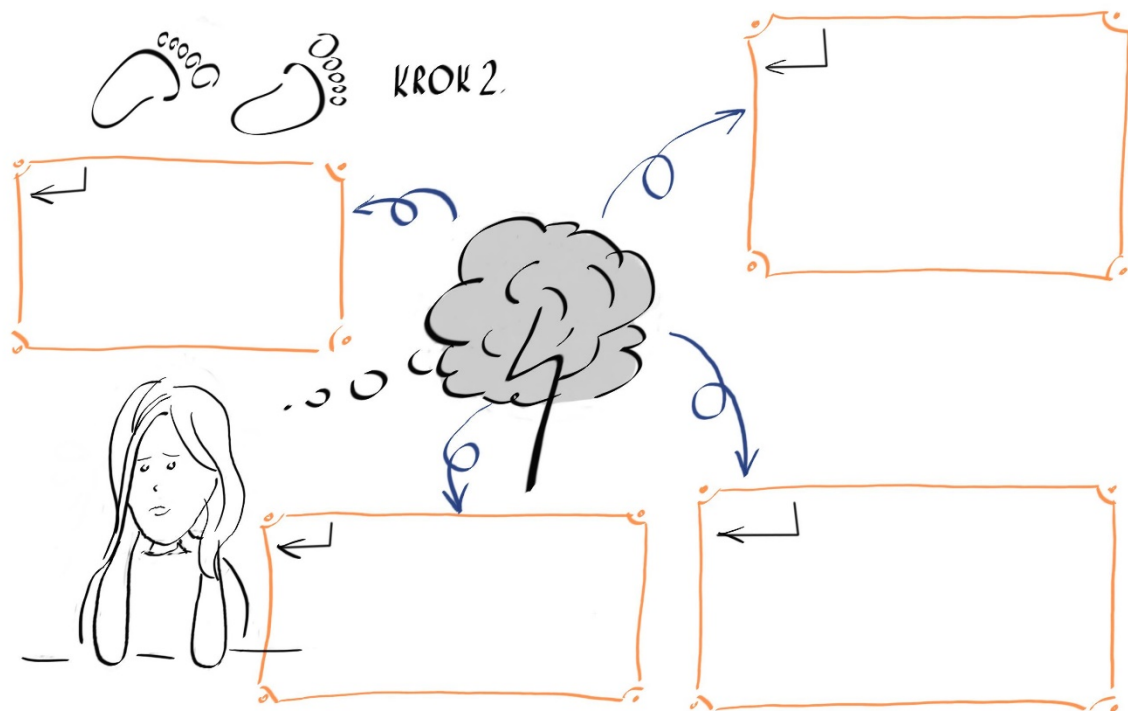
Zacznij obserwować siebie i swoje nastawienie do stresu. Za każdym razem, gdy pomyślisz „Ale jestem zestresowany”, weź głęboki oddech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz kilka razy. Uspokój pobudzony układ współczulny. Dopiero po pewnym czasie możesz przejść do analizy sytuacji.

Co możesz zrobić, aby zmienić swoje nastawienie do stresu?

Zadaj sobie pytania:

- Co jest dla mnie ważne w tej sytuacji?
- Na czym mi zależy w tych okolicznościach?

Krok 2.: uświadom sobie, jak działa stres



Stres jest złożonym zjawiskiem, które można opisywać na dziesiątkach stron. Warto poznać chociaż podstawowe jego koncepcje.

Stres można najogólniej opisać jako reakcję organizmu na zagrożenie. Wybitny polski psycholog Jan Strelau określa go jako „stan, na który składają się silne negatywne emocje oraz towarzyszące im zmiany fizjologiczne i biochemiczne, przekraczające normalny (podstawowy) poziom pobudzenia”². Autor przyjmuje, że powodem tego stanu jest zakłócenie równowagi pomiędzy wymaganiami a możliwościami ich spełnienia. W ujęciu praktycznym stres zmusza organizm, aby dostosował się do nowej sytuacji.

Często to właśnie zmiany stają się dla ludzi przyczyną wielu trudnych emocji. Związane jest to z nieprzewidywalnością oraz wymaganiami, które mogą stać w opozycji do wielu potrzeb.

² Na podstawie artykułu naukowego: http://pzpr.eu/numery/2011_4/201146.pdf

W psychologii najpowszechniej przyjęty jest poznawczy model stresu opracowany przez R. Lazarusa i S. Folkman. W ich ujęciu podstawową przyczyną stresu jest to, że wymagania stojące przed nami mogą znajdować się na granicy naszych możliwości lub je przekraczać. Dotyczy to nie tylko wymagań zewnętrznych, lecz również tych, które stawiamy sobie sami³.

Znaczące dla rozumienia stresu jest ujęcie poznawcze, które zakłada, że stresować będziemy się w różny sposób i na różnym poziomie, w zależności od tego, jak oceniliśmy zdarzenia i ich okoliczności. Ocena sytuacji zachodzi w dwóch etapach:

Ocena pierwotna – sprawdzamy, jakie są oczekiwania zewnętrzne (szefa, znajomych z pracy, klienta) i wewnętrzne (czyli nasze wobec siebie w konkretnej sytuacji, np. wykazanie się kompetencjami w obszarze, który jeszcze mało znamy).

Ocena wtórna – oceniamy nasze możliwości sprostania oczekiwaniom.

Kluczowe dla procesu uczenia się, jak radzić sobie ze stresem, jest odkrycie, że mamy wpływ na to, co myślimy i co robimy. Oczywiście ciało reaguje na stres w sposób automatyczny, jednak stanie się to wtedy, kiedy dane zdarzenie zinterpretujemy jako zagrażające.

Dobra wiadomość jest taka, że nawet jeśli w pierwszym odruchu uznasz, że coś jest dla ciebie nieprzyjemne i zagrażające, to nadal masz szansę poradzenia sobie ze stresem.

Weźmy na przykład taką sytuację: niedawno Maria, moja znajoma otrzymała propozycję zarządzania pewnym projektem. Nigdy wcześniej nie pełniła takiej roli, więc odebrała propozycję w sposób niezwykle emocjonalny. Kiedy do mnie zadzwoniła, powiedziała: „Nie dam rady, to nie dla mnie”. Wspominała również o bólu głowy i nudnościach.

Co się wydarzyło?

Otóż Maria uznała, że nie poradzi sobie z tą sytuacją, że przerasta ona jej możliwości. Nie wiemy, czy jej ocena była obiektywna. Być może posiadała zasoby, z których nie zdawała sobie sprawy, ponieważ nigdy wcześniej nie musiała z nich skorzystać. Natomiast wiemy, że ta pierwotna reakcja stresowa po pewnym czasie zapętlila się. Maria z coraz

³ Irena Heszen „Psychologia stresu”, Wydawnictwo PWN SA, Warszawa, 2013, str. 24

większą intensywnością przeżywała tę zmianę. Widziała przyszłość w czarnych barwach, do pracy chodziła ze łzami w oczach, do tego doszło wiele dolegliwości bólowych.

Jak to wyjaśnić?

W ocenie pierwotnej będziemy w sposób automatyczny kwalifikować sytuacje jako:

- Krzywdę/stratę
- Zagrożenie
- Wyzwanie

Każda z tych ocen niesie za sobą konkretne emocje:

- Krzywda/strata – złość, żal, smutek
- Zagrożenie – strach, lęk, zmartwienie
- Wyzwanie – negatywne emocje, podobnie jak w zagrożeniu oraz emocje pozytywne, takie jak nadzieja, zapał, podekscytowanie

Czym są zasoby?

Rodzaje zasobów wg Stevana Hobfolla⁴:

- przedmioty – posiadanie różnych dóbr stanowi o statusie osoby. Mogą to być wszelkiego rodzaju dobra materialne.
- warunki (zasoby okolicznościowe) – mają ogromną wartość i mogą być ograniczone np. posiadanie stałej pracy, określonych relacji czy po prostu zdrowia
- zasoby energetyczne – pochodne energii i doświadczenia, które można wykorzystać w pomnażaniu kolejnych zasobów, np. pieniądze, wiedza, doświadczenie;
- zasoby osobiste – dotyczą cech osobowości i temperamentu, np. odporność na stres, otwartość na zmiany;
- zasoby pierwotne – mają bezpośredni wpływ na przetrwanie (schronienie, ubranie, pożywienie);

⁴ Stevan E. Hobfoll „Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006, str. 76

- zasoby wtórne – przyczyniają się do zdobywania zasobów pierwotnych (wsparcie społeczne, więzi małżeńskie, nadzieja);
- zasoby trzeciego rzędu – są to pieniądze, warunki społeczne, miejsce pracy, status społeczny.

„Jeżeli w wyniku oceny pierwotnej uznamy sytuację za stresową, zapoczątkujemy natychmiast proces oceny wtórnej, polegającej na analizowaniu tego, na ile jesteśmy w stanie podjąć działania, które usuną przyczyny stresu lub będą łagodzić jego skutki”⁵.

Wróćmy do przykładu mojej znajomej Marii. Gdyby uznała, że zarządzanie projektem jest dla niej wyzwaniem i oceniłaby własne możliwości bardziej optymistycznie, zmieniłaby jakość swojej reakcji stresowej.

Notatki:

⁵ Irena Heszen „Psychologia stresu”, Wydawnictwo PWN SA, Warszawa, 2013, str. 30



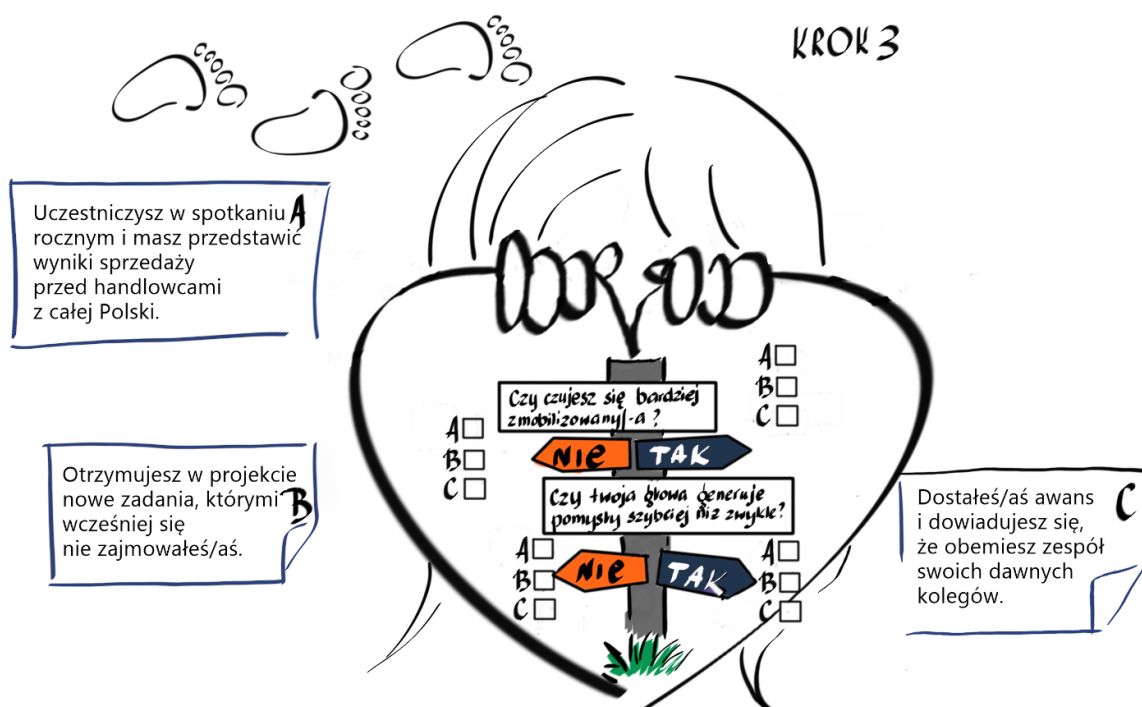
Ćwiczenie

[illegible]

- Co musiałoby się zmienić w twoim sposobie myślenia, abyś reagował inaczej?
- Czy dziś myślałbyś o tych sytuacjach w inny sposób? Dlaczego?

21

Krok 3.: zrozum, jak się stresujesz



Zanim dowiesz się, co dzieje się z twoim ciałem i emocjami, gdy się stresujesz, opowiem krótko o budowie mózgu i jego wpływie na stres.

Mechanizm powstawania stresu jest złożony, ale dzięki jego poznaniu, będziesz mógł odpowiednio reagować.

Zacznijmy od początku. Jak powstał mózg i dlaczego nasze reakcje uruchamiane są błyskawicznie?

Mózg gadzi

Najstarszą i najbardziej pierwotną częścią mózgu jest pień mózgowy, który otacza szczyt rdzenia kręgowego. Reguluje on podstawowe funkcje życiowe, m.in. oddychanie, pracę serca, temperaturę ciała, głód i łaknienie, przełykanie, metabolizm. Pień mózgu włącza odruchy, od których zależy nasze przeżycie. To bardzo dobrze nam znane trzy tryby, automatyczne, niezależne od nas: walka, ucieczka, zamrożenie (bezruch).

Układ limbiczny a emocje

Z pnia mózgu wyłoniły się pierwsze ośrodki odpowiedzialne za emocje i pamięć. Tworzą one układ limbiczny, który reguluje emocje (strach, zadowolenie, euforia, uniesienie), procesy zapamiętywania i motywację. Ściśle współpracuje z pniem mózgu i korą mózgową. Wypatrując zagrożenia, stale monitoruje otoczenie i nasze wnętrze. Na układ limbiczny składają się m.in. ciało migdałowate i hipokamp.

Ciało migdałowate odgrywa dużą rolę w generowaniu negatywnych emocji, odpowiada za reakcje obronne i za pamięć emocjonalną. Pamiętanie przyjemnych i nieprzyjemnych sytuacji ma istotne znaczenie dla przetrwania, dlatego uważa się, że informacje przechowywane w ciele migdałowatym nie zacierają się przez całe życie. W wyniku ciągłej stymulacji informacjami i bodźcami, struktura ta jest nadmiernie pobudzona. Skutkuje to nie tylko reakcją na realne zagrożenia, ale i te, które sobie tylko wyobrażamy.

Hipokamp odgrywa bardzo ważną rolę w powstawaniu pamięci przestrzennej oraz deklaratywnej, która służy do przechowywania wspomnień oraz gromadzenia wiedzy o świecie. Długotrwały stres hamuje powstawanie nowych połączeń nerwowych w hipokampie, jego struktura „kurczy” się. Zaczyna nam wtedy sprawiać trudność przypomnienie sobie słów, odtwarzanie wspomnień, zapamiętywanie nowych rzeczy oraz uczenie się.

Kora przedczołowa

Dyrektor generalny mózgu. Kojarzy ze sobą informacje pochodzące z ciała migdałowatego oraz hipokampu, w celu stworzenia przemyślanej i umotywowanej reakcji na stres. Komunikuje się dwukierunkowo z ciałem migdałowatym, aby modyfikować twoją reakcję na stres, zgodnie ze zmianami czynnika stresującego.⁶

⁶Kelly McGonigal „Siła stresu”, Wydawnictwo Helion SA, 2019, str. 26.

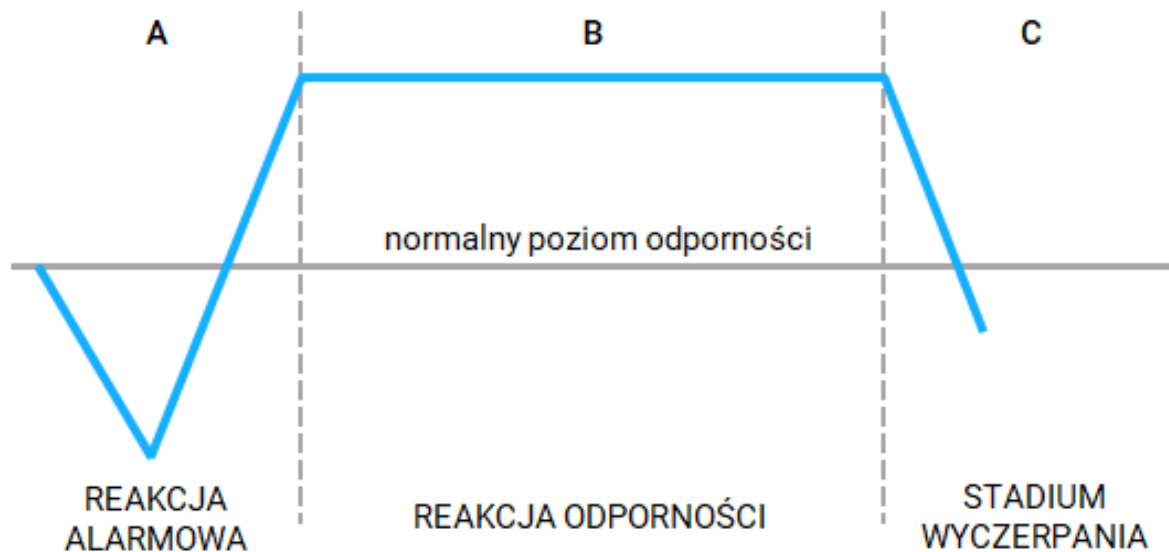
Co dzieje się z mózgiem w sytuacji stresowej?

Wyróżniamy trzy fazy reakcji stresowej. W zależności od jej stopnia nasilenia i długości są to:

Stadium A – reakcja alarmowa

Stadium B – stadium odporności

Stadium C – stadium wyczerpania



Selye: Model Ogólnego Zespołu Adaptacyjnego GAS⁷

Faza pierwsza – alarm

W fazie alarmowej organizm interpretuje bodziec jako stresor i uruchamia szereg skomplikowanych reakcji.

1. Etap szoku

Bodziec stresowy (wewnętrzny lub zewnętrzny) w ułamkach sekund uaktywnia układ limbiczny, który przygotowuje nas do walki lub ucieczki. Nasza kora nowa jeszcze nie zdążyła racjonalnie przeanalizować sytuacji. Dawniej dzięki temu zyskiwaliśmy czas na ucieczkę lub obronę, ale dzisiaj w większości sytuacji żadna z tych reakcji nie wchodzi w grę.

⁷ Na podstawie rysunku ze strony: <http://psychologger.pl/2015/01/model-selyego-teoria-lazarusa-i-folkman.html>

Skutki:

Nie jesteśmy w stanie zareagować „właściwie”. Zwykle po takim zdarzeniu mamy pretensje sami do siebie, że zrobiliśmy lub powiedzieliśmy coś, co nie przyniosło nam korzyści. To normalne, nasz mózg racjonalny jeszcze nie działa.

Co możesz zrobić?

Najlepiej nic. Poczekaj, aż twój organizm „ochłonie”. Daj czas korze nowej, by „przemyślała” sytuację. Jeśli musisz reagować natychmiast, spróbuj zyskać czas, możesz powiedzieć: „Ta sytuacja mnie zaskoczyła, daj mi chwilę”.

2. Etap przeciwdziałania szokowi

Układ limbiczny pobudza organizm do wydzielania adrenaliny i noradrenaliny, a następnie kortyzolu. Natomiast ciało doświadcza pełnej mobilizacji, m.in. przyspiesza tętno i oddech, z każdym skurczem serca pompowana jest większa ilość krwi, w ogromnych ilościach uwalniana jest glukoza. Wytwarzane są trzy niezbędne do podjęcia ogromnego wysiłku składniki: krew, tlen i cukier.

Skutki:

Możesz odczuwać napięcie, skurcz żołądka, mdłości, suchość w gardle i wiele innych dolegliwości.

Co możesz zrobić?

Gdy odczuwasz napięcie, warto spalić nadmiar energii poprzez maksymalne napięcie mięśni (od stóp, poprzez łydki, uda, brzuch, plecy, ramiona i dłonie), które dla obserwatorów (np. w trakcie telekonferencji) może być niezauważalne. Dzięki temu od razu poprawisz swoje samopoczucie, a m.in. glukoza, zamiast odłożyć się w postaci tkanki tłuszczowej, zostanie spalona. Doskonale sprawdzi się tu trening progresywny Jacobsona.

Faza druga – odporność

Początkowy paraliż organizmu ustępuje i rozpoczyna się pełna gotowość do działania. Zmysły się wyostają, zdolność do oceny sytuacji zwiększa się. Szybciej kojarzymy fakty i dostrzegamy więcej niż zwykle.

Co możesz zrobić?

Ogranicz czas, w którym jesteś zmuszony do działania w takim stanie. Zrób przerwę, aby organizm miał czas na odzyskanie równowagi. Jeśli potrafisz przewidzieć wcześniej, że takie sytuacje wystąpią w ciągu dnia, dostarcz organizmowi jak najwięcej zasobów. Nie mam na myśli słodczy i kawy, lepiej zaczerpnij świeżego powietrza, zadbaj z odpowiednim wyprzedzeniem o posiłek z niewysokim indeksem glikemicznym i pójdz wcześniej spać.

Faza trzecia – wyczerpanie

Jeśli organizm tkwi w długotrwałym stresie, jego zasoby się wyczerpują i wkraczamy w trzecią fazę. Właśnie w tym stadium powstają choroby związane ze stresem. Należą do nich również te najgroźniejsze: choroby układu krążenia (w konsekwencji udar i zawał serca) oraz nowotwory.

Skutki:

Nadmiar niezużytej przez organizm nagle uwolnionej energii i utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu powodują lawinę reakcji biologicznych. Jesteśmy narażeni na:

- wzrost poziomu glukozy we krwi i spadek wrażliwości insulinowej. Skutkuje to zwykle wstrzymaniem możliwości spalania tłuszczu i odkładaniem się go w okolicy twarzy („księżyc w pełni”), szyi („bawoli kark”), brzucha oraz nad obojczykiem. Jednocześnie zanika tkanka mięśniowa kończyn. Skóra staje się cienka i podatna na urazy, w okolicy brzucha, ud, pośladków i piersi pojawiają się rozstępy o charakterystycznej różowej barwie, na twarzy można zauważyć trądzik.
- nadmierną ilość sodu we krwi oraz zwiększoną objętość krwi. Skutkiem tego jest podwyższone ciśnienie, przeciążenie serca czy

układu naczyniowego. Nadmiar sodu powoduje także zatrzymanie wody w organizmie.⁸

- osłabioną odporność organizmu na choroby i infekcje. Kortyzol obniża m.in. produkcję leukocytów w grasicy, ograniczając tym samym mechanizmy obronne naszego ciała.
- Zmniejszenie wrażliwości na insulinę powoduje insulinooporność, a ta z kolei prowadzi do odkładania się tłuszczu. Brak leptyny – hormonu sytości, którego wydzielanie zostaje zablokowane, gdy poziom kortyzolu jest wysoki, sprawi, że człowiek będzie czuł się ciągle głodny.
- bezsenność i zły nastrój. Zwykle najwyższy wyrzut poziomu kortyzolu następuje rano i w sposób naturalny budzi nas, dodając energii. Gdy poziom kortyzolu wydzielanego pod wpływem stresu jest wysoki przez cały dzień, pojawiają się kłopoty z zasypianiem, a gdy już zaśniemy, sen jest niskiej jakości. Rano mamy kłopot z budzeniem się, czujemy zmęczenie, potrzebujemy np. kawy, żeby zmusić organizm do aktywności.
- spadek libido u mężczyzn, u kobiet – nawet bezpłodność i silne symptomy zespołu napięcia przedmiesiączkowego.
- coraz gorsze radzenie sobie ze stresem, ponieważ kortyzol osłabia istniejące już połączenia synaptyczne w hipokampie oraz hamuje powstawanie nowych. Mniej rozwinięty hipokamp zwiększa prawdopodobieństwo, że jakiś bodziec zostanie wpisany na listę zagrożeń i cała machina reakcji na stres zostanie wprawiona w ruch. Dodatkowo ciało migdałowate coraz częściej reaguje na bieżące zagrożenia, co prowadzi do częstszych i silniejszych stanów lękowych.

„Etap wyczerpania następuje, ponieważ organizm nie potrafi dłużej reagować na nieustający stres. Pobudzenie, które w przeszłości zwalczało niepokój, straciło tę zdolność. W rezultacie następuje zmniejszenie odporności na stresor a funkcje fizjologiczne ulegają

⁸ Na podstawie: <https://www.budujmase.pl/trening/artykuly/6552-kortyzol-wszystko-co-musisz-wiedziec.html>

rozregulowaniu. Stadium wyczerpania może doprowadzić do choroby, a jeśli będzie trwało dłużej również do śmierci”⁹.

Co możesz zrobić?

- Odżywiaj się w sposób zbilansowany, dostarczając organizmowi magnez, kwasy omega-3, selen, witaminy z grupy B, antyoksydanty i wyciągi z roślin tzw. adaptogenów (np. ashwagandhy, żeń-szenia, tarczycy bajkalskiej, różeńca górskiego, macy i gotu koli).
- Już wczesnym wieczorem ogranicz dawkę bodźców i sztucznego światła. Wycisz się.
- Uprawiaj aktywność fizyczną o średniej intensywności i do 50 minut, gdyż po tym czasie następuje kolejny wyrzut kortyzolu.
- Stosuj masaż, rozciągaj się, idź na saunę, wykonaj ćwiczenia relaksacyjne.
- Wprowadź rytuały – codzienne czynności, które zmniejszą stres.

Notatki:

⁹Cytat pochodzi z : <http://zn.wsbip.edu.pl/wydania/zeszyt1/sekcjaB/3.pdf>, str. 49



Ćwiczenie

Aby zbudować odporność psychiczną, niezbędne jest zaakceptowanie stresu jako zjawiska, które nieustannie towarzyszy nam w życiu. Wyobraź sobie, że uczestniczysz w następujących wydarzeniach:

- Dostałeś awans i dowiadujesz się, że zostaniesz szefem swoich dawnych kolegów.
- Uczestniczysz w spotkaniu rocznym i masz przedstawić wyniki sprzedaży przed handlowcami z całej Polski.
- Otrzymujesz nowe zadania dotyczące obszaru, którym wcześniej się nie zajmowałeś.

Stresujące? Odpowiedz na poniższe pytania:

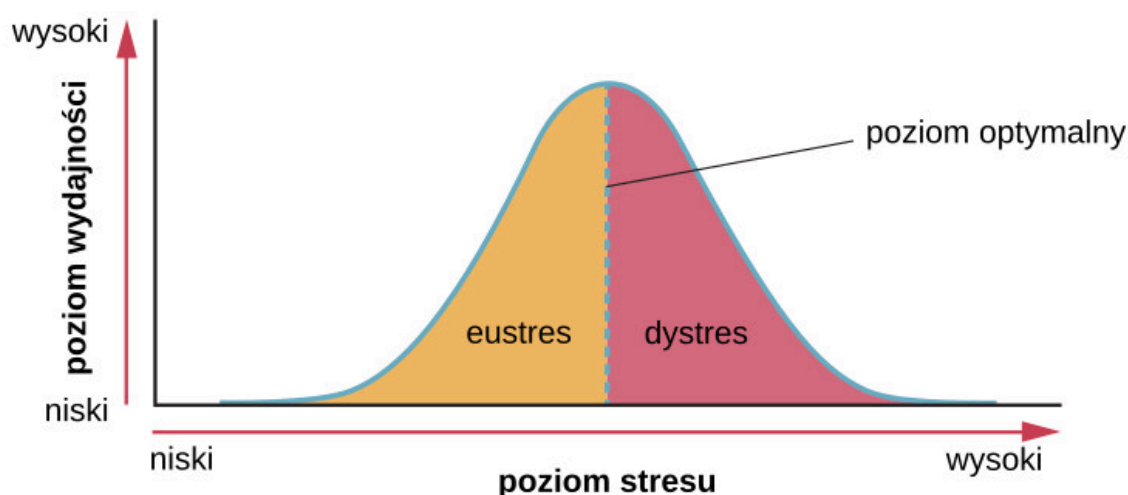
Czy czujesz się zmobilizowany?

Czy twoja głowa generuje pomysły szybciej niż zwykle?

Jeśli odpowiedź brzmi tak, to przeżywasz taki rodzaj stresu, który jest użyteczny, bo sprawia, że osiągamy więcej. Może nas motywować do podejmowania korzystnych działań, jak choćby nabywania nowych umiejętności, uczenia się języka obcego, dotrzymywania terminów.

Hans Selye zauważył, że nie każdy stres jest szkodliwy i czasem może być pozytywną, motywującą siłą, która poprawia jakość naszego życia. Ten rodzaj stresu, nazwany przez Selyego „eustresem” (ang. eustress, „eu” z greckiego znaczy „dobry”), jest związany z przyjemnymi odczuciami, zdrowiem i optymalną wydajnością. Umiarkowana ilość stresu bywa korzystna w niektórych sytuacjach.¹⁰

Wraz ze wzrostem poziomu stresu z niskiego do umiarkowanego wzrasta wydajność (eustres). Na środku krzywej wydajność osiąga swój szczyt. Gdy stres przekroczy ten poziom, przejdzie w dystres, będzie nadmierny i wyniszczający, a wydajność spadnie (Everly i Lating, 2002).¹¹



¹⁰ http://dlibra.bg.ajd.czyst.pl:8080/Content/6229/8_Gajda_Biskupek-Wanot_Aktywnosc.pdf

¹¹ Rysunek zaczerpnięty ze strony: https://cnx.org/contents/co3wu-B_@1.1:8xKzQNH@2/14-1-Czym-jest-stres

Krok 4.: zauważ, co cię stresuje i czym się to objawia

W terminologii medycznej stres jest zaburzeniem równowagi wewnętrznej, może być spowodowany czynnikiem fizycznym lub psychologicznym. Mogą one być różnorakiej natury: fizyczne, np. głód, pragnienie, zimno, gorąco, uraz mechaniczny, zabieg chirurgiczny, ciężki wysiłek fizyczny itp., ale także emocjonalne, na przykład strach, poczucie zagrożenia wynikające z niepewności, nadchodzącej zmiany czy lęku przed niespełnieniem wygórowanych oczekiwań ze strony innych czy samego siebie.





Diagnoza stresorów



Jakie sprawy wywołują u ciebie stres? Obszary, które mogą cię niepokoić to na przykład praca, związek, zdrowie, finanse czy relacje.

Czy zauważyłeś jakieś powtarzające się okoliczności, w których dopada cię stres? Jeśli tak, to jakie?

A może są to jakieś osoby, których obecność budzi twój niepokój?

Jak reagujesz w takich sytuacjach?

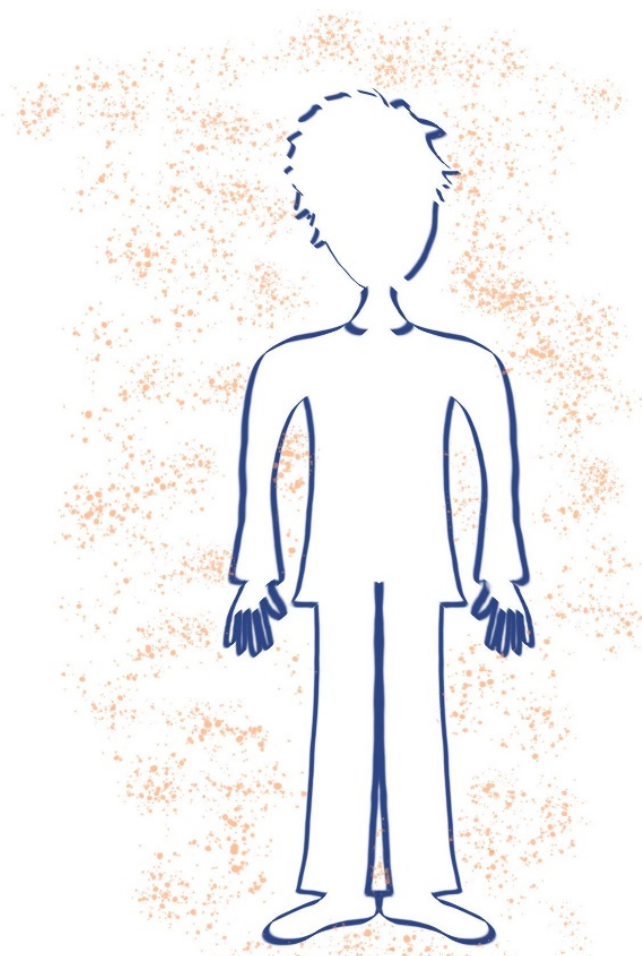
Jakie są skutki twoich reakcji? Na ile są one dla ciebie korzystne?

Jakie działania podejmujesz, by poradzić sobie ze stresem lub zmniejszyć go?



Reakcja na stres

Na poniższym rysunku (korzystając z listy objawów) zaznacz, gdzie odczuwasz swój stres w sytuacji, kiedy coś dzieje się niespodziewanie. Są osoby, które odczuwają ścisk w brzuchu, słyszą szum w uszach, boli ich głowa, mają sztywność karku, albo przyspieszone bicie serca. Jak jest u ciebie?



Twoje objawy:

Przykładowe reakcje na stres

Fizyczne

- Częste przeziębienia oraz inne infekcje
- Przyspieszone bicie serca
- Ból żołądka
- Ból głowy
- Ból serca (ucisk w klatce piersiowej)
- Przyspieszone tętno
- Zawroty głowy
- Nudności
- Spocone dłonie
- Zmęczenie
- Napięcie mięśni (uczucie sztywności, odczucie zakwasów w mięśniach)
- Rozstrój żołądka
- Zwiększona częstotliwość oddawania moczu
- Alergie skórne
- Bóle krzyża
- Problemy menstruacyjne

Psychiczne

- Złość
- Problemy z koncentracją
- Trudności z podejmowaniem decyzji
- Drażliwość, zły humor
- Utrata poczucia humoru
- Niska samoocena
- Niepokój i lęk
- Ataki paniki
- Wahania nastroju
- Niezdolność do relaksu
- Poczucie samotności i izolacji
- Depresja
- Bezzadność
- Spadek poczucia własnej wartości
- Natrętne negatywne myśli

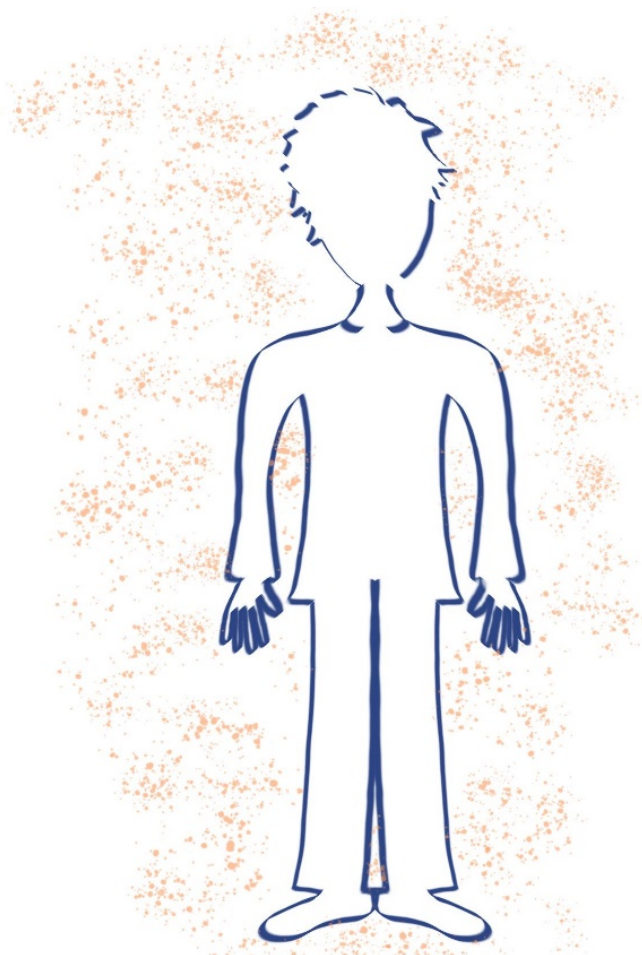
Behawioralne

- Zmiana w sposobie jedzenia (dużo większy apetyt lub jego brak)
- Rozdrażnienie
- Wybuchowe reakcje
- Skłonność do działań impulsywnych
- Wzrost spożycia alkoholu lub narkotyków
- Wycofanie z relacji lub sytuacji społecznych
- Spanie zbyt dużo lub zbyt mało
- Izolowanie się od innych¹²

¹² Wykaz objawów pochodzi z: <https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Lek-i-nerwice/Stres-objawy-rodzaje-fazy-przyczyny-i-skutki-stresu>

A teraz pomyśl o okresie w twoim życiu, kiedy byłeś w stresie bardzo długo. Pamiętasz? Co wtedy się z tobą działo?

Zaznacz na rysunku i zapisz, jakie dolegliwości odczuwałeś.



Twoje objawy:



Obserwacja

Obserwuj siebie przez 14 dni. Proponuję wrócić do tego zestawienia, po przejściu przez cykl ćwiczeń związanych z redukcją stresu i sprawdzić, co się zmieniło. Możesz przy każdym z objawów zaznaczyć skalę od 1 – nigdy tego nie czuję, do 5 – czuję to codziennie.

Zanim zaznaczysz swoje odpowiedzi, obejrzyj poniższe krótkie filmy prezentujące oddziaływanie stresu na nasze ciało. Łatwiej będzie ci zrozumieć znaczenie objawów i ich wpływ na zdrowie.

https://www.ted.com/talks/sharon_horesh_bergquist_how_stress_affects_your_body/transcript?language=pl

https://www.ted.com/talks/madhumita_murgia_how_stress_affects_your_brain?language=pl

Tabela obserwacji ciała

Dzień obserwacji	Moje objawy	Skala nasilenia objawu
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

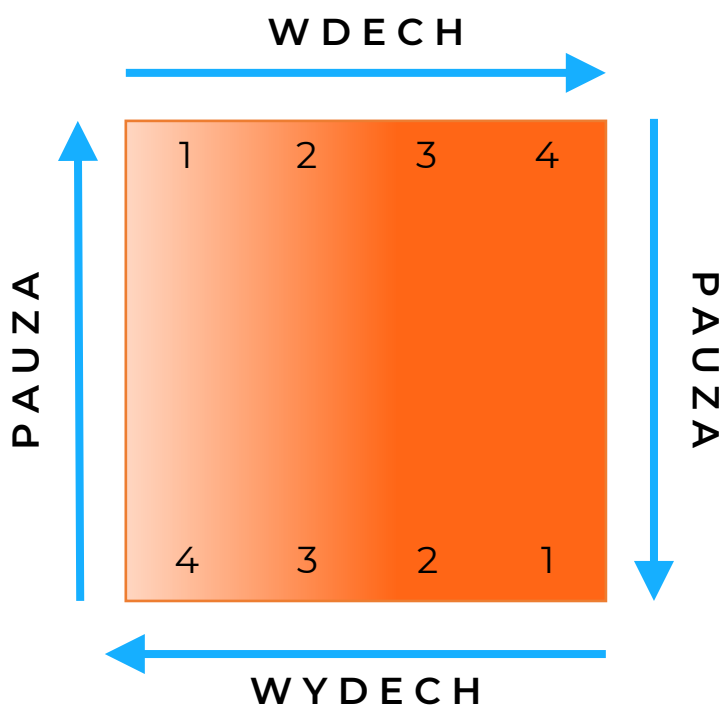
Skala: od 1 do 5 (1 – nigdy tego nie czuję, do 5 – czuję to codziennie)

Co możesz zrobić, aby sobie pomóc? Zastosuj jedną z poniższych technik.

Kwadrat oddechu

Mark Miller, były komandos opracował technikę oddychania taktycznego. Spróbuj zastosować ją na sobie.

1. Licząc do czterech, weź wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch.
2. Wstrzymaj oddech, i znowu policz do czterech.
3. Powoli wypuszczaj powietrze ustami i wciągnij brzuch. Licz do czterech.
4. Zatrzymaj oddech i policz do czterech.



5. Powtórz cały cykl 3, 4 razy.

Spinanie i rozluźnianie mięśni

Twoje ciało pozostające przez dłuższy czas pod wpływem kortyzolu, potrzebuje relaksu. Pomocny może być trening progresywny Jacobsona.

Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń w pracy. Stres może sprawić, że uznasz to za stratę czasu, bo ważniejsza jest pilna realizacja zadań. Przeciwnie.

Ćwiczenia możesz wykonać w domu lub w miejscu, w którym czujesz się swobodnie.

Usiądź i nabierz dystansu. Początkowo możesz czuć zniecierpliwienie, ale daj sobie 3, 4 minuty na powolne oddychanie, spinanie mięśni, rozluźnianie ich. Gwarantuję, że poczujesz ulgę.

Pomogą ci gotowe treningi:

Trening Jacobsona - progresywna relaksacja mięśni

<https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>

<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>

Odliczanie od 100 po 7

Tę technikę lubię najbardziej. Stosować ją możesz w sytuacji, w której poczułeś, że emocje cię zalewają. Weź oddech i zacznij w myślach odliczać: 100 – 7 – 7 – 7.... Zauważ, jak spowalnia twój oddech. Teraz możesz być gotowy do rozmowy, podjęcia decyzji, czy po prostu do spokojnego działania.

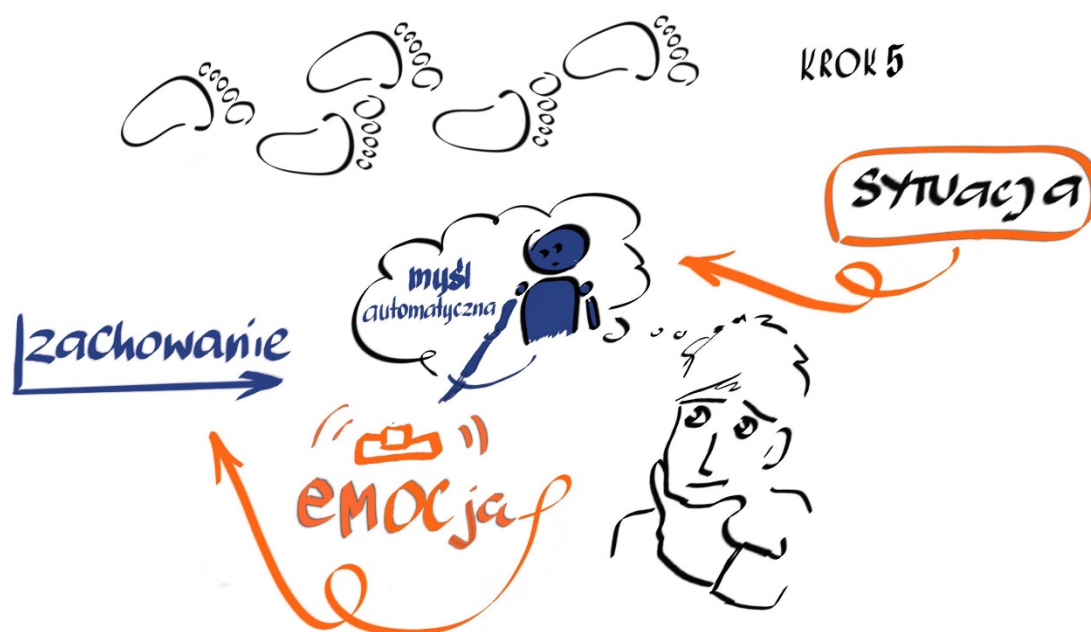
Inne techniki¹³

- Uśmiechnij się do siebie przed lustrem i trwaj tak 1, 2 minuty. Możesz włożyć ołówek między zęby i go zagryźć.
- Ziewaj na zawołanie.

¹³ Agnieszka Popiel, Ewa Pragłowska, Bogdan Zawadzki „Skuteczne działanie w stresie”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2019, str. 45

Krok 5.: obserwuj swoje myśli

Każdego dnia przez nasze głowy przelewają się tysiące myśli. Moment, w którym zrozumiesz i zaakceptujesz fakt, że sposób myślenia wpływa na reakcje emocjonalne i fizyczne, stanie się dla ciebie przełomowym krokiem w procesie zmiany.

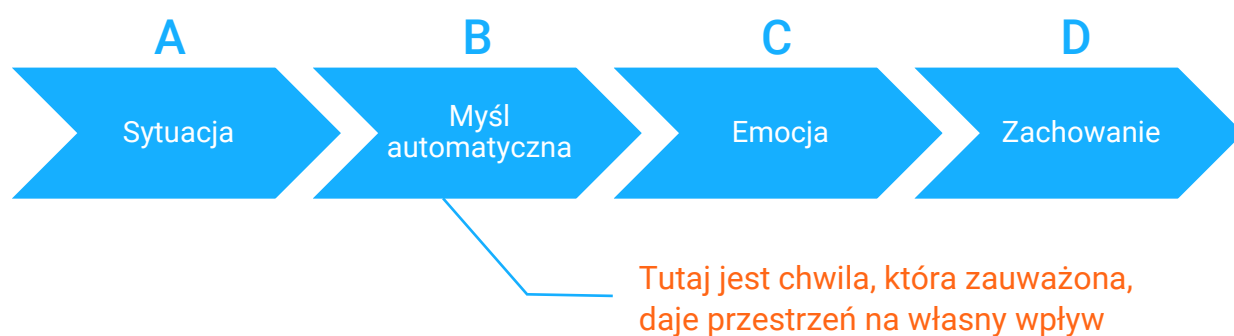


Czego dotyczyć będzie twój rozwój? Między innymi reakcji na stres, sposobu odczuwania emocji, zmieni się również twój sposób działania. Niedawno odwiedziła mnie Alicja, znajoma, która otrzymała reprimendę od swojego szefa i przez całą noc nie mogła zasnąć. Analizowała sytuację i zastanawiała się „Co poszło nie tak”? Kiedy zapytałam Alicję, co takiego nie dawało jej spokoju, odpowiedziała: „Mój szef już nigdy mi nie zaufa, będę dostawała najgorsze zadania”. Próbowałam jej wyjaśnić, że błędy się zdarzają, że to niczego nie przekreśla. Alicja prawie się na mnie obraziła. Usłyszałam na koniec, że nic nie rozumiem i powinnam wiedzieć, że „Albo robi się dobrze, albo wcale”. Bo przecież właśnie to świadczy o profesjonalizmie.

Słowa Alicji są przykładem myśli automatycznych, które powstają w naszych głowach i wpływają na stan emocjonalny, postrzeganie siebie i świata. Pojawiają się nagle i w tym momencie nie podlegają racjonalizacji. To tak zwane zniekształcenia poznawcze (termin Aarona T. Becka, który jako pierwszy opisał zniekształcenia poznawcze i opracował technikę zapisu myśli). Zniekształcenia poznawcze zazwyczaj wywołują i podtrzymują objawy stresu, dlatego nazywa się je pułapkami myślowymi¹⁴.

Jeśli poświęcisz swoją uwagę nauce rozpoznawania zniekształceń, kwestionowania ich i zastępowania łagodniejszymi, dobrymi dla ciebie myślami, zyskasz większą kontrolę nad emocjami. Tym samym wpłyniesz na swój dobrostan psychiczny. Uprzedzam, że to proces, który zajmuje czas i wymaga uwagi. Efekty są jednak długofalowe. To czego nauczysz się o sobie samym, stanie się twoim zasobem, nikt ci tego nie zabierze.

Poniższy schemat pokazuje wpływ sposobu myślenia na emocje, a w konsekwencji również na zachowanie. Nie mamy wpływu na sytuację, które mogą nam się przytrafić, ale możemy nauczyć się reagować na nie we właściwy sposób.



Jak to zrobić?

Trzeba uważnie obserwować, jakie myśli pojawiają się w naszej głowie i zatrzymać się w momencie ich uchwycenia. Załóż dziennik, w którym będziesz je zapisywał, po jakimś czasie sam zobaczysz, jakich myśli jest w twojej głowie więcej i jakie błędy poznawcze popełniasz.

¹⁴Opracowanie własne na podstawie: Glenn R. Schiraldi „Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., Sopot, 2017, str. 82



Ćwiczenie

Przygotuj sobie mały notes lub notatnik w telefonie, gdzie w poczuciu komfortu i osobistego bezpieczeństwa będziesz mógł gromadzić zapiski.

Sporządź dziennik, korzystając z poniższego przykładu.

Przez 14 dni prowadź dziennik i obserwuj siebie.

Skorzystaj z listy emocji:

<https://nvclab.pl/wp-content/uploads/2017/01/lista-uczuc.pdf>

https://kingawieckowska.pl/wp-content/uploads/2019/07/Lista-emocji-i-uczuc-www.kingawieckowska.pl_.pdf

Pamiętaj, że zauważasz swoje myśli nie po to, aby je ocenić lub krytykować samego siebie, ale żeby zyskać większą świadomość. Ona jest kluczem do działania w zgodzie ze sobą.

Dziennik stresu

Zdarzenie (opis zdarzenia)	Myśl	Odczuwana emocja	Zachowanie

Prawdopodobnie w twoim dzienniku stresu pojawią się myśli należące do tzw. zniekształceń poznawczych, zwanych również pułapkami myślenia.

Zniekształcenia poznawcze to temat, który jest bardzo ważny w procesie pracy nad sobą, stresem i emocjami. Uznaje się, że umiejętność identyfikacji zniekształconych myśli, łagodzenie ich i racjonalizowanie wpływa znacząco na jakość życia. Tak było w moim przypadku.

Zniekształcenia poznawcze to wzorce myślowe, myśli automatyczne, które sprawiają, że patrząc na świat, widzimy go w czarnych barwach, w pewnej nieprawdziwej perspektywie. Ich siła oddziaływania może być różna, ale każdy z nas tworzy je w swojej głowie. Rozpoznanie tego rodzaju wzorców jest pierwszym krokiem do ich zmiany. Jak to zrobić?

- Dowiedz się jakiego rodzaju zniekształcenia poznawcze występują, poznaj przykładowe, tak aby móc identyfikować je u siebie.
- Obserwuj siebie. Może w tym pomóc dziennik stresu lub technika polegająca na monitorowaniu swoich myśli. Możesz po prostu nastawić sobie jakiś sygnalizator 6-8 razy dziennie i zapisać myśl, którą w danym momencie masz w głowie.
- Uzbrój się w cierpliwość i bądź dla siebie wyrozumiały. Jeśli przez 20-30 lat reagowałeś w jakiś konkretny sposób na sytuację, uruchamiałeś pewne myślenie, to zmiana tego wymagać będzie czasu. Na szczęście krótszego, niż kolejne 20 lat. Każdy moment, w którym uda ci się rozpoznać myśl jest już twoim sukcesem, postępem w pracy nad sobą.
- Powiedz STOP. Na początek to bardzo dużo. Kiedy pojawi się w twojej głowie zniekształcenie. Rozpoznasz je, powiedz do siebie STOP. Możesz zrobić to głośno. Ja tak robię i na mnie to działa.

Kluczowe jest nauczenie się metod łagodzenia tych myśli, odkrywania tego, że są nieracjonalne, nie opierają się na faktach. Prawdopodobnie nie jest możliwe wyeliminowanie nieracjonalnego myślenia z naszego życia, lecz warto kształtować zdrowe myślenie. Sprawi to, że codzienność, nawet w niesprzyjających okolicznościach będzie przez ciebie postrzegana, w sposób bardziej sprzyjający dla ciebie i twojego zdrowia.

Zniekształcenie poznawcze	Opis i przykład myśli nieracjonalnych	Działania łagodzące
Nadmierne uogólnianie zwane też nadmierną generalizacją	Nadmierne uogólnianie jest prawdopodobnie zniekształceniem, które łatwo rozpoznasz, jako te, które pojawia się w twojej głowie. Uogólniamy jakieś zdarzenie lub przekonanie o sobie. Przykładowo myślimy: • „Zawsze zawalam” • „Nigdy nie zdążam na czas”. • „Nikt mnie nie rozumie”. • „Każdy powinien się starać”	1. Formułowanie myśli łagodzących: • Zamiast „Zawsze zawalam” „Nie zrobiłam raportów w tym tygodniu, ale do tej pory sporządzałam je w terminie”. 2. Zadanie sobie pytania weryfikującego racjonalność myśli: • Nigdy, czyli kiedy? • Nikt, czyli kto konkretnie mnie nie rozumie? • Zawsze, czyli kiedy ostatnio? Zdrowe myślenie opiera się na faktach, dlatego potrzebne jest zweryfikowanie prawdziwości myśli.
Katastrofizowanie	Przyjmujemy najgorszy możliwy scenariusz sytuacji. Przykład: • „Popełniłem błąd, więc wyrzucą mnie z pracy”.	1. Formułowanie myśli łagodzących: Zamiast „Popełniłam błąd, więc wyrzucą mnie z pracy” „Błędy się zdarzają. Wiem, że zrobiłam co umiałam: 2. Zadaj sobie pytania:

Zniekształcenie poznawcze	Opis i przykład myśli nieracjonalnych	Działania łagodzące
	„Nie zdążyłem na pociąg i spóźnię się na spotkanie. Stracę klienta”.	„Na jakiej podstawie tak twierdzę?” „Co takiego mam w sobie, co potrafię, aby poradzić sobie z daną sytuacją”.
Czarno – białe myślenie zwane też dychotomizacją	Polega na widzeniu świata tylko w skrajnych barwach: białym i czarnym, bez odcieni szarości. Dotyczy to również postrzegania samego siebie Przykłady: „Albo robi się coś dobrze, albo wcale”. „Dwaj pracownicy odeszli z zespołu jednocześnie. Jestem kiepską liderką. Gdybym się nadawała do tej roli, nie zwolniliby się”. „Skoro nie zdałam egzaminu na prawo jazdy za drugim razem to znaczy, że nie powinnam prowadzić samochodu”	Formułowanie myśli łagodzących: „Jestem wartościową osobą niezależnie od błędów, które popełniam”. Szukaj środka pomiędzy ekstremami.

Zniekształcenie poznawcze	Opis i przykład myśli nieracjonalnych	Działania łagodzące
Odrzucanie pozytywów	Polega na skupianiu się i rozpamiętywaniu negatywów, bez dostrzeżenia tego co było pozytywne: Przykład: Zakończyłem projekt, ale jeden z klientów, zgłosił uwagi. Mogą pojawić się myśli • „Taka wpadka...”.	Możesz spróbować wdrożyć myśli: • „Nie pozwolę, aby jedna rzecz wpłynęła na cały projekt” • „Ok, jeśli to jest złe, to co jest dobrze?”.
„Musizm”	• To rodzaj wymagań, jaki nakładamy na siebie lub innych. To imperatywy: „muszę”, „powinnam/powinieniem”, „nie wolno mi”. Te nadmierne oczekiwania np. w stosunku do siebie, powodują presję i w przypadku braku osiągnięcia oczekiwanego efektu, rozczarowanie samym sobą, poczucie winy. Imperatyw w stosunku do innych ludzi np. „Inni powinni też się starć tak jak ja” powodować może rozczarowanie i frustrację.	• Możesz spróbować wdrożyć myśli polegające na zamianie „muszę”, „powinnam/powinieniem” na „chcę”, „wybieram”, „potrzebuję”.

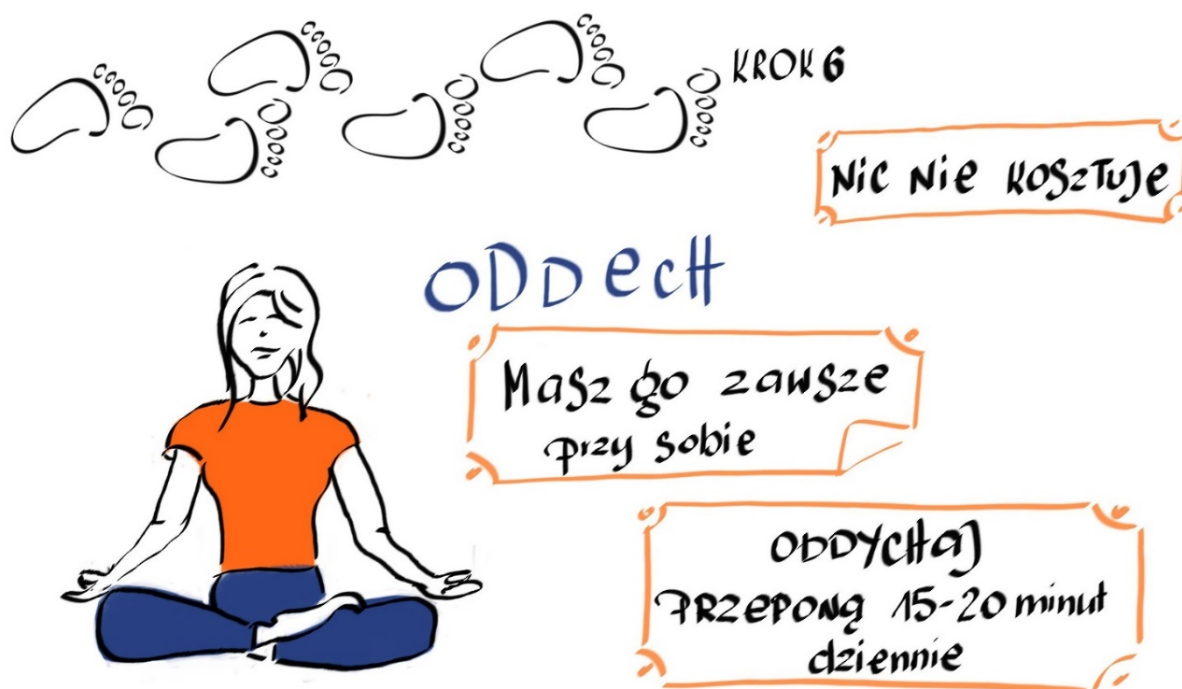
Krok 6.: oddychaj

W sytuacji stresowej oddech przyspiesza i staje się płytszy. Wynika to z napięcia brzucha, klatki piersiowej, a także gardła, w ten sposób organizm przygotowuje się do ucieczki lub walki. Wiąże się to również z naszym stanem psychicznym. z powodu stresu możemy mieć natłok myśli, przeżywać stany lękowe, czuć wyczerpanie i mieć wiele innych objawów.

Świadomość tego jak oddychamy i wprowadzenie regularnych, nawet krótkich zmian w sposobie oddychania, pomoże przywracać zdolność zapamiętywania i racjonalnego myślenia.

Uspokojenie oddechu jest pierwszym krokiem do zatrzymania rozpędzonej reakcji stresowej i odzyskania kontroli nad naszym zachowaniem.

Nie ma jednej idealnej techniki oddechowej. istnieje natomiast reguła, mówiąca o tym, że ćwiczenia oddechowe należy wykonywać regularnie. Na końcu tej części poradnika znajdziesz 14 propozycji ćwiczeń. Zachęcam do wykonania ich oraz założenia sobie, że codziennie będziesz praktykował przynajmniej jedną technikę oddechową.



Co możesz zrobić?

1. Zaczynij od uświadomienia sobie, w jaki sposób oddychasz.

- Przeznacz na to ćwiczenie 2 minuty.
- Znajdź wygodne miejsce. Możesz się położyć lub usiąść na krześle.
- Jeśli leżysz, lekko ugnij nogi, ręce ułóż wzdłuż ciała.
- Jeśli wybrałeś pozycję siedzącą, oprzyj plecy o krzesło, nogi o ziemię, a ręce ułóż wygodnie na kolanach. Możesz zamknąć oczy lub opuścić wzrok w kierunku ziemi.
- Połóż teraz jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.
- A teraz, bez zmiany twojego naturalnego rytmu oddychania, po prostu bierz wdech i wydech. Zwróć uwagę na to, która ręka się unosi, gdy nabierasz powietrza.
- Głęboki, przeponowy oddech uzyskujesz, gdy unosi się brzuch, a klatka piersiowa i barki pozostają swobodne.
- Daj sobie czas na praktykowanie, oddychaj i obserwuj. Staraj się, aby to brzuch się unosił.
- Powtarzaj ćwiczenie przez co najmniej 14 dni, kilka razy dziennie po dwie minuty. Po pewnym czasie oddech będzie przywracał spokój w myślach, dostęp do analizy i racjonalnego myślenia.

2. Oddychaj

Oddychaj przeponowo codziennie przez 15, 20 minut. Sprawi to, że twój autonomiczny układ nerwowy będzie mógł przestawiać się z układu współczulnego/wzbudzonego na układ przywspółczulny, który da możliwość regeneracji i uspokojenia. W trakcie oddychania pozwól, aby myśli swobodnie krążyły w twojej głowie. Oddychaj. Jeśli pojawią się jakieś nieprzyjemne myśli, odczucia, postaraj się nie zatrzymywać na nich, za to później możesz zanotować je w dzienniku oddechu.

3. Skorzystaj z gotowych już propozycji ćwiczeń oddechowych.

<https://www.youtube.com/watch?v=yJmGRnagEH8>

<https://www.youtube.com/watch?v=sP7Ylue5NRM&t=577s>

Więcej ćwiczeń oddechowych otrzymasz w części o uważności.



Ćwiczenie

Powtarzaj ćwiczenia oddechowe przez co najmniej 14 dni.

Na następnej stronie znajdziesz przykład dziennika treningu, wykorzystaj go i przygotuj własny dziennik.

Do treningu możesz wykorzystać ćwiczenia opisane na poprzedniej stronie. Przykłady ćwiczeń oddechowych znajdziesz również w poradniku w części dotyczącej uważności.

Podczas ćwiczeń obserwuj swoje odczucia i myśli. Po treningu zapisz je w dzienniku.

Dziennik ćwiczeń oddechu

Dzień treningu	Czy trening odbył się?	Moje odczucia i myśli podczas treningu	Moje odczucia i myśli po treningu
1.	☐		
2.	☐		
3.	☐		
4.	☐		
5.	☐		
6.	☐		
7.	☐		
8.	☐		
9.	☐		
10.	☐		
11.	☐		
12.	☐		
13.	☐		
14.	☐		

Krok 7.: zauważ, zdystansuj się, zobiektywizuj

Poniższa metoda pozwala na rozwiązanie problemu w stresującej sytuacji¹⁵.

Zauważ

Powiedz „stop”, kiedy zauważysz myśli, emocje, odczucia świadczące o narastającym stresie. Możesz zrobić to głośno, tak byś usłyszał sam siebie. To naprawdę działa.

Zdystansuj się

Potrzebujesz czasu na opracowanie planu, jak postąpić z emocjami. Nie musisz reagować od razu.

W przypadku nagłej sytuacji stresowej możesz zastosować następujące taktyki:

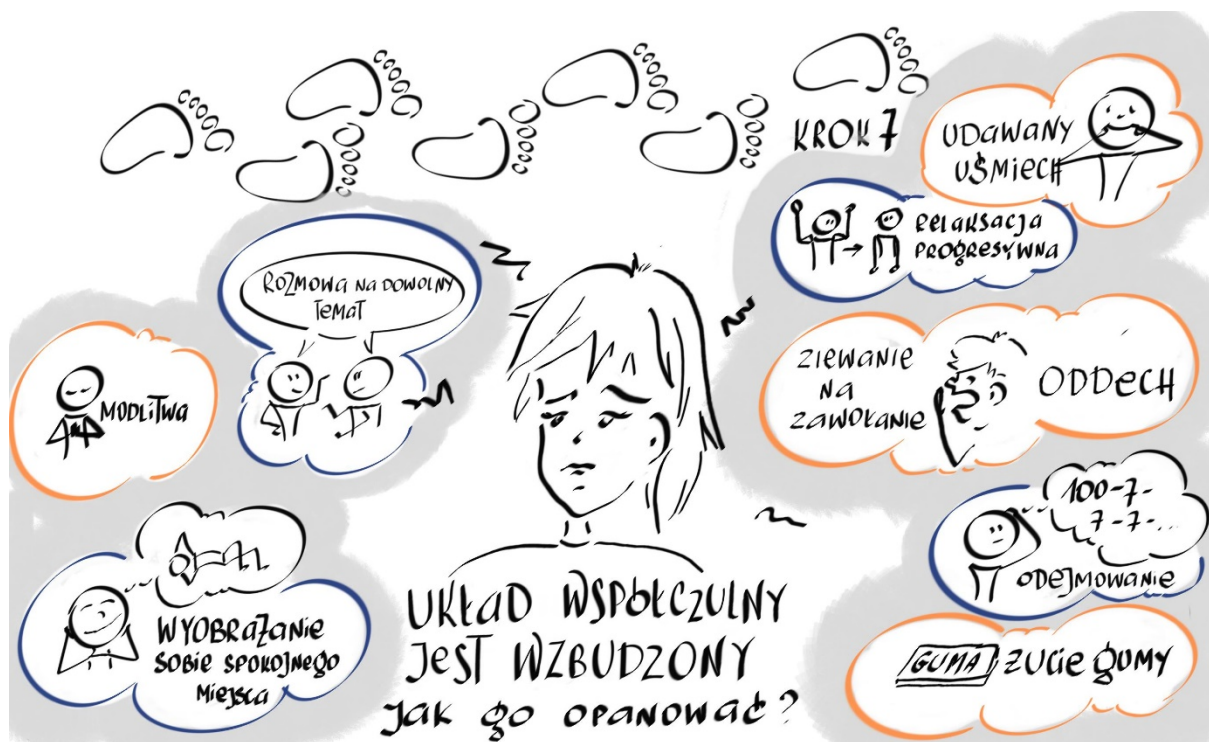
- Wyjście z pomieszczenia, w którym ma miejsce trudna, stresująca sytuacja.
- Jeśli jest to jakaś trudna rozmowa możesz poprosić o kilka minut na analizę, zastanowienie się, o ile oczywiście nie jest to sytuacja kryzysowa, wymagająca natychmiastowej reakcji

Twój układ autonomiczny (współczulny) jest pobudzony. Oto kilka prostych sposobów na opanowanie emocji:

- Udawany uśmiech do samego siebie na osobności.
- Ziewanie na zawołanie.
- Odejmowanie od stu po siedem.
- Rozmowa na dowolny temat.
- Żucie gumy.

¹⁵Opracowanie własne na podstawie: Agnieszka Popiel, Ewa Pragłowska, Bogdan Zawadzki „Skuteczne działanie w stresie”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot, 2019, str. 43

- Oddech.
- Relaksacja progresywna.
- Wyobrażenie sobie spokojnego miejsca.
- Modlitwa.



Zobiektywizuj

Kiedy tylko poczujesz się spokojniejszy i będziesz w stanie uruchomić racjonalne myślenie, możesz przystąpić do analizy sytuacji i próby ułożenia planu działania. Zrób to koniecznie na kartce. Pozwoli ci to na bardziej obiektywną ocenę sytuacji oraz w razie potrzeby, powrót do notatek.

Oto kilka pytań, które warto sobie postawić:

- Na czym polega problem (opis sytuacji, fakty)?
- Kto, co, gdzie i jak zrobił i jaka była moja reakcja?
- Po co mam rozwiązać problem (wskaż cele)?
- Jakie korzyści osiągnę, kiedy rozwiążę ten problem?

- Jakie koszty mogę ponieść, co mogę stracić?
- Co może pomóc w podjęciu decyzji (co już wiem)?
- Jakie mam zasoby i wsparcie?
- Jakie są rozwiązania (zrób listę bez oceniania tych rozwiązań)?
- Uporządkuj rozwiązania i określ ich wartość.

Wybierając konkretne rozwiązanie zastanów się:

- Czy zastosowanie tego sposobu, rozwiąże problem całkowicie?
- Czy dam radę wdrożyć rozwiązanie?
- Jakie będą skutki dla mnie, otoczenia i bliskich?

Notatki:

14-dniowy trening radzenia sobie ze stresem i dbania o siebie

Dzień pierwszy

Dzisiaj jest dzień obserwacji ciała. Zauważ, jakie części twojego ciała i w jaki sposób reagują na napięcie. Gdy poczujesz objawy stresu (napięcie mięśni, potliwość, przyspieszony oddech, skurcz w żołądku itp.), zapisz je:

Sytuacja	Objaw

W takiej stresującej sytuacji najszybciej jak to możliwe podejmij aktywność fizyczną. W pracy to może być: kilkukrotne szybkie wejście i zejście po schodach, szybki marsz po korytarzu, wyjście z budynku i kilkuminutowy spacer, powrót do domu szybkim marszem lub jakakolwiek aktywność fizyczna, którą lubisz. Potrzebujesz tego, aby pozbyć się kortyzolu.

Dzień drugi

To dzień uśmiechu. 3, 4 razy ciągu dnia pouśmiej się do samego siebie przed lustrem (zadbaj o komfort, zrób to na osobności). Nawet wymuszony uśmiech angażuje mięśnie twarzy potrzebne do wyrażenia szczęścia. Mózg reaguje zatem na sygnał „radosnych mięśni”. Możesz również wziąć ołówek do ust i zagryźć go w zębach. To ćwiczenie działa! Pomaga napiąć i rozluźnić mięśnie twarzy.

Dzień trzeci

Kilka razy w ciągu dnia poświęć 2 minuty na celebrowanie jakiejś czynności. To może być picie kawy, zjedzenie rodzynka lub suszonej moreli. Zanim jednak skonsumujesz to, co sobie przygotowałeś, skup się na tym, powąchaj, posmakuj, dotknij. Wykonaj te czynności w miarę uważnie, oddychaj przy tym spokojnie. Jeśli w trakcie ćwiczenia twoje myśli powędrują w inne rejony, nie przejmuj się, spokojnie wróć do delektowania się jedzeniem i ciesz się widokiem za oknem.

Dzień czwarty

Znajdź wygodne miejsce, usiądź spokojnie, odetchnij i wykonaj kilkakrotnie oddech taktyczny. W ciągu dnia powtórz ćwiczenie tyle razy, ile to będzie możliwe.

- Weź wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch. Policz do czterech.
- Wstrzymaj oddech i policz do czterech.
- Powoli wypuszczaj powietrze ustami i wciągnij brzuch. Policz do czterech.
- Zatrzymaj oddech i policz do czterech.
- Powtórz cały cykl 3-4 razy. Ćwicz po wstaniu z łóżka, pomiędzy posiłkami i w pracy, kiedy usiądziesz na krześle.

Dzień piąty

Oddech to twój największy sprzymierzeniec, w końcu masz go zawsze przy sobie. Znajdź w ciągu dnia 10, 15 minut, usiądź wygodnie, jeśli masz warunki możesz się położyć. Spróbuj oddychać przeponą. Jeśli nigdy w ten sposób nie oddychałeś, nie przejmuj się, na pewno z łatwością się tego nauczysz.

- Znajdź wygodne miejsce i oddychaj w taki sposób, by unosił się brzuch, a nie klatka piersiowa. Pamiętaj o tempie, które daje ci poczucie komfortu.
- Pozwól myślom przepływać

Dzień szósty

Dziś jest doskonały dzień, abyś bez względu na twoje preferencje przeznaczył 30, 40 minut na aktywność fizyczną. Jeśli robisz to systematycznie to świetnie. Jeśli nie, to może to będzie ten dzień, w którym zaczniesz. Nie musisz robić jakiegoś spektakularnego wyczynu. Możesz spacerować w szybkim tempie albo pojeździć na rowerze. Przypomnij sobie, co chciałeś robić, a nigdy nie miałeś na to czasu. Może potańczyć, pojeździć na wrotkach, pójść na jogę na szarfach, grać w siatkówkę? Daj sobie tylko pół godziny na posmakowanie. Nie składaj wielkich obietnic. Po prostu spróbuj, doświadcz i czerp z tego radość.

Dzień siódmy

Dzisiaj jest dzień doceniania. W ciągu całego dnia, zarówno w pracy jak i w domu obserwuj ludzi, którzy cię otaczają. Postaraj się dostrzec w nich dobre rzeczy. Mogą być to naprawdę drobiazgi: miły gest, słowo, uśmiech. Nie zapomnij im o tym powiedzieć!

Na koniec dnia przypomnij sobie i zanotuj trzy emocje, które pojawiły się, gdy zrobiłeś dla kogoś coś dobrego.

Dzień ósmy

Wyobraź sobie, że są twoje urodziny i chcesz sprawić sobie prezent. Poszukaj jakiegoś ładnego opakowania i przygotuj sobie duży plik kartek (mogą być zwykłe kartki A4). Znajdź dogodny moment (około 5, 10 minut) i usiądź wygodnie. To ćwiczenie najlepiej wykonać w miejscu, w którym czujesz się komfortowo i bezpiecznie. Odpowiedz sobie na następujące pytania:

- Za co jestem wdzięczny sobie? (za to, że potrafisz realizować cele, być dobrym dla innych, radzić sobie w trudnościach, cieszyć się drobiazgami, za to, że lubisz jeździć na rowerze, że jesteś dla siebie dobry itp.)
- Za co jesteś wdzięczny światu? (za przyjaciół, za kochanego i kochającego partnera, za pozytywną atmosferę w pracy, za wyzwania, dzięki którym się uczysz, za zieleń za oknem itp.)

Na każdej kartce napisz jedną rzecz. Nie zadawaj się kilkoma wpisami, im więcej tym lepiej. Kiedy skończysz, rozłóż je wokół siebie i przeczytaj. Celebryzuj tę chwilę. Następnie spakuj je i włóż do torby na prezent. Umieść w miejscu, do którego będziesz mógł sięgnąć, gdy dopadną cię negatywne myśli lub odezwie się twój wewnętrzny krytyk.

Dzień dziewiąty

To będzie dzień samoświadomości i tropienia myśli. Ćwiczenie, które dziś wykonasz, ma na celu kilkukrotne zatrzymanie cię w ciągu dnia i zanotowanie pojawiających się myśli. Proponuje, abyś w telefonie ustawił dyskretne przypomnienia 6, 8 razy w ciągu dnia. Za każdym razem, kiedy usłyszysz dźwięk powiadomienia, zapisz swoją myśl. Na koniec dnia odpowiedz sobie na pytania: jakiego rodzaju były to myśli, czy oceniały mnie i otoczenie, czy dotyczyły czegoś zupełnie innego. Przyjrzyj się im. Jeśli zauważysz coś, co cię zaniepokoi, możesz zacząć prowadzić dziennik stresu, aby obserwować siebie przez dłuższy czas.

Dzień dziesiąty

To dzień treningu progresywnego. Wykonaj dziś jeden pełen trening relaksacji progresywnej. Niech to będzie eksperyment. Być może zdecydujesz, że to nie dla ciebie, ale najpierw spróbuj. Możesz wypróbować nagrane już treningi:

<https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>

<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>

Dzień jedenasty

To dzień pracy z wizualizacją. Jest to jedna z moich ulubionych form ćwiczeń, wracam do niej wtedy, gdy mam potrzebę uspokojenia się i poczucia się bezpiecznie.

- Przeznacz na to ćwiczenie około 5, 10 minut. Każdą wizualizację zacznij od relaksacji:
- Usiądź wygodnie w miejscu, w którym nikt i nic nie będzie ci przeszkadzać. Przez kilka minut skupiaj się na swoim oddechu.
- Zamknij oczy.
- Możesz przez kilka minut pooddychać przeponowo, aby poczuć, jak rozluźniają się twoje mięśnie.
- Wyobraź sobie teraz swoje bezpieczne miejsce, nie musi istnieć w rzeczywistości. Możesz je stworzyć w wyobraźni.
- Jest tam, widzisz je?
- Co widzisz? Jakie to miejsce?
- Jakie widzisz kolory?
- Czy czujesz ciepło czy zimno?
- W co jesteś ubrany?
- Jaka fakturę mają materiały, z których uszyte są twoje ubrania?
- Czy słyszysz dźwięki?
- A może jest cicho? Wsłuchaj się w tę ciszę.

- Oddychaj powoli, spokojnie i nie otwieraj jeszcze oczu.
- Poczuj ciepło lub zimno, smaki i zapachy.
- Rozejrzyj się dookoła i postaraj się zapamiętać twoje odczucia.
- Jeśli chcesz, opuść to miejsce. Wystarczy, że powoli otworzysz oczy.

Po ćwiczeniu zastanów się przez chwilę, jak się czułeś. Po kilku dniach spróbuj wizualizacji ponownie. Kiedy twój umysł wytrenuje się w przenoszeniu w bezpieczne miejsce, będziesz mógł zrobić to w ciągu kilku minut. Może to być przydatne w sytuacji, której towarzyszy lęk i niepokój.

Dzień dwunasty

Dziś proponuję relaksację i jednocześnie lekkie rozciąganie mięśni zmęczonych pracą przy komputerze. Możesz wykonać je tyle razy, ile potrzebujesz.

OŁÓWEK, to ćwiczenie, które pozwoli ci rozluźnić szyję i kark.

- Stań tak, abyś miał wokół siebie dużo miejsca. Oczyma wyobraźni zobacz, jak twój nos zamienia się w ołówek.
- Na wyimaginowanej kartce zacznij nim malować symbol nieskończoności. Spróbuj jeszcze raz, tym razem kręcąc głową w przeciwną stronę.
- Napisz swoje imię końcem nosa, patrząc w lewo, a potem nazwisko, patrząc w prawo.
- Napisz lub narysuj cokolwiek chcesz. Pamiętaj, aby robić wszystko bardzo powoli.

Dzień trzynasty

To dzień dla relacji. W wolnej chwili zastanów się, które osoby w twoim życiu są dla ciebie ważne. Stwórz listę bliskich, z którymi możesz podzielić się swoimi emocjami w stresującej sytuacji. Wybierz potem jedną z nich, taką, z którą dawno nie miałeś kontaktu i odnów znajomość.

Dzień czternasty

Dzień stawiania granic. Przypomnij sobie sytuacje, w których: wyraziłeś swoje zdanie, odmówiłeś, pochwaliłeś, skrytykowałeś, postawiłeś granice okazując szacunek i pozostając w zgodzie ze sobą.

Zadaj sobie pytania:

- Jak się po tym czułeś?
- Dzięki czemu to osiągnąłeś?
- Co ci to mówi o sobie samym?
- Jak tę wiedzę możesz wykorzystać w sytuacjach trudnych, stresowych?

Notatki:

Bibliografia i inspiracje

PRZYDATNA LITERATURA

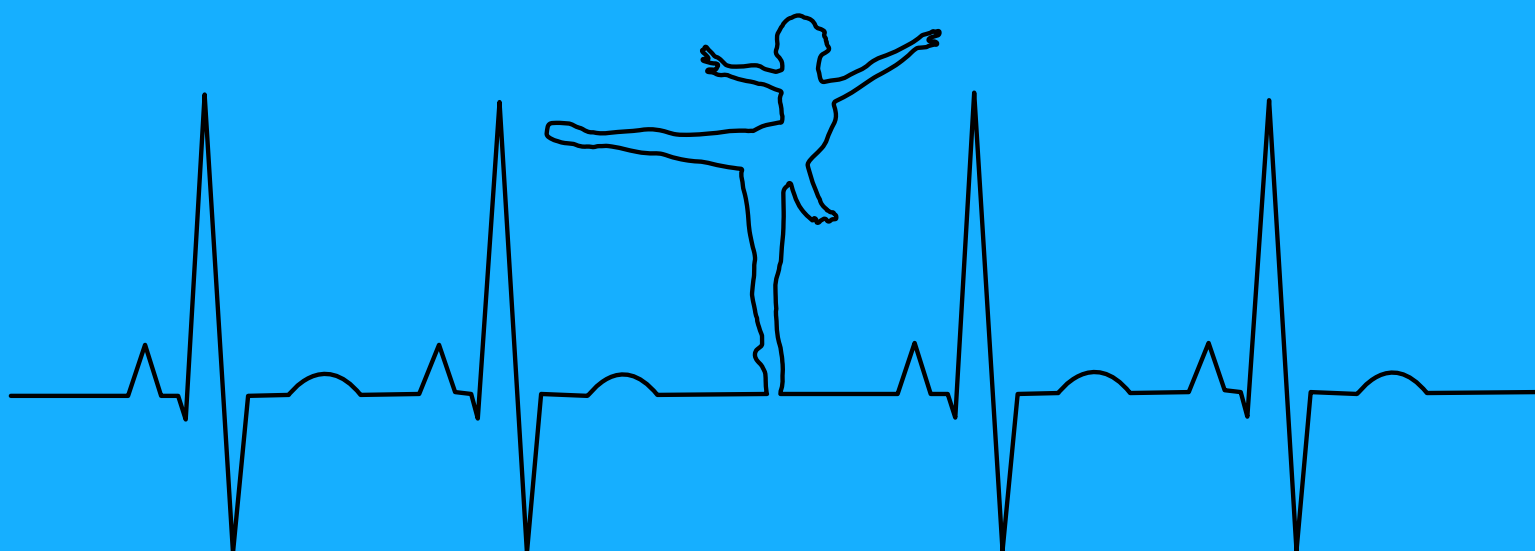
- Kelly McGonigal „[Siła stresu](#)”, Wydawnictwo Helion SA, 2019
- Irena Heszen „[Psychologia stresu](#)”, Wydawnictwo PWN SA, Warszawa, 2013
- Stevan E. Hobfoll „[Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu](#)”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006
- Glenn R. Schiraldi „[Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu](#)”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., Sopot, 2017,
- Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi „[W pułapce myśli - dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem](#)”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019
- Hania Sywula „[W głowie się poprzewracało](#)”, Wydawnictwo Altenberg sp. z o.o, Warszawa, 2020
- Melanie Greenberg „[Mózg oporny na stres](#)”, Wydawnictwo Rebis, Poznań 2017

MIEJSCA W SIECI

- Zdrowa Głowa – Podcast. Usłyszycie w nim pogadanki i rozmowy dotyczące psychoterapii, zdrowia psychicznego i psychologii –
<http://zdrowaglowa.pl/podcasty-zdrowa-glowa/>
- Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS
<https://web.swps.pl/>
- Emocjonalne Know-How w czasach pandemii - podcast. To program który pomoże Ci samodzielnie radzić sobie z trudnymi emocjami związanymi długotrwałym przebywaniem w izolacji społecznej.
<https://emocje.handfreeknowhow.com/>

Część II

Praktyki uważności w radzeniu sobie ze stresem i wzmacnianiu odporności psychicznej



Ta część poradnika poprowadzi cię przez uważność jako filozofię życia i nurt psychologiczny. Moim zamiarem jest przybliżenie zasad uważności i współczucia w kontekście radzenia sobie ze stresem. Całość tego rozdziału opierać się będzie na fundamentach popularnego na całym świecie kursu MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Dużo miejsca zajmą konkretne ćwiczenia. Moim celem jest, byś poczuł się bezpiecznie stosując nowe praktyki, z których w kulturze Zachodu korzystają biznesmeni, medycy i nauczyciele już od 40 lat.

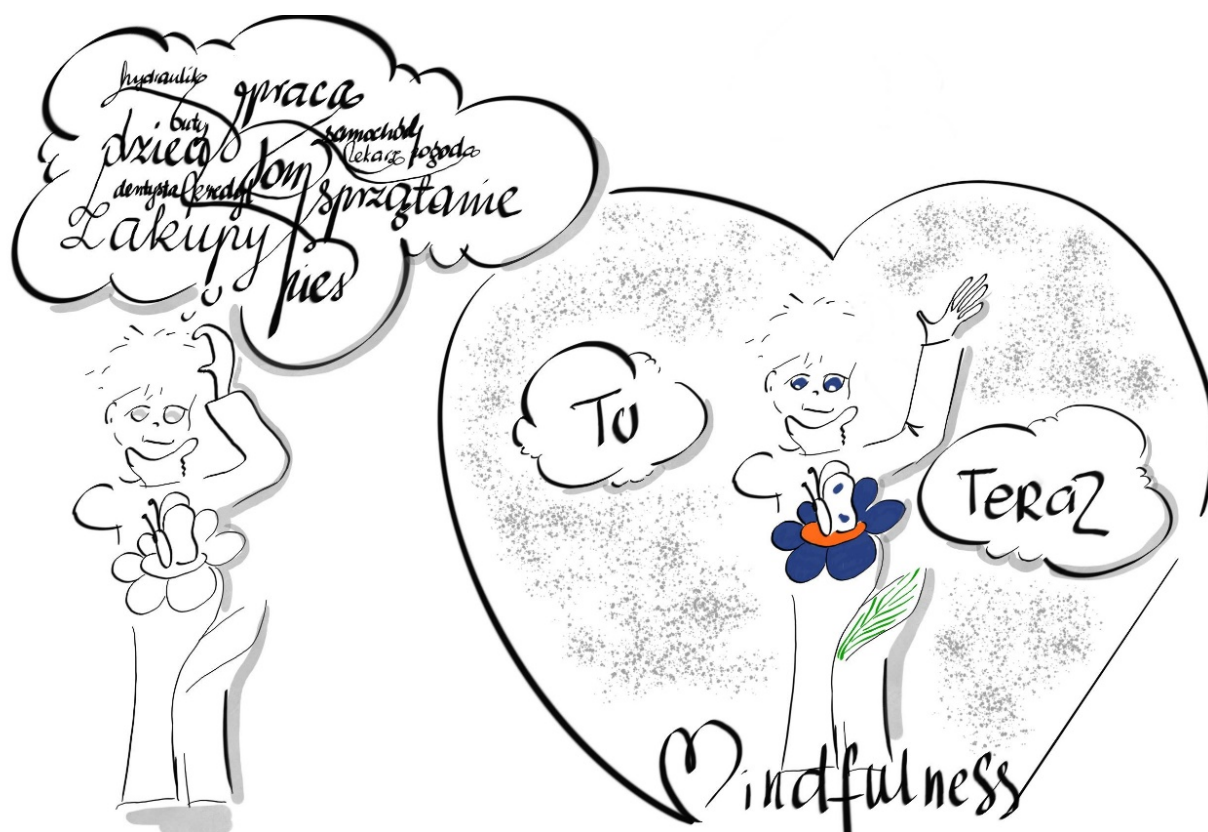
Historia Malwiny

Pamiętam, gdy moja znajoma Malwina zadzwoniła do mnie i powiedziała zniechęconym głosem, że ma dość takiego życia: w wiecznej gonitwie, od zadania do zadania, stale udowadniając swoją użyteczność, wiecznie sprawdzając, co i na kiedy trzeba zrobić. Że chciałaby inaczej, spokojniej, z większą świadomością przechodzić przez kolejne dni. Bo już sama nie wie, jak to się dzieje, że mijają miesiące, a ona nie ma poczucia, że jest w tym sens, że jest w tym ona obecna jako człowiek, a nie tylko zapracowana maszyna, którą włącza się rano i wyłącza wieczorem. A i tak zwykle noc jest bezsenna. Wiedziała, że ten styl życia jej nie odpowiada. Nie wiedziała, jak go zmienić.

Jeśli tak jak Malwina bywasz wytrącony z równowagi, chcę ci podpowiedzieć drogę do odzyskania balansu. Jest nią uważność. Możesz krok po kroku zadbać o siebie, pamiętając, że każdy przystanek na tej drodze jest bezcenny i wart doświadczenia. Bo każda chwila twojego życia jest wyjątkowa, jeśli poświęcisz jej mądrą i życzliwą uwagę.

Poznaj 10 kroków do uważnego życia:

1. Dowiedz się, czym jest uważność.
2. Przekonaj się, jak uważność pomaga radzić sobie ze stresem.
3. Nie śpiesz się i spowolnij swój życiowy rytm.
4. Szukaj ukojenia, a układ nerwowy ci za to podziękuje.
5. Oddychaj świadomie, bo jakość oddechu to jakość życia.
6. Szanuj swoje ciało, aby nie tylko było piękne, ale i zdrowe.
7. Nie uciekaj od emocji – słuchaj ich i akceptuj.
8. Kontroluj swój umysł poprzez mądrą pracę z myślami.
9. Zadbaj o dobre relacje, by w pełni poczuć dobrostan.
10. Żyj uważnie każdego dnia od rana do wieczora, albo przynajmniej spróbuj.



Krok 1.: dowiedz się, czym jest uważność

Zainteresowanie psychologią uważności trwa już ponad czterdzieści lat. Wszystko zaczęło się w 1979 roku w Klinice Redukcji Stresu w Massachusetts. Biolog molekularny prof. Jon Kabat Zinn szukał sposobu na uśmierzenie bólu pacjentów onkologicznych, osób ze stanami lękowymi i weteranów wojny wietnamskiej. Jedni z chronicznym bólem i brakiem nadziei na szybki powrót do zdrowia, drudzy z syndromem stresu pourazowego po okropieństwach wojny.

Okazało się, że praktyka uważności, ćwiczenia mentalne, świadomy oddech, nieforsowny ruch i nowy sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami, przyniosły niespodziewanie dobre rezultaty – uczestnicy zajęć uważności otrzymali narzędzia do samodzielnej pracy ze sobą, które wpłynęły na proces zdrowienia. Poczuli się lepiej ich odczucia, ale również wyniki badań funkcjonalnym rezonansem elektromagnetycznym, jakim byli poddani po procesie szkolenia¹⁶.

Udział w zajęciach uważności zwiększył dobrostan i odporność psychiczną a zmniejszył odczuwanie stresu, więc rozwinęto program, tak by mogły w nim uczestniczyć również osoby obarczone skutkami długotrwałego stresu, wypalone zawodowo, cierpiące na bezsenność, zmagające się z nadciśnieniem i przewlekłym zmęczeniem, z tym co zabierało radość i sens życia. W kolejnych latach okazało się, że regularna praktyka uważności, a szczególnie według programu MBSR wpływają na¹⁷:

- Obniżenie wskaźników chronicznego stresu.
- Zmniejszenie doświadczania dyskomfortu psychicznego.
- Wzmocnienie koncentracji i poprawę pamięci.
- Lepsze radzenie sobie z przewlekłym bólem.
- Zmniejszanie poziomu zaburzeń lękowych oraz zaburzeń odżywiania.
- Zmniejszenie szans na powrót depresji.
- Pomoc w radzeniu sobie z przeżytą traumą.

¹⁶ Jon Kabat Zinn „Życie piękna katastrofa”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2012

¹⁷ Mark Williams, Danny Penman „Mindfulness. Trening uważności”, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2014

- Osłabienie uzależnienia od alkoholu i narkotyków.
- Podniesienie odporności organizmu.
- Częstsze odczuwanie szczęścia i dobrostanu.

Tylko w latach 2010-2016 wydano 70 tysięcy publikacji poświęconych mindfulness, z czego 3 tysiące dotyczyło badań, a ponad 50 to metaanalizy. W 2005 roku dr Sara Lazar i grupa naukowców z Uniwersytetu Harvarda zbadała mózgi osób praktykujących uważność i porównała je z mózgami osób, które tego nie robiły. Różnica? Część mózgu odpowiedzialna za integrację - połączenie starych i nowych struktur mózgu - czyli tzw. wyspa u medytujących była znacznie grubsza. W 2007 roku ponowiono badania na niemieckim Uniwersytecie w Giessen, wykorzystując przy tym inne pomiary. i znowu wyspa okazała się grubsza u osób praktykujących uważność, wzrosła też u nich ilość istoty szarej.

W 2011 roku zbadano wyłącznie ludzi, którzy nigdy wcześniej nie interesowali się uważnością, a przeszli przez 8-tygodniowy kurs MBSR na potrzeby eksperymentu. Bezpośrednio po nim odnotowano w ich mózgach zmiany w obszarach zaangażowanych w:

- naukę i procesy pamięciowe
- regulację emocji
- wzrost samoświadomości
- empatię¹⁸.

Mózgi osób trenujących świadomy oddech i uważność, dzięki powtarzanym ćwiczeniom rozwinęły większe i grubsze połączenia między mózgiem a resztą ciała. Szczególnie silne połączenia stworzyły się między układem limbicznym a wyspą. Co to oznacza w praktyce?

Osoby praktykujące uważność trafniej postrzegają i odczytują napływające ze świata informacje (częścią ścieżki, którą musi przebyć

¹⁸ Marsha Lucas „Przeprogramuj swój umysł na miłość”, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok, 2001

informacja jest nerw błędny odpowiedzialny za tworzenie komunikatu: „Uspokój się i nawiąż kontakt, a przetrwasz”).

Większa i lepiej połączona wyspa sprawniej kontaktuje się z obszarami na wyższym – racjonalnym poziomie mózgu, a to pozwala na mniej impulsywny sposób reagowania na bodźce. Wspomniana wyspa to coś w rodzaju interfejsu między emocjami a świadomością. I tak jak średnia reakcja człowieka na bodziec to 50 milisekund (połowa czuje, który zajmuje mrugnięcie powieką), to trenowanie uważności pozwala zwiększyć ten czas do 500 milisekund (więcej niż jedno mrugnięcie). Kiedy czas naszej reakcji wydłuża się do 0,5 sekundy, przestajemy działać automatycznie, zaczynamy świadomie. Co zyskujemy? Wolność. Wyjście z opcji autopilota zawsze nam służy, gdyż daje szersze pole do działania. To bezcenne w stresowych sytuacjach.

Pamiętajmy jednak, że uważność nie jest lekarstwem na wszystko ani metodą leczenia. Może uzupełniać jego proces, być częścią terapii, może też po prostu uczyć innego zdrowego stylu życia. To nie tylko sposób interwencji, gdy źle się czujemy, ale przede wszystkim skuteczna profilaktyka zanim zaczniemy chorować z powodu ciągłego pośpiechu, wielozadaniowości i presji doskonałości. Dlatego coraz częściej wykorzystuje się trening uważności w biznesie, edukacji i rozwoju osobistym. To często lekarstwo na szybkie tempo życia i niepewność, w której żyjemy¹⁹.

Pomysły na rozwijanie uważności przedstawione w tym podręczniku mogą być doskonałym punktem wyjścia zarówno do praktyki indywidualnej, jak i do rozpoczęcia grupowego treningu MBSR, MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) lub CMT (Compassionate Mind Training), których autorka tego rozdziału jest certyfikowanym trenerem. Skoro istnieje związek między poziomem uważności a stanem zdrowia i samopoczucia człowieka, to dlaczego przynajmniej nie spróbować?

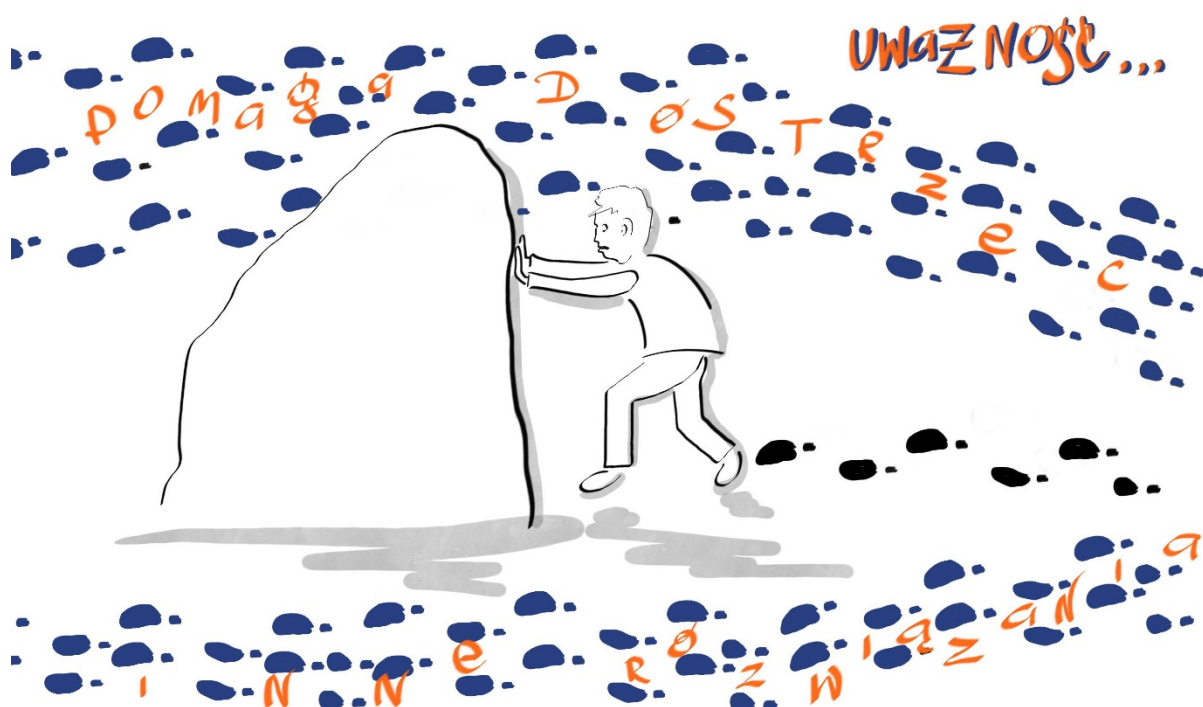
Więcej o treningach MBSR i MBCT na stronie:

<http://myway-eu.pl/oferta/mindfulness/>

¹⁹ Ronald D. Siegel „Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2011

Krok 2.: przekonaj się, jak uważność pomaga radzić sobie ze stresem

Wiemy już, że ćwiczenie uważności jest nowoczesnym, sprawdzonym naukowo sposobem świadomego funkcjonowania. Formą treningu mentalnego uzupełnionego łagodną pracą z ciałem. Opierając się na 2500-letniej starożytnej tradycji medytacji Wschodu a jednocześnie korzystając z osiągnięć współczesnej psychologii i neurobiologii Zachodu, stworzono świecki zestaw praktyk dla każdego, kto chce mądrze sterować swoim życiem. Wspomniany już prof. Jon Kabat Zinn mówi, że wiatr będzie wiał zawsze, ale dopytuje też, czy wiemy, jak ustawiamy żagle. No właśnie, nie uciekniemy od stresu w codziennym życiu, ale możemy nauczyć się właściwie go przeżywać. Jak? Przytomnie, gdyż reakcja stresowa powoduje zawężenie naszego postrzegania świata i sprawia, że działamy na autopilocie.





Ćwiczenie

Pomyśl, jakie mogą być konsekwencje działania nawykowego, czyli takiego, do którego jesteśmy przyzwyczajeni. Wymień je:

Przykładowa lista działań nawykowych:

- kupowanie zbyt dużej ilości jedzenia albo niezdrowego jedzenia
- robienie więcej niż trzeba i pracowanie ponad siły
- powtarzanie schematu: najpierw obowiązki, potem przyjemności
- sztywne trzymanie się zasad, które zabierają lekkość życia
- trwanie w niezdrowych nawykach, związkach
- nadmierne dbanie o perfekcyjny wizerunek
- wykonywanie wielu czynności automatycznie
- przygotowywanie swojej odpowiedzi, zamiast słuchania rozmówcy
- myślenie o innych kosztem siebie

Jakie działania nawykowe zauważasz u siebie? Jakie mogą mieć one przełożenie na twoje życie?

Pewne automatyzmy są w porządku. Choćby w sporcie ćwiczyliśmy tak długo daną umiejętność, aż stanie się nawykiem niezależnym od warunków i okoliczności. Jednak na co dzień automatyczna reakcja na stres nie zawsze się sprawdza. Gdy atakowane jest nasze ego, a nie ma zagrożenia życia, nie potrzebujemy walki lub ucieczki, a raczej spokojnego umysłu, który jest gotowy na rozważanie różnych opcji działania.

Kiedyś klientka opowiedziała mi o swoim udziale w projekcie, który wymagał od niej nowych umiejętności, odwagi w podejmowaniu decyzji i wielopoziomowej współpracy w dużej organizacji.

Była bardzo przejęta tym, czy sobie poradzi i oczywiście wrażliwa na wszelką krytykę. Gdy dzieliła się ze znajomym z działu swoimi wątpliwościami, on skomentował:

„Po co to robisz? Głupia jesteś? Zostaw to, skoro się do tego nie nadajesz!”

Momentalnie pojawiła się u niej reakcja automatyczna z obszaru walki:

„Przestań się mnie czepiać, lepiej zobacz, ile ty rzeczy schrzaniłeś!” (złość – atak).

Zatrzymałyśmy się na tym, by przyjrzeć się innym znanym jej możliwym reakcjom automatycznym, np. uległość – *„Faktycznie, po co mi to? Tylko zawiodę... Głupia jestem, lepiej zrezygnuję”* (lęk, wstyd, ucieczka).

I poszukałyśmy przykładów reakcji świadomych:

„To twoja opinia, ja to widzę inaczej”, „Wybacz, ale nie interesuje mnie ocena kogoś, kto w ogóle nie angażuje się w te działania”, „Jesteś rozczarowany moją decyzją? Czym konkretnie?”, „Mogę wysłuchać krytyki, jeśli nie będziesz mnie obrażać. Więc...?”, „Nie pomagasz mi w ten sposób. Wrócimy do rozmowy, gdy ochłoniesz, ok?”

Jak brzmiałaby twoja propozycja reakcji świadomej na słowa „Po co to robisz? Głupia jesteś? Zostaw to, skoro się do tego nie nadajesz!”.

Wyjście poza wzorzec automatycznej reakcji walki lub ucieczki i poszerzenie perspektywy są istotne. Szczególnie w stresie, gdy postrzeganie jest chaotyczne i opiera się na naszych wzorcach postępowania. Uważność uczy nas poszerzania lub zawężania uwagi, a wszystko dzięki szczególnej właściwości naszego mózgu, jaką jest neuroplastyczność.

Czasem lepiej poszerzyć swój horyzont, włączając inne aspekty sprawy, zrobić krok w tył, w bok, poprzyglądać się dłużej, a czasem lepiej skoncentrować się na czymś wykluczając niepotrzebne dodatkowe wątki. Trening codziennej elastyczności psychicznej pozwala nam kształtować świat, w którym żyjemy. Regulując obiektyw, przez który obserwujemy daną sytuację, możemy uzyskiwać nowe punkty widzenia, a nawet rozwiązania, z których wcześniej nie zdawaliśmy sobie sprawy.

Przykłady:

Zauważam, że koleżanka z pracy jest nietowarzyska i burkliwa, nigdy dłużej nie porozmawia, nie uśmiechnie się, po pracy wybiega pierwsza. Oceniam, że jest odludkiem. Gdy dowiaduję się przez przypadek, że jest samotną matką i jeszcze opiekuje się schorowanym ojcem, to niechęć zamienia się we współczucie i zrozumienie. Pytam nawet, czy mogę jej w czymś pomóc.

Widzę, że kolega wciąż inicjuje nowe akcje w firmie, ale później szybko odpuszcza, zostawia rozkopane sprawy innym. Oceniam, że jest wygodny i nieodpowiedzialny, mistrz pierwszego wrażenia. Gdy okazuje się, że innym to nie przeszkadza, lubią jego wizjonerstwo i kreatywność,

zaczynam doceniać jego pomysłowość, która daje innym szansę na wykazanie się zgodnie z ich kompetencjami. Stwierdzam, że fajnie jest móc tak się uzupełniać.

Patrząc na to samo, każdy z nas może widzieć coś innego. Co dla jednej osoby będzie ekscytującym wyzwaniem, inną niemal sparaliżuje. Rozwijanie uważności to właśnie zgoda na elastyczność w zmienianiu perspektywy. Także we własnej pracy.

Nie przeniesiesz z miejsca na miejsce stosu drewna za jednym razem, kiedy patrzysz na ich zatrważającą ilość, to chcesz zrezygnować, bo zadanie wydaje się niewykonalne. Ale gdy zobaczysz każde polano z osobna, to pojawi się świadomość, że jest to możliwe, gdy będziesz działał krok po kroku, albo gdy pomogą ci inni. Czasem potrzebujemy wysiłku i koncentracji, a czasem otwartości i rozluźnienia.

Notatki:



Ćwiczenie

Przypomnij sobie sytuację, która była dla ciebie trudna (choroba, problem, trudna relacja). Opisz ją.

Zastanów się, jak postrzegasz swoją rzeczywistość (problem, chorobę, trudną relację) teraz?

Czy jest przytłaczająca, czy myślisz na przykład: *„Nie dam rady, to ze mnie wysysa energię, już nie mam sił...”*?

Czy myślisz o niej, jak o uzupełnieniu: *„To jest część mojego życia, dość trudna, ale nie jedyna. Potrzebuję się teraz z nią oswoić i uporać”*?

Czy cię wzbogaca? Czy myślisz: *„Czego ta sytuacja ma mnie nauczyć? Jak powinienem teraz ustawić życiowe priorytety, by ta lekcja zmieniła coś w moim życiu na lepsze? Co mi to pokazuje? Czego się o sobie dowiaduję”*?

Co bieżące postrzeganie rzeczywistości o tobie mówi? Jak posiadane przekonanie wpływa na twoje zasoby i energię?

Korzystanie z uważności uczy, jak zmieniać perspektywę, by podjąć odpowiednie działania lub... z nich zrezygnować. Warto odpuścić, gdy działanie oznacza stratę energii i nie przynosi nic poza frustracją. Czasem nie jesteś zadowolony ze swojej pracy, życia prywatnego, kolejne wydarzenia cię przytłaczają i masz wrażenie, że los się na ciebie wziął. Starasz się, jak możesz, ale bez oczekiwanego efektu. Wtedy zamiast pielęgnowania swojego nieszczęścia, lepiej zatrzymać się, wziąć oddech i powiedzieć sobie: *„To trudny czas. Ale trudności są częścią życia. Obym był w tym czasie dla siebie życzliwy i umiał o sobie zadbać. Muszę ufać, że to, co się dzieje, jest po coś i że sytuacja rozwinie się we właściwy sposób. W tej chwili nie muszę jeszcze wiedzieć jak”*.

Czasem nie warto się miotać. Gdy nie ma rozwiązania, warto znaleźć tymczasowe schronienie w życzliwym kontakcie ze sobą. z tego miejsca łatwiej obserwować, co przynosi życie. Uważność oznacza nieoceniającą obserwację i cierpliwość wobec tego, co się wydarza.

Być może stoisz teraz przed jakimś wyzwaniem. Nazwij je.

Czy istnieje możliwość, by spojrzeć na nie z innej perspektywy?

Czy dzięki niemu możesz się czegoś nauczyć, otworzyć na coś?

Czy to, co wydaje się przekleństwem, może okazać się błogosławieństwem? Czy możesz zmienić negatywne sytuacje w coś innego, może lepszego?

Krok 3.: nie śpiesz się, spowolnij swój życiowy rytm

Gdy zapytasz ludzi, co to znaczy „być uważnym”, nie zawsze potrafią odpowiedzieć. Bywa, że uważność kojarzy się tylko ze skupieniem uwagi, przytomnością umysłu, czujnością, ostrożnością. To dobry trop, choć nie oddaje w pełni cech metakompetencji jaką jest uważność. W jej definicji mieści się też: cierpliwość, ciekawość, spowolnienie, dzięki którym w pełni nawiązujemy kontakt ze swoimi zmysłami. Wszystko po to, by zdać sobie sprawę z bogactwa chwili, która trwa, z tego co się w nas dzieje, gdy otwieramy się na doświadczanie. Małe dzieci mają przytomny umysł początkującego. W jednej chwili robią jedną rzecz, bez pośpiechu, z oddaniem, z zaangażowaniem, po prostu będąc tu i teraz. Taka umiejętność to sztuka życia w pełni. Aby umieć tak funkcjonować, trzeba trenować.

Co możemy zyskać dzięki uważnemu byciu? Sprawdź, wykonując ćwiczenie z rodziną. Usiądź wygodnie i podążaj uważnie za instrukcją.

1. Weź rodzinę i połóż ją na dłoni. Skup się na niej i potraktuj tak, jakbyś nigdy wcześniej nie widział niczego podobnego. Czy czujesz ciężar? Może rodzinka rzuca cień na twoją dłoń? Jaki jest jej kształt?
2. Nie spiesząc się, naprawdę dokładnie obejrzyj rodzinę. Włóż ją między kciuk a palec wskazujący. Przyjrzyj się jej dokładnie i z pełną uwagą. Daj swoim oczom odkryć każdą jej część. Jaki ma kolor? Czy ma jakieś zagłębienia, wybrzuszenia?
3. Poobracaj ją między palcami, zbadaj jej fakturę. Jakie to uczucie tak ją trzymać?
4. Przyłóż ją do ucha. Potrzymaj, poduś, czy wydaje jakiś dźwięk, czy jest bezszelestna?
5. A teraz zbliż ją do nosa i sprawdź, co zauważasz z każdym wdechem. Czy rodzinka ma jakiś zapach? Niech wypełni on twoją świadomość. Jeśli nie czujesz żadnego zapachu lub nawet mikroaromatu, też to zauważ.
6. Powoli przybliż rodzinę do ust i zauważ, jak twoja ręka i dłoń dokładnie wiedzą, gdzie mają ją przenieść. Następnie delikatnie

umieść ją w jamie ustnej. Zauważ, co robi twój język, gdy trzymasz rodzynkę na języku. Badaj jej fakturę językiem, nie rozgryzaj przez jakiś czas. Zauważ pracę ślinianek.

7. Kiedy będziesz gotów, świadomie nagryź rodzynkę. Zauważ, jak to na nią wpływa, jak to wpływa na wnętrze twoich ust. Poczuj nacisk zębów. Zauważ wszelkie smaki, które się pojawiają. Żuj powoli, nie połykaj. Co się dzieje w twoich ustach?
8. Sprawdź, czy jesteś w stanie wychwycić pierwszą chęć połknięcia rodzynki. Doświadcz jej świadomie. Zauważ, jak twój język przygotowuje się do połykania. I już... Czy umiesz podążać za wrażeniami płynącymi z połykania rodzynki? Poczuj, jak spływa w dół, do brzucha. A jeśli ją przegryzłeś na kilka kawałków, śledź każdy z nich. Zauważ, co robi język po połknięciu.
9. Na koniec rejestruj przez kilka chwil odczucia, które pojawiają się po zjedzeniu rodzynki. Czy czujesz jakiś posmak? Jakie to wrażenie: nie mieć już rodzynki w ustach? Czy odczuwasz automatyczną chęć do zjedzenia kolejnej? inne refleksje?





Ćwiczenie

Opisz, jakie uczucia towarzyszyły ci, gdy całym sobą byłeś obecny w jednej czynności.

Jakie emocje się pojawiły? Jakie myśli? Jak fizycznie odczułeś to doświadczenie?

Jak to, co zaobserwowałeś, możesz przełożyć na swoje życie?

Jakby to było, gdybyś traktował ludzi i inne elementy życia z taką uważnością jak rodzinę?

Uważność uczy nas przeżywać chwilę możliwie najprzytomniej i najuważniej, bez osądzania, w sposób otwarty i luźny. Gdy pojawia się ciekawość i otwartość, znika napięcie. Ten sposób doświadczania życia pozwala odkryć nieoczekiwane możliwości i pełnię małych rzeczy. Nawet tak zwyczajne czynności, jak jedzenie, gotowanie, sprząatanie, praca, wychowanie dzieci, można wykonywać w pełni świadomie. Czyniąc chwilę żywą i wartą doświadczania, sprawiamy, że nie minie niezauważona i niewykorzystana. Jeśli zanurzymy się w pełni w daną czynność, możemy dostrzec, jakim cudem jest życie. Doceniając chwilę, która trwa, przestajemy czekać na tę lepszą²⁰.

Rozejrzyj się i nazwij 5 przedmiotów, które teraz widzisz.

Wysłuchaj się i nazwij cztery dźwięki, które słyszysz.

Poczuj trzy rzeczy, których dotykasz lub możesz dotknąć. Zwróć uwagę m.in. na ich fakturę.

Weź wdech i poczuj dwa zapachy.

Poczuj smak, który jest obecny teraz w twoich ustach.

²⁰ Rezvan Ameli „25 lekcji uważności. Czas na dobre życie”, Wydawnictwo Charaktery, Kielce, 2017

Jeśli chcemy wieść zdrowe, spokojniejsze życie, musimy zauważyć, że nie toczy się ono tylko w naszych głowach, że nie ogranicza się do naszych problemów, kłopotów i natłoku kolejnych spraw do rozwiązania. Umysł lubi wędrować w przyszłość i przeszłość, zamartwiać się i wspominać. Prawdziwa obecność wyraża się w teraźniejszym kontakcie ze światem poprzez zmysły. Kiedy je uaktywniamy, jesteśmy odprężeni i spokojni. Naturalnie puszczamy napięcie.

Sprawdź to.

W najbliższym tygodniu codziennie wykonuj zwykłą rutynową czynność jako ćwiczenie uważności. Postaraj się nie rozpraszać uwagi, bądź w pełni obecnym np. w myciu zębów, picu kawy, obserwacji drogi do pracy, odbieraniu telefonu po trzecim dzwonku, przyrządzaniu czy spożywaniu posiłków. Zanotuj swoje spostrzeżenia. Jak się czułeś w trakcie wykonywania tego ćwiczenia? A po nim? Czy łatwo ci było pamiętać o tym ćwiczeniu w ciągu dnia? Jak zadbałeś o to, by nie zapomnieć o uważności w wybranej czynności?

Od tego miejsca chcę poszerzyć pojęcie uważności o współczucie i wyjaśnić potrzebę zintegrowania obu sposobów pracy z ciałem i umysłem. Ewolucja nauczyła nas być uważnym na problemy, by przetrwać w stresie, a okazuje się, że wtedy nasze spojrzenie jest bardzo wyostrome i bywa krytyczne. Dlatego trzeba je świadomie złagodzić życzliwością i troską. Z tą intencją budowanie nowych nawyków radzenia sobie ze stresem wychodzi lepiej. Oparte jest na determinacji i sile woli zamiast na obwinianiu siebie, że „nie daję rady”. Zaangażowanie do opiekowania się sobą pochodzi z autentycznej potrzeby mądrego wsparcia, a nie tylko z obawy przed zagrożeniem.

Krok 4.: szukaj ukojenia

Ewolucja mózgu trwała wiele milionów lat. Jest on gotowy na wiele sytuacji, ale nie jest organem idealnym, nie radzi sobie ze wszystkimi wyzwaniami, jakie niesie życie. W starej części mózgu znajdują się mechanizmy motywacyjne (unikanie szkód, jedzenie, seks, opieka, status), emocjonalne (gniew, niepokój, smutek, radość) i zachowania (walka, ucieczka, izolacja, zaloty, opieka, współczucie).

W nowej części: samokontrola/kontrola, samokrytyka/krytyka, bojaźliwa wyobraźnia, strach przed uczuciami, wstyd i poczucie niższości. Kiedy rozbudzamy samoświadomość, to w nowej części mózgu wykształcamy: tożsamość społeczną, empatię i mentalizację²¹.

Jak mówi prof. Paul Gilbert, twórca psychologii współczucia: „Umysł, który nie zna sam siebie jest niebezpieczny, okrutny i szalony”. Ten sam umysł umie stworzyć ośrodki pomocy najbiedniejszym i obozy koncentracyjne. Wymyślać i realizować szczytne cele oraz strategie wojenne. Sposób, w jaki myślimy o sobie i jak samych siebie traktujemy, jest główną przyczyną naszego cierpienia. Często wmawiamy sobie, że jesteśmy gorsi i niedostosowani, a to nie wspiera w radzeniu sobie z trudnościami, a raczej zabiera siłę i sprawczość. Kluczowe pytanie, jakie warto sobie zadać, brzmi: czy wolelibyśmy, aby naszymi umysłami rządziła współczująca, refleksyjna mądrość, czy raczej impulsywne emocje? To nie nasza wina, że mamy bardzo skomplikowane mózgi. Ale jesteśmy odpowiedzialni za to, jak funkcjonują.

Wg psychologii uważnego współczucia, funkcjonujemy w trzech systemach regulacji emocji: unikania zagrożenia, zdobywania osiągnięć, bycia w afiliacji i ukojeniu.

Koncentrując się na zagrożeniu, poszukujemy ochrony i bezpieczeństwa, walcząc, jesteśmy we władaniu złości, a gdy uciekamy, zalewa nas niepokój.

Koncentracja na gromadzeniu zasobów (zaszczyty, konsumpcja, dobra, umiejętności) wyzwala w nas pożądanie i nieustanne dążenie do kolejnych osiągnięć. Szybciej, więcej, lepiej.

²¹ Paul Gilbert, Choden „Uważne współczucie” Wydawnictwo GWP, Sopot 2019

Natomiast koncentracja na afiliacji wzmacnia nasze zaufanie, życzliwość, zadowolenie i poczucie więzi ze sobą i innymi.

Żaden z tych systemów nie jest ważniejszy od pozostałych. Jednak istotna jest proporcja między nimi. Dlatego zastanów się teraz nad tym, jak narysowałbyś te trzy systemy w formie okręgów? Jaki byłby rozmiar każdego z kół, jaki system pełni dominuje w twoim życiu?

Odpowiedz na pytania:

Jakie doświadczenia, jacy ludzie, jakie role odgrywane przez ciebie w życiu uruchamiają systemy?

System zagrożenia

(Obawy, żeby zdążyć na czas do pracy, skończyć jakiś projekt, nie chorować, poradzić sobie z rozwodem, wychowaniem dzieci, różnymi trudnościami, konfliktami. Kluczem jest tu poczucie złości, niepokoju, obrzydzenia).

System osiągnięć

(Robienie rzeczy, które dają poczucie ekscytacji, myślenie o czymś, na co czekasz, co sprawia, że chce ci się rano wstać z łóżka. Kluczem jest tutaj poczucie energii oraz rywalizacji).

System afiliacji i ukojenia

(Rzeczy, które dają ci poczucie zwolnienia, rozluźnienia, pozwalają ci cieszyć się z relacji, jaką masz ze sobą i innymi. Kluczem jest tutaj poczucie, że nie potrzebujesz niczego osiągać, z niczym walczyć czy uciekać, bo jesteś zadowolony z tego, co jest).

Jak dużo czasu spędzasz w każdym z tych systemów?

Jakie myśli i emocje pojawiają się w każdym z systemów? Co się wtedy dzieje w ciele?

Jakie są niezamierzone, niepożądane efekty długotrwałego przebywania w systemach?

Którego z systemów obecnie potrzebujesz najbardziej?

Uważnie i ze współczuciem dla siebie patrz, co powstaje w wyniku tej refleksji (nawet jeśli to bolesne, obserwuj z życzliwością, nie rób nic na siłę, szanuj swoje granice).

Żeby zadbać o swój dobrostan, odporność i zdrowie musimy rozwijać system kojący, bo dwa pozostałe – zagrożenia i osiągnięć (kija i marchewki) są automatyczne i wyzwalane co rusz. Stale z czymś musimy sobie radzić, albo jesteśmy na bieżni po szczęście i satysfakcję. Nigdy nie mamy dość, wciągamy się w nadmierny konsumpcjonizm, a to skutkuje wypaleniem, wzrostem niepokoju, uzależnieniami, a nawet depresją. Dzięki treningowi uważności i współczucia zyskujemy życiowy balans i możliwość wyboru tego, jak najlepiej się o siebie zatroszczyć.

To, co w jednej sytuacji jest zdrowe i służy dobremu samopoczuciu, w innej może mieć negatywne skutki. Gdy sztywne wzorce nakładają się na różne aspekty naszego życia, mogą je utrudniać. Na przykład system ekonomiczny lubi system osiągnięcia – dla gospodarki jest ok, dla ludzkiego samopoczucia często już nie.

Chcemy coś znaczyć, robić karierę, odnieść sukces, pokazywać, że jesteśmy szczęśliwi, ale często gubimy w tym swoje wartości, spokój i tzw. normalność.

System kojący oznacza bycie życzliwym dla siebie, troszczenia się o własne dobro. Nie chodzi o pobłażanie sobie czy usprawiedliwianie siebie, raczej o zrozumienie, że nasza siła woli i determinacja do radzenia sobie z różnymi trudnościami wzrastają, gdy jesteśmy dla siebie wspierający i współczujący, gdy traktujemy się po przyjacielsku, bo rozumiemy, że życie nie jest proste²².

Czym jest według ciebie życzliwość wobec siebie? Jakie uczucia wyzwala? Przyjemne, jak radość, wdzięczność, spokój, zadowolenie, ulga? Czy raczej negatywne, jak skrępowanie, niepokój, zawstydzenie, panika, niechęć?

Kiedy pozwalasz sobie na życzliwość względem siebie samego?

Gdy jest ci źle, co robisz, by było ci lepiej? Zapisz czynności, które są wyrazem życzliwości dla siebie.

²² Mary Welford „Budowanie pewności siebie. Podejście skoncentrowane na współczuciu”, Wydawnictwo GWP, Sopot, 2021

Okazuje się, że często wcale nie jesteśmy dla siebie życzliwi, a raczej bardzo krytyczni i surowi. Bywa to wynikiem naszych przekonań, które nabyliśmy w procesie wychowania i edukacji. W dorosłym życiu traktujemy je jak dogmaty.

- Muszę być dla siebie zawsze wymagający, żeby utrzymać wysokie standardy.
- Muszę nieustannie się pilnować, by nie popełnić błędu.
- Muszę być perfekcyjny, by zapobiec kompromitacji.
- Muszę trzymać się w ryzach, by się nie rozleniwzić i nie osiąść na laurach.
- Muszę być dla siebie krytyczny, żeby uprzedzić krytykę innych.
- Muszę być stale czujny i gotowy, by nie dać się zaskoczyć czy prześcignąć.

Jakie przekonania, przeszkadzają ci być życzliwym dla siebie?

Dla naszego wyższego poziomu dobrostanu długoterminowo ważniejsza jest wysoka samożyczliwość niż dążenie do wysokiej samooceny. I tu ważne rozróżnienie. Poczucie własnej wartości jest niezależne od oceny innych – jesteśmy ok jacy jesteśmy. Przyjmujemy bowiem, że nikt nie jest idealny, ale wszyscy potrzebujemy zrozumienia, docenienia i współczucia. Popełnianie błędów jest normalne, tak jak gorszy dzień, chwile słabości czy niewiary w siebie.

Warto pamiętać o trzech zdaniach, które poleca mówić sobie w chwilach trudności psycholożka dr Kristin Neff. One zmieniają naszą relację z przeżywanym cierpieniem:

- To trudna chwila.
- Trudności są częścią życia.
- Jak mogę być dla siebie w tym czasie życzliwy? Co mogę teraz dla siebie zrobić, by się o siebie najlepiej zatroszczyć?²³

Zastanów się, jak możesz być bardziej współczującym i życzliwym dla siebie w następujących sytuacjach:

- przy śniadaniu
- w pracy
- gdy jesteś zdenerwowany
- kiedy inni ci przeszkadzają
- kiedy wracasz do domu
- kiedy kładziesz się do łóżka

²³ Kristin Neff „Jak być dobrym dla siebie”, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok, 2018

Krok 5.: oddychaj świadomie

Oddech ma wpływ na wszystkie procesy zachodzące w organizmie. Przekłada się na zarówno na fizjologię jak i psychikę. Jest świetnym diagnostą naszego samopoczucia. Kotwicą do tu i teraz. Bramą do spokoju i regulatorem nastroju. Obserwacja naturalnego rytmu oddechu pozwala zwolnić fizycznie i mentalnie. Oddychanie chłodzi cały system nerwowy. W ćwiczeniach uważności uspokajamy się nie poprzez kontrolę oddechu, ale połączenie z nim i łagodne towarzyszenie.

W medytacji mindfulness skierowanej na oddech ważne jest przyjęcie postawy godnej i komfortowej, takiej która będzie odzwierciedlała poczucie własnej wartości. Następnie należy przekierować uwagę do swojego wnętrza i obserwować, jak powietrze wpływa do ciała i z niego wypływa. A kiedy uwaga się rozprasza, trzeba spokojnie powrócić do obserwacji oddechu i doznań fizycznych z nim związanych²⁴.

Odsłuchaj nagranie medytacji mindfulness skierowanej na oddech.

Podążaj za głosem trenerki.

Ćwiczenie



Medytacja uważności na oddech Mindfulness



²⁴ Vidyamala Byrch, Danny Penman „Mindfulness dla zdrowia”, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2016

Gdy chcemy uspokoić się szybciej, albo poradzić sobie z narastającym niepokojem, wtedy warto skorzystać z kojąco-rytmicznego oddechu compassion, który wprowadza w stan głębokiej troski o siebie, stopniowo zwalniając częstotliwość fal w mózgu. Tempo oddechu wpływa na tempo myśli, rozluźnione ciało produkuje zupełnie inne myśli niż gdy jest zestresowane. Jeśli osiągniemy ten stan, to organizm będzie miał lepszy dostęp do systemów naprawczych i samozdrowienia. Kojąco-rytmiczny oddech compassion w połączeniu z wewnętrznym uśmiechem aktywują dodatkowo nerw błędny, który wzmacnia działanie układu odpornościowego i wyzwala oksytocynę – hormon szczęścia.

Odsłuchaj nagranie medytacji compassion kojąco-rytmicznego oddechu.

Podążaj za głosem trenerki.

Ćwiczenie

	<i>Medytacja compassion kojąco-rytmicznego oddechu</i>	
--	--	--

Oddech pomaga nam nie tylko fizycznie, ale wpływa też na naszą psychikę. Jest naszym przyjacielem, gdy zewsząd płyną do nas bodźce. To nasze najbliższe koło ratunkowe, choć często o nim zapominamy. Kontakt z oddechem daje nam czas na reakcję, pozwala zobaczyć, co dzieje się z ciałem. Świadome oddychanie nie likwiduje problemów, ale pozwala je łagodzić, gdyż sto razy lepiej jest poświęcić uwagę oddechowi niż ruminacjom czy czarnowidztwu. Oddychanie nie zmienia rzeczywistości, ale zmienia nasze postrzeganie jej. Gdy rozwiązanie trudnej sytuacji zaczynasz od świadomego oddechu, wszystko staje się bardziej jasne i oczywiste. Odzyskujesz kontakt ze sobą, wracasz do równowagi. a więc zanim coś zrobisz, pooddychaj by zwolnić. Uczyń świadomy odstęp między bodźcem a reakcją, tworząc świadomą odpowiedź na stres.

Ćwiczenie „STOP”

- S** stań (zatrzymaj się, by zyskać czas)
- T** teraz oddychaj (obserwuj, jak brzuch unosi się i opada)
- O** obserwuj (co się z tobą dzieje, jakie masz myśli, jakie emocje, jakie doznania pojawiają się w ciele)
- P** pójdz dalej (z miejsca obserwacji i wglądu – z miejsca mądrości, co się z tobą dzieje – idź dalej w zadania w życiu, czyli już nie z impulsu i bezrefleksyjnie, ale w pełni świadomie)

Im więcej chwil uważności, tym więcej obserwacji schematów bez automatycznego uczestniczenia w nich. Ale to nie jest łatwe, umiejętność obserwacji trzeba wypracować, bo umysł działa na autopilocie. Dlatego warto regularnie wciskać przycisk pauzy choćby na kilka sekund w ciągu dnia²⁵.

„STOP” bywa zbawienne, gdy nasze życie przypomina jazdę na rollercoasterze. Kiedy widzisz czerwone światło, zatrzymaj się, ochłoń i rozejrzyj. Dopiero wtedy idź dalej, albo odpuść i pozwól sprawom biec własnym torem bez twojego udziału²⁶.

W jakich sytuacjach chcesz pamiętać o pauzie? Kiedy potrzebujesz przywołać uważność, by działać przytomnie?

²⁵ Vidyamala Byrch, Danny Penman „Mindfulness dla zdrowia”, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2016

²⁶ John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal „Praktyka uważności”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2016

Żeby przyzwycząć się do używania „STOP” i zrobić z niej użyteczny nawyk, wpisz do telefonu przypomnienie, by trzy razy dziennie informowała cię o trenowaniu metody. Kiedy dźwięk telefonu cię zatrzyma, wykonaj ćwiczenie. Nie zajmie ci to więcej niż 3 minuty, a będzie budowało zdrowy nawyk na przyszłość. ileż to razy żałowaliśmy swoich rzuconych bezmyślnie słów czy nieprzemyślanych czynów. Czasem jedna sekunda może zrujnować lub ocalić życie. Nie uważasz, że dla tej sekundy warto trenować „STOP” codziennie w bezpiecznych warunkach?

Notatki:

Krok 6.: szanuj swoje ciało

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jaki masz stosunek do swojego ciała? Niektórzy z nas traktują ciało jak kulę u nogi, z pogardą i odrzuceniem, rozbudowując tym samym kompleksy i niechęć do siebie. inni obsesyjnie się nim zajmują, poprawiając urodę, ujędrniając, opalając, budując mięśnie. Ciało ma pasować do bieżącego kanonu piękna. Potrafimy być zaaferowani wyglądem swojego ciała, a zarazem całkowicie go nie szanować, np. niezdrowo się odżywiając, nie uprawiając sportu czy nie ruszając się z kanapy. Wielu pacjentów psychosomatycznych nie lubi swojego ciała, nie rozumie go, bo nie umie go słuchać.

Uważność uczy nas nawiązywania relacji z ciałem i pogłębiania jej. Traktowania go jak żywego barometru. Jeśli wiesz, która część twojego ciała jest bardziej wrażliwa na stres, możesz poświęcić jej dużo uwagi i dostrzec subtelne sygnały, które alarmują o zbliżającej się chorobie. Im bardziej jesteś wyczerpany, tym większa potrzeba uważności, bo zdolności samoregulacji bardzo się zmniejszają.

Jedną z podstawowych praktyk uważności jest skanowanie ciała. Pozwala ono „wędrować” z życzliwą uwagą po ciele, i zauważać to, co w ciele jest stale obecne. W internecie znajdziesz wiele przykładów skanowania ciała. Ja zapraszam cię do ćwiczenia, które niweluje napięcia w całym ciele.

Przesłuchaj nagranie²⁷. Podążaj za głosem trenerki i praktykuj skanowanie ciała.



²⁷ Nagranie treningu dostępne na stronie zewnętrznej <http://myway-eu.pl/strefa-medytacji/wspolczujace-skanowanie-ciala/>

W tym ćwiczeniu uczymy się zauważać napięcie w ciele, akceptować je, otwierać się na nie i kierować oddechy do miejsca dyskomfortu czy bólu. Oddech koi i przynosi ulgę. Już sama troska o siebie jest dla nas wsparciem. Obserwacja ciała bez oceniania go, za to z uprzejmością, wdzięcznością i z dumą, potrafi zmienić nasze podejście do niego z krytycznego na opiekuńcze. a to okazja do wielkiej zmiany naszego samopoczucia. Nie zawsze pamiętamy, że ciało i umysł są nierozłączne. Jedno wpływa na drugie²⁸.

Dlaczego to takie istotne, by odprężyć ciało? W stresie nasz organizm mobilizuje się, by poradzić sobie z zagrożeniem. Czy są to kłopoty w pracy, konflikty w domu, niezadowolenie z siebie, następuje gotowość, by zareagować. To wyuczona ewolucyjnie reakcja przystosowawcza, która aktywuje zmiany endokrynologiczne i biochemiczne. W ich wyniku mięśnie się napinają, byśmy zyskali szybkość i siłę.

Codziennosc nastawiona jest na pośpiech i doskonalenie się. To spina nasze ciało, a organizm zużywa na to wiele energii. Dlatego warto zredukować napięcia w ciele, gdy tylko się je zauważy. Jeśli tego nie zrobimy, w organizmie będzie się utrzymywał wysoki poziom hormonu stresu – kortyzolu, a to oznacza stan zapalny. Konsekwencją jest osłabienie i podatność na choroby. Pamiętajmy zatem, że nasze organizmy wyposażone są w misterny system, dzięki któremu umiemy odpoczywać, zdrowieć odbudowywać. Wszystko to jest reakcją na odprężenie.

Słuchanie ciała bywa zbawienne. Nie jest ono zainteresowane sławą, ambicjami, celami, dla niego liczy się równowaga. Gdy lekceważymy nasze reakcje stresowe, przez lata możemy zebrać cały zestaw chorób fizycznych i psychicznych. Wieloletnie porzucenia ciała i lekceważenie tego, co nam mówi, skutkuje kłopotami. Trzeba nauczyć się słuchać ciała, nie tylko w trakcie choroby, gdy jest już awaria, ale przede wszystkim wtedy, gdy czuć tylko małe napięcia.

²⁸ Jon Kabat Zinn „Praktyka uważności dla początkujących”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2014

Ćwiczenia na budowanie uważnego i życzliwego kontaktu z ciałem:

- Poczuj, gdzie jesteś, które części twojego ciała kontaktują się ze światem? Gdy chodzisz lub stoisz – są to podeszwy stóp, gdy siedzisz – pośladki dotykają siedliska, a podczas leżenia z podłożem styka się tył twojego ciała. Poczuj fakturę, temperaturę, miękkość powierzchni.
- Wsluchuj się w swoje ciało, kiedy chodzisz, poczuj, jak pracują mięśnie, jak napinają się ścięgna, jak przepływa oddech²⁹.
- Unieś głowę podczas pracy przy biurku. Może pojawić się napięcie karku i szyi, gdy to zauważysz, rozluźnij kark, łopatki ściągnij do dołu, otwórz klatkę piersiową i podnieś głowę.
- Zwróć uwagę na usta. Czy nie zagryzasz zębów lub nie ściskasz warg? Czy twoja mina jest surowa i posępna czy może wyraża uprzejmość? Świadomie rozluźnij szczękę i gardło.
- Wygładź czoło, sprawdź, czy skronie, czoło i brwi nie są zmarszczone? Wygładź je świadomie kierując tam uwagę.

²⁹ Mackenzie L. Havey „Mindfulness w bieganiu”, Wydawnictwo Esteri, Wrocław, 2017

Krok 7.: nie uciekaj od emocji, akceptuj je

Praktyki uważności uczą nas radzenia sobie z trudnymi emocjami. Jasne jest, że z przyjemnymi uczuciami nie chcielibyśmy się w ogóle rozstawać, a te nieprzyjemne uważamy za zupełnie zbędne. Jednak tak naprawdę emocje nie są ani dobre ani złe, wszystkie są potrzebne i niosą ważne informacje. Przede wszystkim mają nam umożliwić elastyczne dostosowanie zachowania do okoliczności. Dzięki nim widzimy, co nam służy a co nie. Są nieuniknione i stanowią część ludzkiej natury. Na przykład pojawienie się złości oznacza, że nasze granice zostały przekroczone, smutek świadczy o stracie, strach o braku bezpieczeństwa, a radość, że wszystko jest w porządku. Uważność uczy nas obserwowania emocji w ciele w postaci odczuwanej energii.

Jaka jest twoja wewnętrzna pogoda obecnie? (Możesz użyć symbolu pogody: słońce, deszcz, wiatr, mgła lub nazwać emocję, którą odczuwasz w tej chwili).

Gdzie i jak odczuwasz tę emocję w ciele? (ucisk/rozluźnienie w brzuchu lub w klatce piersiowej, szybsze/spokojne bicie serca, ciężar/lekkość karku lub głowy, napięta/rozluźniona twarz, zablokowane/otwarte gardło, ściśnięte/rozluźnione ręce)

Emocje przychodzą, narastają, osiągają punkt kulminacyjny i naturalnie zaczynają się wyciszać, jeśli ich nie nakręcamy myślami. Umiejętność obserwowania emocji jest ważna, ponieważ łatwiej nam zatrzymać się, gdy uczucie nie sięga zenitu. Niezadowolenie przeradza się w dezaprobatę, ta w irytację, następnie pojawia się złość, gniew, ostatecznie – szal. Zauważ, w którym miejscu mógłbyś zatrzymać tę falę energii przetaczającą się przez twoje ciało. a kiedy byłoby za późno?

Reakcja emocjonalna to proces, który składa się z trzech etapów:

- Początku, czyli zapalnika mającego źródło w nieprzyjemnej sytuacji, np. kolega z pracy nagle odmówił mi pomocy w czymś, na czym mi zależało i na co z jego strony bardzo liczyłam, więc pojawia się złość i rozczarowanie.
- Środka, który jest nieprzyjemny i trwa tym dłużej, im mocniej „podkręcam” powstałą emocję swoimi wewnętrznymi komentarzami, np. „Jak on śmiał? Tak się nie robi! Obnażył moją niekompetencję przed innymi, ośmieszył mnie”. W efekcie czego obrażam się, kłócę, wypominam koledze jego błędy, albo obwiniam siebie za naiwność w doborze znajomych. To powoduje, że sytuacja jest ciągle żywa, a moje ciało długotrwale pozostaje w napięciu i mobilizacji do zmierzenia się z wrogiem.
- Zakończenia, czyli domknięcia, wygaszenia napięcia emocjonalnego poprzez uważny oddech.

To, co sprawia nam największą trudność, to właściwe zakończenie. Nie chcemy i nie umiemy czuć tego, co trudne. Zamiast tego wypieramy, tłumimy, stosujemy używki, dajemy sobie wycisk na siłowni, robimy kompulsywne zakupy, czy uciekamy w dodatkową pracę. Zostaliśmy wzbudzeni, doświadczyliśmy nieprzyjemnych emocji, taplamy się w nich, nie dając im szansy się domknąć, wybrzmieć i zniknąć. Uciekamy od nich w coś innego, przyjemniejszego, byle tylko ich nie czuć. Ta droga na skróty nie należy jednak do najlepszych rozwiązań.

Jeśli cykl emocjonalny jest niedokończony, to zmagazynuje się w postaci fizycznych blokad, napięć w ciele, ale też w psychice. Wiele dolegliwości nie pojawia się nagle, zostają „wychodowane” przez nasz opór, tłumienie uczuć, wstrzymywanie oddechu, długotrwale utrzymywanie napięcia w ciele. To efekt kumulowanego stresu i braku przepływu energii. Nierozładowane emocje przyczyniają się do wielu chorób. Niezamknięte cykle emocjonalne odtwarzają się na okrągło i stajemy się jeszcze bardziej podatni na kolejne wzbudzenia. Jeśli i te będą niedomknięte, to kolejnych też nie uda się wyciszyć. A to będzie skutkować stałym napięciem, które uaktywni się przy lada okazji.

Co zrobić z emocjami, by proces domknął się mądrze? Należy otworzyć się na to, co czujemy, objąć troskliwą uwagą, utrzymać w świadomości,

pomieścić w sobie, pozwolić, by spokojnie dogasało. Niech towarzyszy temu oddech do i z miejsc odczuwanych napięć.

Praktykując doświadczanie trudnych emocji warto stosować model RAIN – uważne bycie z emocjami, ale nie zatopienie się w nich. W tym podejściu najważniejsza jest akceptacja – wyjątkowa cecha. Oznacza ona otwieranie się i przyjmowanie tego, co jest, a nie walczenie z tym.

Praktykując Mindfulness, nie pozbywasz się emocji, a uważnie i życzliwie z nimi obcujesz. Jak to zrobić wg RAIN?

- R** Rozpoznaj, co się dzieje, co myślisz, czujesz, co mówi ciało. Czy możesz nazwać tę emocję?
- A** Akceptuj. Pozwól emocjom po prostu być. Uznaj, że taka jest rzeczywistość. Nie musi być łatwa, nie musisz jej lubić, masz ją przyjąć jako jedyną obecną.
- I** Interesuj się. z zaciekawieniem i życzliwością badaj, jak energia emocji wpływa na twoje ciało? Gdzie i jak jej doświadczasz? Nie myśl, czuj i opiekuj się tym.
- N** Nie utożsamiaj się. Czy pamiętasz, że twoje emocje to nie ty? To przemijające stany umysłu i ciała. Masz prawo czuć złość, jednocześnie nie będąc złym człowiekiem.

Postaraj się uważnie obserwować swój stan emocjonalny. Gdy pojawiają się trudne emocje jak strach, złość, smutek, zniecierpliwienie lub złość, potraktuj je z zainteresowaniem i przyjazną uwagą. Postaraj się, aby twój stosunek do nich był jak najbardziej jasny i pełen akceptacji. Pozwól sobie odczuć je na własnym ciele, szczególną uwagę zwróć na okolice brzucha i klatki piersiowej. Obserwuj również myśli związane z tym uczuciem, ale nie analizuj ich. Jeżeli pojawia się opór wobec tego uczucia, zarejestruj to. Bądź uważny i nie utożsamiaj się ze swoimi emocjami, nie myśl o strachu jako o „moim strachu”, ale po prostu o strachu. Obserwuj, w jaki sposób powstaje twoja emocja, jak się zmienia i wreszcie – jak przemija. Troskliwie zamykasz emocjonalny cykl, z intencją świadomego dbania o swoje zdrowie³⁰.

³⁰ Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat Zinn „Świadomą drogą przez depresję”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2015

Krok 8.: opanuj swój umysł

Myślenie jest częścią naszego istnienia, tak jak oddychanie. Nie da się nie myśleć. Od rana do wieczora gra w nas radio mental FM. Bywa, że mamy swoje „ulubione” stacje: planowanie, ocenianie, samokrytycyzm... Nasz umysł jest szalenie zapracowany, bo szuka rozwiązań, układając scenariusze na przyszłość, albo rozpamiętując przeszłość. Praktykując uważność obserwujemy myśli jako wydarzenia mentalne, które przychodzą i odchodzą, są nietrwałe. Czasem jedna myśl generuje sznur następnych i tak tworzy się strumień wielkiej przyjemności lub cierpienia. Mentalna reakcja łańcuchowa myśli pięknych lub okrutnych. Obserwowanie myśli pomaga nam zauważyć, że gromadzi się w nich wiele ukrytych automatyzmów, impulsów, sądów wartościujących, fantazji i oczekiwań. Uważność uczy nas nowego nastawienia do myśli. Zamiast w nie wierzyć i ich słuchać („Pamiętaj!”, „Musisz teraz zrobić!”, „Nie wolno ci!”, „Jesteś/nie jesteś (jaki?)”) – traktujemy je jako obrazy i treści, które odwiedzają nasz umysł, ale wcale nie muszą nami zarządzać. Szczególnie ciekawe jest obserwowanie myśli w stresie. To niewiarygodne, jak bardzo są destrukcyjne i ograniczające pole działania. I jak bardzo obniżają poziom wiary w siebie.

Spisz swoich 5 najbardziej ograniczających przytłaczających myśli, które natrętnie wracają, gdy dosięga cię stres:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Może są tam: „nie nadaję się”, „inni są lepsi”, „zawiodę wszystkich”, „to się nie uda”, „nie zdążę”, a może podobne, które zabierają sprawstwo i godność. To AMOK, czyli „automatyczne myśli o katastrofie”. Jakie emocje pojawiają się w wyniku tych myśli? Jak na to reaguje twoje ciało?

Jak krzywdzisz się takimi myślami? I skoro myśli to nie fakty, to dlaczego w nie wierzysz? Przestając wierzyć w myśli, zabierasz im moc wprawiania cię w zły nastrój. Wtedy naprawdę możesz doświadczyć wolności i ulgi. Skoro stres zaczyna się w głowie, trzeba zdecydować, że nie jest ona śmietnikiem na mentalne odpady. Badanie impulsów z rezonansu elektromagnetycznego wskazuje, że w ciągu dnia towarzyszy nam około 60 tysięcy myśli. Zauważ, że niepokojąca nas myśl jest tylko jedną spośród wielu tysięcy. Czy naprawdę musisz poświęcać jej tyle czasu? Przecież nikt jej tu nawet nie zapraszał.

Jak radzić sobie z krytycznym myślotokiem?³¹

Możesz spisywać napływające przykre myśli i demaskować je, zadając pytania:

- Jakie są dowody na to, że to co myślę jest prawdą?
- Czy ta myśl pomaga mi w osiągnięciu celu?
- Co by pomyślał ktoś, kto nie jest tak uwikłany w tę sytuację jak ja?
- Co będę myśleć o tej sytuacji jutro, za miesiąc, za rok?
- Co najgorszego może się zdarzyć i na ile to jest prawdopodobne?
- Czy kiedyś już poradziłem sobie w takiej sytuacji? Jeśli tak to jak?
- Co w takiej sytuacji powiedziałbym przyjacielowi, by mu pomóc?
- Co w takiej sytuacji powiedziałby mi przyjaciel?
- Co ważnego mogę sobie przypomnieć, by nabrać odwagi i pewności siebie?

Cały czas pamiętaj, że nie musisz być doskonały, wystarczy, gdy będziesz wystarczająco dobry. W sytuacji stresu nie jesteś w formie rozwojowej, raczej w przetrwalnikowej.

I zamiast się pogrążyć w krytycznym myśleniu, lepiej dać sobie zrozumienie, życzliwość i cierpliwość. Naprawdę potrzebujesz współczucia, by nie być dla siebie zbyt surowym. To stworzy przestrzeń,

³¹ Craig Hassed, Richard Chambers „Uważne uczenie się”, Wydawnictwo Studio Blok, Warszawa, 2018

by zauważać trudne myśli, witać je, rozpoznawać jako typowe schematy i puszczać. Czasami można zastąpić je nowymi, bardziej wspierającymi:

- Nie muszę na nikim robić wrażenia „kogoś silnego”, aby być akceptowanym czy lubianym.
- Wolno mi ufać swojemu ciału, intuicji, uczuciom.
- Wolno mi cieszyć się tym, co osiągnąłem i odpocząć.
- Mogę spokojnie i świadomie pozwolić sobie na wybór i robienie tylko tego, co jest niezbędne.
- Nie muszę myśleć i działać za innych, ani też brać za nich odpowiedzialności.
- Pozwalam sobie nie spieszyć się i robić rzeczy w swoim tempie i po swojemu.
- Mogę być tolerancyjny dla innych i siebie, gdy popełniamy błędy. To ludzkie.
- Wolno mi dawać sobie pierwszeństwo i odkrywać to, czego ja sam naprawdę chcę.
- Mam prawo do wyrażenia własnej opinii i wszystko jest ze mną w porządku nawet wtedy, gdy inni nie zawsze są ze mnie zadowoleni.

Poniżej napisz, jakie możesz znaleźć zdanie – antidotum na zapisane przez siebie wcześniej destrukcyjne myśli?

Uważność uczy nas pogłębionego kontaktu z samym sobą. Nie ma rozwijać egoizmu, ale uczyć tego, jak tworzyć relacje interpersonalne, które są niezbędne dla naszego poczucia dobrostanu. Ta wiedza pozwoli ci lepiej panować nad rozmową, która często jest źródłem stresu. Dostaniesz mapę budowania skutecznego i uważnego komunikatu, który uwzględnia emocje i potrzeby każdej ze stron.

Krok 9.: zadbaj o dobre relacje

Mówienie i słuchanie bywają nieuważne i niedbałe. Może ci się wydawać, że inni powinni czytać w naszych myślach, czy nawet je wyprzedzać. Okazuje się, że tak prosta aktywność jak komunikacja wcale nie jest łatwa. Szczególnie, gdy jesteś zdenerwowany lub poruszony, zdarza ci się robić wyrzuty i krytykować zachowanie innych. Często łatwiej przychodzi krytyka drugiej osoby („Denerwujesz mnie, bo zawsze się spóźniasz”, „Nigdy się mną nie interesujesz”), niż ograniczenie się do własnych emocji i nazwanie potrzeb („Jestem zdenerwowana, bo mówiłam, że cenię sobie punktualność, a ty jesteś 20 minut po czasie”, „Przykro mi, bo potrzebuję zainteresowania tym, co u mnie słyszać, a rozmawiamy tylko tobie”).

Dla przebiegu rozmowy ma duże znaczenie, czy powiesz: „Przestań krzyczeć”, czy „Lubię, gdy rozmawiamy spokojnie”. W pierwszej sytuacji zrzucaś winę na rozmówcę i wywołujesz u niego postawę obronną, w drugim zaś ponosisz odpowiedzialność za swoje uczucia, pozostawiając rozmówcy pole do manewru. Lepiej porozumiewać się używając języka osobistego (ja chcę/lubię/wyбирам/wolę/podoba mi się/nie podoba mi się) niż języka społecznego nakazu (trzeba, należy, twoim obowiązkiem jest, musisz, nie wolno ci).

Komunikaty „ja” uchodzą za bardzo sprzyjające porozumieniu także w sytuacjach stresujących. Ułatwiają zbudowanie porozumienia, mimo że rozmówcy mają różne opinie. Nawiązanie kontaktu jest łatwiejsze, gdy używamy czterech kroków uważnej komunikacji, które są jak mapy do porozumienia.

1 krok	Obserwacja	<i>Kiedy dzień przed terminem informujesz mnie, że trzeba przygotować raport...</i>
2 krok	Uczucie	<i>...stresuję się.</i>
3 krok	Potrzeba	<i>Potrzebuję czasu, by tym się dobrze i odpowiedzialnie zająć.</i>
4 krok	Prośba	<i>Czy możesz mi zlecać takie zadania przynajmniej dwa dni wcześniej?</i>

Teraz pomyśl o sobie. Może ktoś działa w sposób niezgodny z twoimi wartościami czy planami? Podziel sytuację na 4 kroki i skróć komunikat do minimum. Pamiętaj, że to tylko początek rozmowy, pierwsza rzecz, którą wyrazisz, a nie rozwiązanie całej sytuacji. Jednak od tego pierwszego „zagajenia” może zależeć ciąg dalszy rozmowy.

Obserwacja Kiedy widzę/słyszę/myślę o...

Uczucie czuję...

Potrzeba Ponieważ ja...

Prośba ...i chciałbym/-abym

Więcej znajdziesz w książce „Porozumienie bez przemocy” autorstwa Marshalla Rosenberga.

Ten sam model czterech kroków możesz zastosować w przypadku słuchania. Wówczas wykazujesz się dodatkowo ciekawością i troską wobec tego, co mówi druga osoba. Nie przerywając, nie oceniając, przyjmujesz jej słowa. Czy potrafisz empatycznie i uważnie słuchać, zgadzając się lub nie z tym, co słyszysz, akceptując to albo odrzucając, nie planując, co chcesz powiedzieć, gdy przychodzi twoja kolej?

A gdy odpowiadasz, czy potrafisz powiedzieć to, co po prostu chcesz powiedzieć, bez wyolbrzymiania lub pomniejszania znaczenia tego, o czym mówisz? Czy potrafisz zauważyć, co wtedy zachodzi w twoim ciele, emocjach i umyśle? Na tym polega uważna komunikacja. Jestem tu dla ciebie, wiem, że ty tu jesteś. I to jest dla mnie ok³².

W ostatnim fragmencie podsumujemy wiedzę o uważności i współczuciu. Dostaniesz wskazówki, jak kontynuować pracę z poznanymi technikami i jak je rozwijać, by służyły zdrowiu i dobrostanowi jak najdłużej.

³² Thich Nhat Hanh „Sztuka komunikacji według mistrza zen”, Wydawnictwo Studio Astropsychologii”, Białystok, 2015

Krok 10.: żyj uważnie

Wskazówki jak pielęgnować uważność w pracy i w codzienności:³²

1. Gdy budzisz się rano, jeszcze zanim wstaniesz z łóżka, skieruj swoją uwagę na oddech. Skup się na kilku wdechach i wydechach. Czy możesz życzyć sobie dobrego dnia? Czy możesz nadać temu dniu intencję, określić jakie wartości ma wspierać, jakie potrzeby realizować?
2. Bądź świadomy tego, co odczuwa twoje ciało, gdy zmieniasz pozycję z leżącej na siedzącą, stojącą, gdy stawiasz pierwsze kroki.
3. Skieruj swoją uwagę na codzienne czynności, jak mycie zębów, czesanie włosów, przygotowanie posiłku, zmywanie, zakładanie butów. Pozwól swojej uwadze uaktywniać się codziennie.
4. W drodze do pracy, np. w samochodzie, obserwuj, kiedy twoje ciało jest spięte, czy może masz zaciśnięte ręce na kierownicy, podniesione ramiona, uczucie napięcia w żołądku itp. Pozwól tym stanom, by same minęły. Jakie to uczucie, jechać odprężonym do pracy? Spróbuj nie włączać radia i pozostać sam na sam ze sobą.
5. Gdy dojedziesz do czerwonego światła, skorzystaj z czasu, aby skoncentrować się na własnym oddechu, drzewach, niebie lub przepływie myśli.
6. Po przybyciu do pracy poświęć chwilę, by uświadomić sobie, gdzie jesteś i dlaczego.
7. Jeżeli w pracy będziesz świadomy swojego ciała, pozbędziesz się niepotrzebnego napięcia. Czy gdzieś w twoim ciele jest skumulowane napięcie? Na przykład w okolicach karku, ramion, w żołądku, okolicach szczęki, w dolnej części pleców. Pozwól sobie odprężyć się. Obserwuj, czy możesz wtedy oddychać i pozbyć się zbędnego napięcia poprzez wydech.
8. Wykorzystaj przerwy, aby się zdrowo zrelaksować. Zrezygnuj z kawy, papierosa i czytania.

³² Bob Stahl, Elisha Goldstein „Uważność – trening redukcji stresu metodą mindfulness”, Wydawnictwo GWP, Sopot, 2015

9. Spróbuj co godzinę zrobić sobie 1-3 minutową przerwę, podczas której świadomie będziesz koncentrować się na oddechu i sygnałach wysyłanych przez ciało. Jeżeli to możliwe wyprostuj i przeciągnij się lub wykonaj jakieś ćwiczenie.
10. Skorzystaj ze znaków w twoim otoczeniu, aby przypominały ci o koncentracji na sobie samym, np. dzwonek telefonu, obrazek, kwiat itp.
11. Wykorzystaj przerwę obiadową lub inny czas wolny, aby porozmawiać z ludźmi, którzy są ci życzliwi. Znajdź tematy niekoniecznie związane z pracą.
12. Spróbuj raz lub dwa razy w tygodniu jeść obiad powoli i w milczeniu.
13. Spróbuj na koniec pracy zrobić krótkie podsumowanie. Pogratuluj sobie wykonanej pracy i sporządź listę na następny dzień. Na dziś zrobiłeś już wystarczająco!
14. Wychodząc z pracy, rozkoszuj się temperaturą powietrza. Poczuj chłód lub ciepło. Przysłuchuj się odgłosom dochodzącym z zewnątrz. Pozwól sobie po prostu być. Jak idziesz, gdy nic cię nie zmusza do pośpiechu? Co się stanie, gdy zwolnisz kroku? A może pojawi się zaciekawienie, zachwyt. Czy możesz robić fotografie sercem, by na dłużej zatrzymywać piękne ulotne chwile?
15. Gdy czekasz w kolejce w sklepie, wykorzystaj czas i skoncentruj się na staniu i oddychaniu. Poczuj kontakt stóp z podłożem i zwróć uwagę na reakcję własnego ciała. Pozwól, aby twoja uwaga sterowała podnoszeniem i opadaniem brzucha. Czy jesteś zniecierpliwiony?
16. W dzień powracaj ciągle do obserwacji oddechu.
17. Gdy przybywasz do domu, wygospodaruj chwilę, aby świadomie przestawić się na bycie w domu (wraz z rodziną lub samemu/samej).
18. Zmień ubranie, które nosiłeś w pracy. Być może ta prosta czynność pomoże ci wczuć się w domową wersję siebie.
19. Przywitaj wszystkich domowników. Spójrz im w oczy.
20. Jeżeli to możliwe, spróbuj znaleźć 5-10 minut, aby się wyciszyć i uspokoić.

21. Jeżeli mieszkasz sam, skoncentruj się na ciszy panującej w twoim mieszkaniu, na uczuciu, które towarzyszy ci, kiedy przekraczasz próg domu.
22. Zanim pójdziesz spać, wygospodaruj chwilę i skoncentruj się na swoim oddechu. Odetchnij uważnie kilka razy. Pomyśl, za co jesteś wdzięczny sobie, innym ludziom, światu, co wzbogaciło twój dzień?

Mawiają, że energia podąża za uwagą. Dlatego proponuję ci, byś raz na tydzień zwracał uwagę na pozytywne zdarzenia, doświadczając ich pełniej niż zwykle. Możesz to robić na bieżąco, kiedy się właśnie dzieją lub poprzez praktykę przywołania w pamięci czegoś przyjemnego.

Dzięki praktyce zbierania dobra zmieniasz nastawienie swojego umysłu na bardziej pozytywne³⁴.

1. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i weź trzy głębokie, spokojne oddechy.
2. Przypomnij sobie jakiś przyjemny moment, kiedy czułeś się szczęśliwy. Może to było spotkanie z przyjacielem, zabawa z dzieckiem, sukces w pracy, spacer po plaży czy lesie, pierwsze promienie wiosennego słońca, zapach choinki czy szum morza.
3. Delektuj się tym doświadczeniem. Jest przepyszne! Spraw, aby trwało to 5, 10, a nawet 20 sekund. Nie pozwól, aby twoja uwaga przeskoczyła na coś innego. Im dłużej trzymasz wspomnienie w swojej świadomości, tym bardziej pobudzone są neurony, a ślady, które wydarzenia zostawiają w pamięci są wyraźniejsze.
4. Skieruj teraz uwagę na swoje emocje i odczucia cielesne. Poczuj, jak rozlewają się po całym twoim ciele i umyśle. Wyobraź sobie, że chłoniesz je jak gąbka, w którą wsiąka woda. Utrzymuj odprężenie w ciele i chłoń pozytywne doświadczenie.
5. Dodatkowo możesz sobie wyobrazić, jak pozytywne doświadczenie wpływa w dawne rany i wypełnia je pozytywnymi uczuciami.

³⁴ Rick Hanson „Szczęśliwy mózg”, Wydawnictwo GWP, Sopot, 2016



Ćwiczenie

Zastanów się, o co możesz zadbać, by włączyć uważność i życzliwość w swoje życie.

Co to będzie?

Jak to zrealizujesz?

Kto lub co może cię w tym wesprzeć?

Co może ci w tym przeszkodzić?

Jak poradzisz sobie z blokadami?

Powodzenia na ścieżce uważności!

Jest ona pełna zachwytów i odkryć. Pozwala świadomie iść przez życie. Tego szukała moja koleżanka Malwina, o której pisałam na wstępie rozdziału. i znalazła to. Zatrzymaj się, patrz, by widzieć, słuchaj, by słyszeć, bądź w kontakcie ze sobą i z tym, co cię otacza. Nie ma innej chwili niż ta. Nie ma innego życia do doświadczania niż własne. Dzięki uważności masz szansę się przebudzić

I naprawdę żyć z zaciekawieniem sobą i tym, co wokół ciebie.



Bibliografia i inspiracje

PRZYDATNA LITERATURA

- Jon Kabat Zinn „[Życie piękna katastrofa](#)”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2012
- Mark Williams, Danny Penman „[Mindfulness. Trening uważności](#)”, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2014
- Marsha Lucas „[Przeprogramuj swój umysł na miłość](#)”, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok, 2001
- Ronald D. Siegel „[Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności](#)”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2011
- Rezvan Ameli „[25 lekcji uważności. Czas na dobre życie](#)”, Wydawnictwo Charaktery, Kielce, 2017
- Paul Gilbert, Choden „[Uważne współczucie](#)” Wydawnictwo GWP, Sopot 2019
- Mary Welford „[Budowanie pewności siebie. Podejście skoncentrowane na współczuciu](#)”, Wydawnictwo GWP, Sopot, 2021
- Kristin Neff „[Jak być dobrym dla siebie](#)”, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok, 2018
- Vidyamala Byrch, Danny Penman „[Mindfulness dla zdrowia](#)”, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa, 2016
- John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal „[Praktyka uważności](#)”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2016
- Jon Kabat Zinn „[Praktyka uważności dla początkujących](#)”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2014
- Mackenzie L. Havey „[Mindfulness w bieganiu](#)”, Wydawnictwo Esteri, Wrocław, 2017
- Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat Zinn „[Świadomą drogą przez depresję](#)”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2015

- Craig Hassed, Richard Chambers „[Uważne uczenie się](#)”, Wydawnictwo Studio Blok, Warszawa, 2018
- Thich Nhat Hanh „[Sztuka komunikacji według mistrza zen](#)”, Wydawnictwo Studio Astropsychologii”, Białystok, 2015
- Bob Stahl, Elisha Goldstein „[Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness](#)”, Wydawnictwo GWP, Sopot, 2015
- Rick Hanson „[Szczęśliwy mózg](#)”, Wydawnictwo GWP, Sopot, 2016

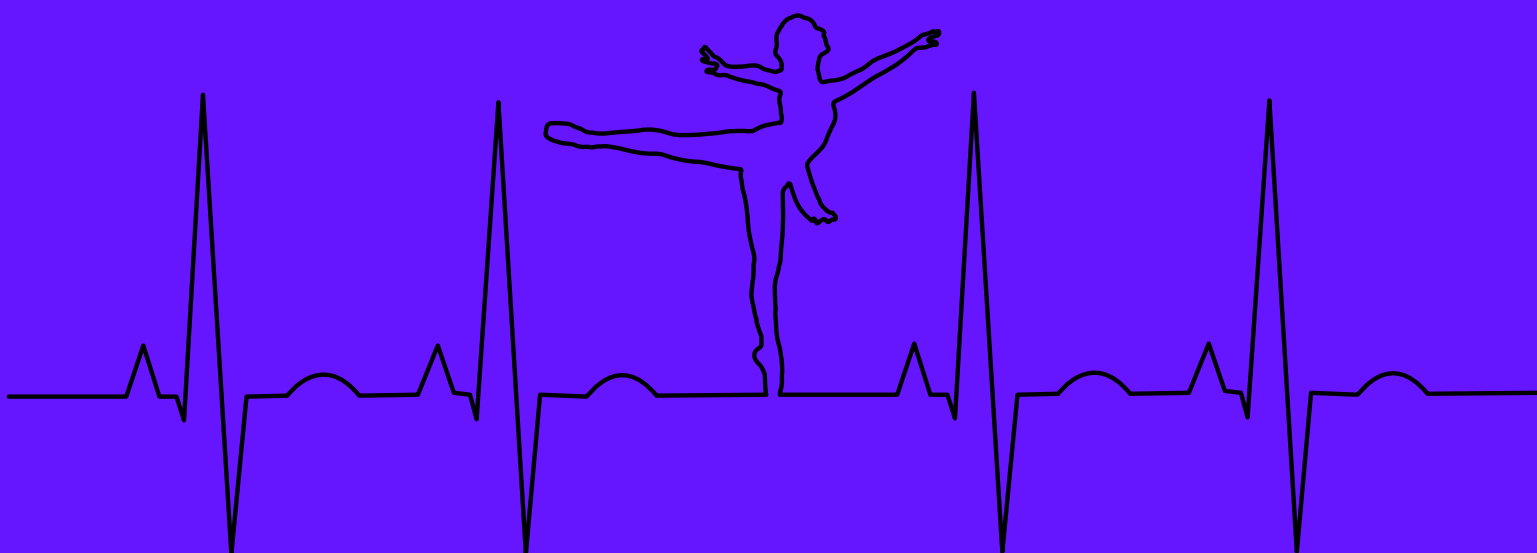
MIEJSCA W SIECI

Więcej o treningach uważności MBSR (trening redukcji stresu poprzez uważność), MBCT (zapobieganie nawrotom depresji poprzez uważność) i compassion CMT (trening współczującego umysłu):

- <http://myway-eu.pl/oferta/mindfulness/>
- <https://pro-psyche.pl/redukcja-stresu-mbsr-mindfulness/>
- Wybrane medytacje uważności: <http://myway-eu.pl/strefa-medytacji/>
- Blog My Way – uważność i empatia: <http://myway-eu.pl/blog/>
- Interaktywny poradnik Headspace „Uwolnij umysł” – medytacja uważności: <https://www.netflix.com/watch/81328829>
- Wystąpienie Jon Kabat-Zinn "The Healing Power of Mindfulness"
https://www.youtube.com/watch?v=_lf4a-gHg_I
- Badania i artykuły dotyczące uważności
<https://www.mindfulliving.pl/mindfulness-badania-i-artykuly.html>
- Polski Instytut Mindfulness
<https://www.polski-instytut-mindfulness.pl/>
- Fundacja Rozwoju Mindfulness
<https://fundacja-mindfulness.org/>

Część III

Radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych



Depresja

Historia Marii

Maria weszła do mojego gabinetu krokiem bardzo niepewnym. Tak jakby zastanawiała się, czy umówienie się na spotkanie z psychologiem-terapeutą jest w jej sytuacji dobrym pomysłem. No bo jak opowiedzieć o bezbrzeżnym smutku, który ją przepełnia? Usiadła na fotelu. Popatrzyła mi w oczy. I... rozplakała się.

A potem opowiedziała swoją historię. Ma 32 lata. Mieszka z partnerem i kotem. Pracuje w korporacji. Dotychczas miała bardzo dobre wyniki w pracy. Nic dziwnego, bo jest mądra, doświadczona, zaangażowana. Zawsze dbała o wysokie standardy wykonywanych zadań. Była doceniana i zauważana. Partner też robi karierę. Po etapie zauroczenia są, jak to określiła, w fazie stabilnej stagnacji.

I nagle, właściwie z tygodnia na tydzień, Maria zaczęła czuć się coraz gorzej.

Z każdym dniem miała coraz mniej energii. To trwa od 3 miesięcy. Dziś nawet wstanie z łóżka, umycie zębów i zjedzenie śniadania jest nie lada wyczynem. Budzi się i już jest zmęczona. Może dlatego, że zaczęła źle sypiać.

Od 4 rano, kiedy się przebudza, nie jest w stanie zmrużyć oka. Myśli galopują po jej głowie jak szalone. Myśli o tym wszystkim, czego nie zdążyła zrobić w pracy, jakie zadania są przed nią i jak bardzo nie ma siły, by je wykonać. Wyrzuca sobie, że jest nie dość dobra. Boi się, że w końcu się wyda jak beznadziejnie sobie radzi. Obawia się też, że partner w końcu coś zauważy. Przestała jeść i bardzo schudła, co jemu na pewno się nie spodoba. a najgorsze jest to, że przestała malować, choć to jej pasja. Mogła godzinami stać przy sztaludze, mieszać farby i nanosić je na płótno. Dziś nie sprawia jej to żadnej przyjemności.

Chciałaby mu o tym wszystkim powiedzieć. Albo komukolwiek innemu, ale... boi się, że usłyszy, że przesadza, że w głowie jej się poprzewracało, że ludzie marzą, by mieć takie życie jak ona, a jej znowu coś nie pasuje. Pamięta, jak rodzice jej mówili, że wszystko zależy od niej, że trzeba

zakasać rękawy i dużo pracować, a nie się nad sobą roztkliwiać. Psycholog? Do psychologa chodzą wariaci.

A jednak przyszła do mnie na spotkanie. Odważyła się, bo wszystko inne, czego próbowała zawiodło.

Na tym pierwszym spotkaniu bardzo długo rozmawialiśmy. Było dużo łez, słów, milczenia. Na kolejnych wizytach podobnie. Powoli, krok za krokiem, odkrywaliśmy chorobę Marii. To była depresja. Jak się okazało, nie pojawiła się tak nagle, jak się początkowo wydawało. Wysokie standardy osobiste i perfekcjonizm zjadał Marię od wielu lat. To było przyczyną jej stanu.

W trakcie terapii Maria rozpoznała swoje wzorce myślenia, lęki, schematy i pułapki, w które wpadała. a następnie zaczęła je zmieniać tak, aby ją wzmacniały, a nie wyniszczały. To był kilkumiesięczny proces.

Maria przeszła długą drogę zdrowienia. Dziś potrafi rozpoznać niepokojące symptomy i zaopiekować się sobą tak, aby depresja nie złapała jej ponownie w swoje sidła.

Czym jest depresja?

Niemal każdy z nas w ciągu swojego życia doświadcza wielu wahań w sferze emocji – od euforii, lekkości, radości, po smutek, przygnębienie, zniechęcenie. Kiedy doświadczamy spadku nastroju, często zadajemy sobie pytanie „Czy to chwilowe, czy może dopadła mnie depresja?”.

Depresja to coś zdecydowanie więcej niż kiepski nastrój. Wpływa ona na to, jak się czujemy, jak myślimy, jaką mamy motywację i poziom energii, koncentracji, a nawet jak śpimy i jak się odżywiamy. Aby można było stwierdzić depresję, jej objawy muszą utrzymywać się co najmniej przez dwa tygodnie.

Według podręcznika „Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5”³⁵ objawy depresji to:

- Obniżony nastrój utrzymujący się przez większą część dnia, prawie każdego dnia.
- Zmniejszenie zainteresowania jakimikolwiek aktywnościami, które do tej pory przynosiły przyjemność (a kiedy są wykonywane to i tak nie przynoszą radości – stan ten nazywamy anhedonią).
- Wyraźny spadek masy ciała lub jej zwiększenie (ale nie jako wynik stosowanej diety), utrata lub wzrost apetytu.
- Trudności z koncentracją, kłopoty z pamięcią.
- Bezsenność lub nadmierna senność.
- Nadmierne poczucie winy/przekonanie, że jest się bezwartościowym.
- Brak energii, zmęczenie prawie każdego dnia (trudności z wykonywaniem najprostszych czynności, zmuszanie się do tego, by wstać, pójść do pracy, wykonać telefon itd.).
- Pobudzenie psychoruchowe lub spowolnienie (wolniejsza mowa, ruchy ciała).
- Powtarzające się myśli o śmierci/samobójstwie.

Czy któryś z tych objawów obserwujesz u siebie?

Aby sprawdzić, jakie nasilenie objawów depresyjnych występuje u ciebie, wypełnij kwestionariusz Aarona T. Becka.

<https://agnieszkawrobel.pl/test/kwestionariusz-becka/>

³⁵ red. wydania polskiego P. Gałęcki, M. Pilecki, J. Rymaszewska, A. Szulc, S. Sidorowicz, J. Wciórka, „Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5”, EDRA Urban & Partner Sp. z o.o., 2018

Przyczyny depresji

Depresja może mieć przyczynę endogenną (nazywaną potocznie dziedziczną) – wiąże się ona z obciążeniami genetycznymi. Ryzyko odziedziczenia depresji od krewnego pierwszego stopnia wynosi od 10 do 25%.

Depresja może być też reakcją na bolesne doświadczenia, takie jak utrata bliskiej osoby, choroba, niezadowolenie z pracy, zwolnienie z pracy, kłótnie lub zakończenie ważnego związku, samotność, a także wydarzenia traumatyczne, jak wypadek samochodowy, gwałt, napaść.

Jeśli podejrzewasz u siebie depresję, zapisz, jakie zewnętrzne okoliczności mogą być jej źródłem.

Często zdarza się też tak, że objawy depresyjne występują niezależnie od naszej sytuacji życiowej. Osobie z zewnątrz wydaje się, że nasze życie jest bezproblemowe, lekkie i nie mamy na co narzekać. Ba! My sami tak uważamy („Przecież wszystko jest w porządku, o co mi chodzi?”, „Jestem zdrowa, mam pracę, dzieci dobrze się uczą”), a mimo to czujemy się bardzo przygnębieni (i dodatkowo winni, że nie tryskamy radością i wdzięcznością).

Wtedy źródeł naszego stanu możemy poszukać w **schematach i nawykach naszego myślenia**.

Wewnętrzny Krytyk

Wewnętrzny Krytyk to taka część nas, która chce nas chronić przed niepowodzeniami i porażkami, ale robi to w bardzo nieumiejętny sposób. To głos, który przyjmuje formę krytyki, obwiniania, porównywania nas z innymi, zawstydzania. Możesz go rozpoznać w sformułowaniach typu: znowu nawaliłeś, nic dziwnego, że ci się nie udało, nikt nie zwróci na ciebie uwagi, jesteś za... gruba, chuda, wysoki, niski, jesteś nudna, nie myślisz chyba, że można by się z tobą zaprzyjaźnić, i ty chcesz zostać awans, po tym co zrobiłeś.

Twój Wewnętrzny Krytyk może rozbrzmiewać niczym dzwon kościelny, ale może to być też cichy głosik, sączący ci do głowy i serca trujące słowa.

Tak, jak napisałam wcześniej, pierwotną intencją Krytyka jest to, by cię chronić – on próbuje ostrzec cię przed sytuacjami i relacjami, w których, jak sądzi sobie nie poradzisz. Nie chce narażać cię na niebezpieczeństwo porażki. Wewnętrzny Krytyk nie wierzy w twoje kompetencje poradzenia sobie z każdą sytuacją.





Ćwiczenie

Jak mądrze postępować z Wewnętrznym Krytykiem

Po pierwsze zaobserwuj, kiedy zabiera głos. Sprawdź, czy są jakieś określone sytuacje, kiedy najsilniej się uaktywnia? Po drugie, uznaj, że słowa, które wypowiada są czymś odrębnym od Ciebie. Owszem, istnieją w twojej głowie, ale nie są tobą. Mało tego, to że istnieją nie oznacza jeszcze, że są prawdziwe!

Po trzecie, przemów do swojego Wewnętrznego Krytyka. Podziękuj mu, że podzielił się z tobą swoją opinią, zapewnij, że go usłyszałeś, ale jednocześnie jesteś wystarczająco dorosły i dojrzały, aby wiedzieć, co o sobie myśleć. Czasem zakwestionowanie słów Krytyka może wymagać głębokiej pracy terapeutycznej. Warto się jednak po nią zgłosić, bo myśli i emocje, które się w ich wyniku pojawiają, mogą wpływać na pojawienie się lub pogłębianie się depresji.

Jakie słowa Wewnętrznego Krytyka rozpoznajesz? Co to będzie?

Jak możesz zakwestionować te słowa? Jakimi możesz je zastąpić?

Negatywne myśli/ruminacje

Twoje negatywne myśli nie muszą dotyczyć tylko ciebie. Możesz też surowo postrzegać sytuacje, innych ludzi, świat. Najczęściej zdarza się tak, że jedna negatywna myśl (wywołująca smutek, złość, strach, wstyd, poczucie bezsilności) pociąga za sobą kolejną i kolejną i jeszcze kolejną. W ten sposób utykamy w błędnym kole.

Aby z niego wyjść, możesz wykonać ćwiczenie oparte na uważności. Będziesz do niego potrzebować dwóch kartek A4 i długopisu.

Weź kartkę i narysuj na niej okrąg. W środku wpisz hasłowo swój problem, czyli to, co zaprzęta twoje myśli, może to być: „Jak spłcę kolejną ratę kredytu?”, „Jak mam rozmawiać z żoną/mężem/dzieckiem?”, „Jak uporam się z tyloma obowiązkami?”, „Jestem taka zmęczona. Nikt mnie nie docenia, a ja się tak staram”.

Następnie dookoła okręgu zapisz wszystkie myśli i emocje, które pojawiają się, gdy myślisz o tej sprawie, np. „Boję się.”, „Co to będzie.”, „Jak oni mogli mi to zrobić?”, „Nie poradzę sobie”, „To jest dla mnie za trudne”, „Czuję się jak w pułapce”, „Zawsze tak jest i zawsze tak będzie”. Następnie odwróć kartkę i odłóż ją.

A teraz zatrzymaj się. Usiądź wygodnie. Przymknij oczy. Skoncentruj się na swoim oddechu. Zrób świadomy wdech i świadomy wydech. I jeszcze raz. Obserwuj swoje ciało – odczuwasz ciepło czy zimno? Gdzie cię smyra, swędzi? Gdzie czujesz napięcie, a gdzie rozluźnienie? Dotknij faktury krzesła, na którym siedzisz albo swojego ubrania – co czujesz? Czy jest gładkie? Chropowate? Wsłuchaj się w otaczające cię dźwięki – co słyszysz? Czy słyszysz swój oddech? Może burczenie w brzuchu? Tykanie zegara? Jakie dźwięki dobiegają zza okna? Wsłuchaj się ponownie w swój oddech. Zrób świadomy wdech i świadomy wydech. Powoli otwórz oczy.

Ta chwila uważności i zatrzymania powinna trwać od kilku do kilkunastu minut – możesz wykorzystać do niej nagrania mp3 dostępne na kanale Pracownia Spokoju na YouTube.

Weź do ręki kolejną czystą kartkę. Poczuj jej fakturę. Dotknij długopisu i poczuj jego ciężar w swojej dłoni. Następnie narysuj okrąg i w jego środek wpisz ten sam problem, który zapisałeś na poprzedniej kartce.

Dookoła okręgu wpisz wszystkie myśli i emocje, które towarzyszą ci w kontekście tego problemu TERAZ. Daj sobie na to kilka chwil.

Kiedy skończysz połóż przed sobą obydwie kartki i porównaj je. Co widzisz? Zazwyczaj krótka chwila uważności powoduje, że na drugiej kartce jest mniej zapisków i są one mniej intensywne w swoim wyrazie. Często pojawiają się nowe pomysły i bardziej pozytywne myśli. Jest więcej spokoju.

To ćwiczenie możesz potraktować jako „pierwszą pomoc”. Jeśli widzisz, że negatywne wzorce myślenia dominują w twoim doświadczeniu, porozmawiaj o tym z terapeutą. Myśli powodują, że odczuwamy takie, a nie inne emocje. Oczywiście, mamy prawo czuć to, co czujemy. W depresji odczuwamy jednak tak wiele smutku i przygnębienia, a także złości, lęku, że niezbędne jest zajęcie się myślami, które wywołują takie odczucia.

Notatki:

Myślenie typu „wszystko albo nic”

Ten rodzaj myślenia jest szczególnie bliskim tym z nas, którzy są nastawieni na jakość, wynik, sukces. Stawiamy (sobie i innym) nierealistyczne oczekiwania i z pełną surowością oceniamy ich realizację.

Ta surowość polega na krańcowej polaryzacji naszej oceny – coś jest białe albo czarne, super albo beznadziejne, zrobione dobrze lub źle. Nie ma miejsca na jakikolwiek środek i odcienie. Poruszamy się tylko po krańcach oceny. A życie jest przecież pełne odcieni!

Może być tak, że ja jako terapeutka jestem świetna w prowadzeniu klientów do znalezienia optymalnych dla nich rozwiązań i jednocześnie słaba w pisaniu raportów diagnostycznych. Czy to znaczy, że jestem dobrą czy złą terapeutką?

Może być tak, że jako matka doskonale dbasz o dietę i ruch swoich dzieci, poświęcasz czas na czytanie im i rozwijanie ich zainteresowań, ale średnio idzie ci zabawa w piaskownicy. Czy to znaczy, że jesteś dobrą czy złą matką?

Może być tak, że twoje dzieci zazwyczaj zachowują się ok wobec starszych, ale dzisiaj opluły kolegę z podwórka. To znaczy, że są dobrze czy źle wychowane?

A może starałeś się o awans, a dostał go twój kolega z zespołu? To znaczy, że jesteś dobrym czy złym pracownikiem?

Jak widzisz, życie jest złożone. Trudno je sprowadzać do zero-jedynkowego myślenia.

Czy zauważasz sytuacje, w których masz tendencję do myślenia typu „wszystko albo nic”?

Życie jest realne, a nie idealne. Dążenie do tego, aby wszystko zawsze było na 100% jest niezwykle wyczerpujące. Ponosimy wtedy koszty w postaci nadmiernego forsowania się, frustracji, rezygnacji, wypalenia. Mówi się o tym, że optymalnym poziomem naszego codziennego funkcjonowania jest poruszanie się w przedziale 70-80%, czyli jesteśmy wciąż wystarczająco dobrzy, skuteczni i efektywni, a jednocześnie mamy przestrzeń na życzliwość dla siebie, docenianie, odpoczynek, odpuszczenie. Dotyczy to także naszych wymagań wobec innych osób i sytuacji.

Zastanów się, jakie koszty (emocjonalne, materialne, fizyczne) ponosisz, aby realizować coś na 100%. Zapisz je:

Zastanów się teraz, w jaki sposób mógłbyś myśleć o sytuacji, którą opisałeś powyżej, gdybyś funkcjonował na 70, 80%, co byłoby oznaką, że jest WYSTARCZAJĄCO dobrze, że możesz być zadowolony i nie ponosić tak dużych konsekwencji, jak przy funkcjonowaniu na 100%.

Radzenie sobie z depresją w miejscu pracy

Gdy przeżywamy depresję, wszystkie nasze aktywności wydają się nieosiągalne i przytłaczające. Trudnością wydają się najprostsze czynności, jak wstanie rano z łóżka, umycie zębów, wyjście do pracy, o wykonywaniu obowiązków zawodowych nie wspominając.

Pierwsza rzecz, jaką rekomenduję, to skontaktowanie się ze specjalistą (psychiatrą/psychoterapeutą), aby rozpocząć profesjonalny proces leczenia. Poza gabinetem psychologa warto zwrócić uwagę na następujące rzeczy.

1. Dziel aktywności na mniejsze części.

Staraj się zorganizować codzienne czynności w taki sposób, aby można je było wykonywać krok za krokiem – czyli dzielimy każdą aktywność na mniejsze części.

Założmy, że masz przygotować prezentację dla zespołu. Zanim zaczniesz, staraj się nie myśleć o wszystkich trudnościach z tym związanych. Przeciwnie, weź kartkę albo otwórz notes w komputerze i wypisz w punktach wszystkie rzeczy, które są potrzebne do realizacji tego zadania, np.:

- Wybierz layout prezentacji.
- Określ tytuł prezentacji.
- Zapisz 3 główne punkty prezentacji.
- Wypisz dane, których będziesz potrzebować, pomyśl skąd je weźmiesz.
- Wyznacz datę prezentacji.
- Zapisz, kogo zaprosisz na prezentację.
- Określ w kalendarzu, kiedy będziesz pracować nad poszczególnymi punktami prezentacji (np. w środę od 10 do 12, w czwartek od 10 do 12, w piątek od 9 do 11)

Następnie wykonaj jeden, najprostszy dla ciebie punkt. Gdy to zrobisz, docień siebie. Jesteś o jeden krok do przodu! Gdy twoje myśli powędrują w stronę „o rety, ile tego jest, jakie to trudne, w życiu nie zdążę”, przekieruj swoją uwagę tylko na punkt, którym masz się zająć. Nie rozprasza się. Gdy doświadczamy stanów depresyjnych, mamy trudności z planowaniem i czujemy się przytłoczeni. Wychodzeniu z depresji może pomóc świadome planowanie aktywności – krok za krokiem, jak w przepisie na ugotowanie risotto.

2. Planuj rzeczy, które sprawiają ci przyjemność.

W depresji koncentrujemy się zwykle na czynnościach nudnych i powtarzalnych, które odbierają nam energię. No cóż, musimy wykonywać nasze codzienne, rutynowe aktywności jak praca i obowiązki domowe.

W tym wszystkim zapominamy o tym, by robić rzeczy, które sprawiają nam radość i zadowolenie. Wróć myślami do tego, co kiedyś sprawiało ci przyjemność – może była to gra na jakimś instrumencie? Albo malowanie? Spacerowanie? a może zwyczajne siedzenie w ogrodzie z książką w ręku?

Zaplanuj, kiedy każdego dnia będziesz oddawać się z tej przyjemności. Nawet jeśli inne sprawy wołają, nie poddawaj się im. W wychodzeniu z depresji niezwykle ważne jest to, aby każdego dnia docenić siebie, uznać swoje potrzeby i przyjemności, być dla siebie dobrym i życzliwym.

3. Stwarzaj swoją osobistą przestrzeń

W depresji jesteśmy często przytłoczeni nadmiarem bodźców. Trudno nam się skoncentrować, a dynamika pracy powoduje, że wydaje nam się, że już nic nie jesteśmy w stanie zrobić w wyznaczonym czasie. Najchętniej ucieklibyśmy i schowali się w miejscu, gdzie będzie mniej (albo nie będzie wcale) stymulantów. Jeśli tak jest, sprawdź, jaka jest możliwość, abyś przynajmniej część pracy mógł wykonywać w odosobnieniu. Porozmawiaj ze swoim przełożonym. Powiedz, jak nadmiar stymulacji wpływa na twoją efektywność. Poszukajcie najlepszego rozwiązania. Jednocześnie uważaj, aby nie wycofywać się z relacji z innymi pracownikami.

4. Proś o pomoc

Jeśli to możliwe, nie ukrywaj się. Świadomość, czym jest depresja jest coraz bardziej powszechna. Wiemy, że może ona dotknąć każdego. Dlatego, jeśli tylko czujesz się bezpiecznie w swoich relacjach zawodowych, powiedz o swojej chorobie koleżance, koledze, przełożonemu. Zastanów się, jakiego wsparcia potrzebujesz, co by ci pomogło w procesie zdrowienia, ale też w efektywnym wykonywaniu swoich obowiązków.

5. Dbaj o sen

Jak wiesz, w depresji sprawa snu jest bardzo indywidualna. Niektórzy budzą się w środku nocy i nie śpią do rana, niektórzy mogliby spać cały dzień i noc. Pomyśl o śnie, jak o każdej innej aktywności, o którą należy

zadbać. Nie rób sobie drzemek w ciągu dnia. Zorganizuj swoje miejsce do spania. Odpręż się około 30 minut przed położeniem się do łóżka. Unikaj alkoholu. W razie przewlekłych kłopotów ze snem, skonsultuj się z lekarzem.

Wskazówki dla przełożonego

Depresja może przybierać różne formy i mieć różną intensywność. Może się zdarzyć, że twój podwładny dostanie zwolnienie lekarskie i będzie zdrowiał w domu, ale często jest również tak, że pracownik przychodzi do pracy, usiłując wywiązywać się ze swoich obowiązków. Jak wtedy mądrze go wspierać?

1. Poszerzaj swoją wiedzę na temat depresji – skoro czytasz ten poradnik, to zrobiłeś już pierwszy krok! Obserwuj pracownika, zobacz, jak choroba wpływa na jego motywację, komunikację, efektywność. Zauważ obszary, w których radzi sobie dobrze i te, w których będzie potrzebował twojego wsparcia.
2. Osoba w depresji często ma poczucie przeciążenia – pomóż jej dzielić zadania na mniejsze. Praca nie będzie wtedy dla niej tak przytłaczająca. Mniejsze zadania łatwiej wykonać – w ten sposób twój pracownik zobaczy, że cały czas może osiągać rezultaty, a to wpłynie na jego poczucie sprawstwa, które jest bardzo osłabione w depresji.
3. Często osoba w depresji potrzebuje częstszych przerw. Pomóż jej organizować i planować pracę.
4. Jeśli twój pracownik, w wyniku depresji, cierpi na bezsenność to być może konieczne będzie uelastycznienie grafiku pracy.
5. Doceniaj nie tylko rezultaty pracy swojego pracownika, ale również wysiłek, który wkłada w codzienne wykonywanie zadań. Zauważaj to, co pracownik robi dobrze i wyrażaj werbalnie swoje zadowolenie. Osoby w depresji zaniżają swoje poczucie wartości, koncentrują się na porażkach i swoich ułomnościach, dlatego niezwykle istotne jest wskazywanie im ich zasobów, mocnych stron i osiągnięć.
6. Stwarzaj możliwości pracy zespołowej lub w parach – osoby w depresji często wycofują się z kontaktów społecznych, a mają one często dobroczynny wpływ na proces zdrowienia.

Gdzie szukać profesjonalnej pomocy?

Jeśli cierpisz na depresję, nie jesteś w tym osamotniony. Szacuje się, że dziś przeżywa ją ponad 300 milionów ludzi na świecie. I choć ta świadomość nie powoduje, że to doświadczenie jest dla ciebie mniej bolesne, to pamiętaj, że nie jest ono twoją winą.

Nie słuchaj ludzi, którzy mówią „Po prostu weź się w garść!” albo „Ogarnij się!”, ale poszukaj profesjonalnej pomocy. Nieleczona depresja może prowadzić do samobójstwa. Wg danych Światowej Organizacji Zdrowia co roku aż 800 tysięcy ludzi odbiera sobie życie (czyli co 40 sekund ktoś umiera w ten sposób).

Udaj się do specjalisty. Czasem będzie potrzebne włączenie w proces zdrowienia farmakoterapii, czasem wystarczy psychoterapia. Wykaz miejsc, w których uzyskasz pomoc znajdziesz na końcu części dotyczącej radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Choroba bliskich

Historia Katarzyny

Kiedy Katarzyna pierwszy raz weszła do mojego gabinetu, zobaczyłam jak bardzo jest spięta, strapiona i zmęczona. Powiedziała, że już od dawna rozważała konsultację z psychologiem, ale cały czas to odkładała. z jednej strony czuła, że „rozpada się wewnątrz na kawałki”, z drugiej było tak wiele rzeczy do zrobienia i spraw do załatwiania wokół jej chorej matki, że wydawało jej się, że szukanie pomocy dla siebie powinno być na ostatnim miejscu na liście „to do”.

Mama Katarzyny od 3 lat ma zdiagnozowaną chorobę Alzheimera. Mieszkają razem, co jest o tyle istotne, że jest to choroba systemowa, czyli nie choruje sam pacjent, ale wraz z nim cała rodzina. W chwili, gdy Katarzyna przyszła na spotkanie ze mną, jej mama była już pacjentem leżącym, wymagającym ciągłej opieki, bez większego kontaktu.

Katarzyna poprosiła pracodawcę o możliwość pracy z domu, aby mogła łączyć obowiązki zawodowe z opieką nad mamą. Zrezygnowała praktycznie z większości kontaktów towarzyskich, ponieważ nie miała z kim zostawiać chorej mamy. Od dawna nigdzie nie wyjeżdżała, choć wcześniej uwielbiała podróżować i poznawać nowe miejsca. Miała poczucie, że jej życie skurczyło się do powierzchni mieszkania. Wstawała rano, wykonywała niezbędne czynności przy mamie, siadała do komputera, w tzw. międzyczasie przygotowywała obiad i podawała go mamie. Po pracy, gdy była już bardzo zmęczona pozwalała sobie na półgodzinne czytanie książki, a następnie wracała do opieki nad mamą (umycie jej zajmowało nawet godzinę), potem kolacja i spanie. Niestety noce nie były czasem odpoczynku i regeneracji, bo mama przez sen często krzyczała i budziła Katarzynę.

Była bardzo zmęczona i przytłoczona sytuacją. Bardzo kochała mamę i nie wyobrażała sobie oddania jej do jakiegokolwiek ośrodka. z drugiej strony była przerażona perspektywą tego, jak może wyglądać jej życie przez następne miesiące i lata.

W trakcie procesu terapeutycznego szukałyśmy najlepszych rozwiązań na poradzenie sobie z tą trudną sytuacją, ale przede wszystkim zajęłyśmy się

emocjami Katarzyny – poczuciem winy, że za mało siebie daje mamie; złością, że jej życie wygląda tak, jak wygląda; strachem, że mama wkrótce odejdzie. Zaczęłyśmy od uświadomienia sobie tych odczuć. Potem przyszedł czas na ich akceptację i sprawdzenie, jakie strategie mogą pomóc w radzeniu sobie z nimi. Nie był to łatwy proces. Jednak kiedy kończyłyśmy po kilku miesiącach proces terapeutyczny, Katarzyna ze spokojem przyjmowała aktualną rzeczywistość oraz miała w sobie odwagę, by zadbać również o własne zasoby.

Doświadczenie choroby osoby bliskiej

Diagnoza choroby osoby bliskiej wywołuje w nas różne reakcje i każdy z nas inaczej doświadcza tej sytuacji. Często proces akceptacji tego, co się dzieje, przebiega wg etapów opisanych przez Elisabeth Kubler-Ross³⁶. Poszczególne etapy mają różny okres trwania u różnych osób.

ZAPRZECZENIE – to moment, w którym mówimy „Nie, to niemożliwe, to nie może być prawda, nas to nie mogło spotkać”. Nie akceptujemy choroby i wypieramy dochodzące do nas informacje na jej temat. Domagamy się powtarzania badań. Zmieniamy lekarza, szukając takiego, który powie nam, że postawiona diagnoza nie jest prawdziwa. Odrzucamy to, co się dzieje. Jest to nasza naturalna reakcja obronna. Doświadczamy szoku i potrzebujemy czasu, aby nabrać sił do zmierzenia się z chorobą.

GNIEW – na tym etapie mówimy „Dlaczego to spotyka akurat mnie?! Inni ludzie mogą żyć normalnie, cieszyć się życiem, ich rodziny są zdrowe, a my musimy zmagać się z taką chorobą! To niesprawiedliwe!”. Buntujemy się przeciwko temu, co się nam przytrafiło. Mamy pretensje do osoby chorej, że źle o siebie dbała, do lekarzy o niewystarczającą opiekę, do reszty rodziny, że nie pomaga i nie wspiera tak, jak tego oczekujemy. Winimy los. Na tym etapie doświadczamy wiele niepokoju i lęku. Uświadamiamy sobie, że od tej pory nasze życie się zmieni i boimy się tego, co się stanie. Lęk przed przyszłością miesza się z lękiem o zdrowie osoby chorej. Na tym etapie bardzo ważne jest praktykowanie uważnej empatii dla samego siebie i samowspółczucia.

³⁶ E. Kubler-Ross, „Śmierć. Ostatni etap rozwoju”, Laurum, 2008.

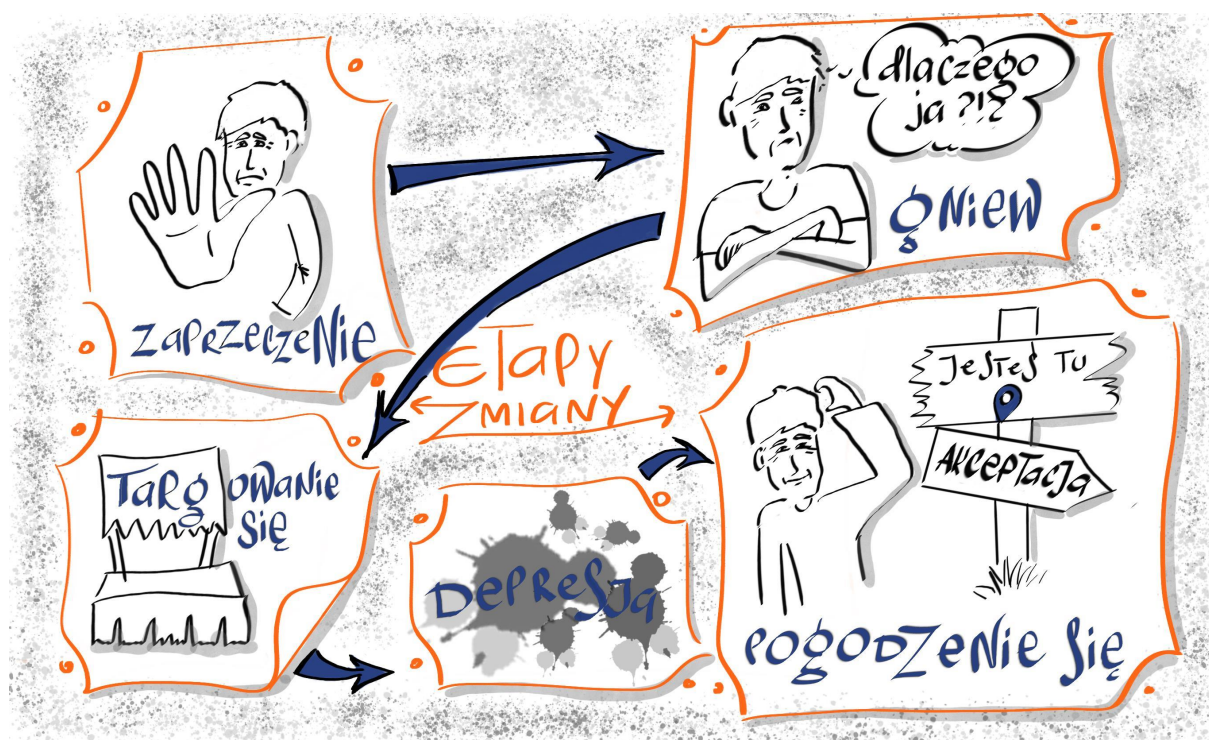
TARGOWANIE SIĘ – na tym etapie próbujemy się targować z losem albo Bogiem. Obiecujemy „Od tej pory będę już zawsze dobrym człowiekiem, jeśli tylko on/ona wyzdrowieje.” albo „Jeśli Boże uzdrowisz moją córkę, to poświęcę moje życie na głoszenie ewangelii”. Deklarujemy, że będziemy cieszyć się tym, co jest, będziemy wdzięczni za każdy dzień, nie będziemy się kłócić i złościć, byle tylko bliska nam osoba wyzdrowiała. Często te targi wynikają z poczucia winy – tego, że coś wcześniej zaniedbaliśmy i teraz chcemy to naprawić.

DEPRESJA – pojawiają się myśli, że właściwie już nic nie ma sensu. Jesteśmy zmęczeni sytuacją. Zaczynamy biernie przyglądać się temu, co się dzieje. Działamy jak automat. Przestajemy dopuszczać do siebie jakiegokolwiek silniejsze emocje. Ogarnia nas smutek i beznadzieja. Zaczynamy izolować się od otoczenia. Zrywamy kontakty z osobami spoza rodziny. Nie mamy na nie ani siły, ani czasu. Wszystko wydaje nam się miałkie i nieznaczące. Mamy żal, że ktoś bliski jest chory. Czujemy się bezsilni wobec choroby. Włączamy tryb „przetrwania” i dryfujemy, poddając się temu, co się wydarzyło. To jest moment, kiedy opiekun osoby chorej najczęściej trafia do gabinetu psychologa.

POGODZENIE SIĘ – mówimy: „Tak się stało, nie zmienię tego, potrzebuję nauczyć się dobrze żyć w tej rzeczywistości, która jest”. Ten etap jest możliwy tylko po przezwyciężeniu poprzedniego, który jest niezwykle trudny. Akceptujemy chorobę. Jesteśmy pogodzeni z losem. Koncentrujemy się na tym, aby w sytuacji takiej jaka ona jest, doświadczać lekkości, wdzięczności, spokoju. Przestajemy się szamotać. Dbamy o chorego i jednocześnie z uważną życzliwością traktujemy siebie. z moich doświadczeń gabinetowych wynika, że dotarcie do tego etapu jest możliwe, a szanse na to wzrastają, im wcześniej zaczniemy szukać profesjonalnego wsparcia.

Jeśli jesteś opiekunem osoby chorej, zastanów się i zapisz, na którym etapie doświadczania tej sytuacji jesteś. Jakie emocje ci towarzyszą?

Czego potrzebujesz na tym etapie doświadczania choroby osoby bliskiej?



Jak mądrze wspierać chorego?

Najczęściej nie wiemy, co robić, jak rozmawiać z chorym. Nikt nas przecież tego nie uczy. Niektórzy z nas pocieszają, są (czasem nadmiernie) opiekuńczy, ukrywają własne emocje i zmęczenie i zapominając o sobie, rzucają się w wir pomagania. Inni zamykają się w sobie, nie chcą dać się ponieść emocjom. Nie potrafią rozmawiać o „trudnych sprawach”, więc wyznaczają dystans, który ochroni ich przed nadmiernym przeżywaniem.

Na co warto zwrócić uwagę w doświadczeniu choroby kogoś bliskiego?

SAMA TWOJA OBECNOŚĆ MA WARTOŚĆ.

Najczęściej, gdy myślimy o wspieraniu chorego, wydaje nam się, że powinniśmy nałożyć na niego coś w rodzaju „ochronnego klosza”, czyli nie dopuszczać do tej osoby żadnych złych wiadomości, wyręczać, robić wszystko, aby nie doświadczała nieprzyjemnych emocji. Rzucamy się w wir zadań i obowiązków, kiedy największą wartością dla osoby chorej jest nasza obecność, empatyczne współczucie, świadomość, że nie jest sama i że może być przy nas prawdziwa i autentyczna, że nie musi udawać, że jest silna. Nie trzeba „zagadywać” trudnych emocji. Czasem wystarczy pomilczeć. Powiedzieć „Nie wiem, jak będzie, ale będziemy w tym razem”. Bądźmy uważni na potrzeby osoby chorej. Nie narzucajmy naszych rozwiązań. Pamiętajmy, że chory ma swoje tempo i sposób doświadczania choroby.

NIE DOMYŚLAJ SIĘ – PYTAJ.

Nie obciążaj się wymyślaniami, co dla osoby chorej byłoby w danej chwili najlepsze. Po prostu ją pytaj. Niektórzy chcą rozmawiać o chorobie, inni wolą skupić się na innych, codziennych rzeczach. Zadaj pytanie „Co mogę dla ciebie zrobić?”, „Jak mogę ci pomóc?”, „Czego chciałbyś, abym mówił, robił więcej, a czego mniej?”. Jeśli chory nie będzie niczego od ciebie chciał, co jakiś czas wyrażaj swoją gotowość do pomocy. Niektórzy ludzie mają kłopot z proszeniem, więc daj im czas, by się na to zdecydowali.

NIE ZAPRZECZAJ EMOCJOM OSOBY CHOREJ

Czasem trudno nam poradzić sobie z czymś smutkiem, złością, żalem. Jednak we wspieraniu drugiej osoby niezwykle istotne jest to, abyśmy pozwolili mu na wyrażanie tego, co odczuwa. Pozwól na krzyk, wściekłość i łzy. Emocje niewyrażone nie znikają. One jedynie odkładają się w naszym wnętrzu i po jakimś czasie uderzają ze zdwojoną siłą.

Nie neguj emocji osoby chorej. Nie pocieszaj. Pomóż nazwać emocje, jakich doświadcza. Pokaż, że akceptujesz to, że je przeżywa. Powiedz „To musi być trudne mieć w sobie tyle bezradności...” albo „Jestem blisko bez względu na to, co czujesz”.

Oczywiście masz prawo postawić granicę, gdy ekspresja tych emocji rani ciebie (np. gdyby chory wyzywał lub krzyczał na ciebie albo próbowałby cię uderzyć).

NIE WYRĘCZAJ

Pozwól, aby osoba chora nadal czuła się przydatna i kompetentna. Stwórz możliwości, aby jak najwięcej z dotychczasowych działań nadal mogła wykonywać samodzielnie. To ważne, aby chory miał przekonanie o własnej sprawczości i wpływie. Nie izoluj chorego od innych. Nie decyduj za niego, jak będzie spędzać czas. Twój chory bliski to nadal człowiek, który potrzebuje autonomii i niezależności.

NIE UMNIEJSZAJ CHOROBY

Przy całym naszym staraniu, aby chory czuł się jak najbardziej „normalnie”, nie możemy zapominać o tym, że choroba jest w naszym życiu. Rozmawiajmy otwarcie o tym, co przed nami, jakie mogą być scenariusze leczenia, co to oznacza dla naszego codziennego funkcjonowania. Możesz mówić osobie chorej również o tym, jak ty przeżywasz jej chorobę.

Jako opiekun osoby chorej, na który z powyższych aspektów chcesz najbardziej zwrócić uwagę w najbliższym czasie?

Notatki:

Jak dbać o siebie, kiedy opiekujemy się osobą chorą?

Najczęściej o profesjonalne wsparcie psychologiczne proszą osoby, które już od dłuższego czasu opiekują się osobą chorą. Trafiają do gabinetu wyczerpane, zmęczone, pełne żalu i rozczarowania. Jeśli opiekujesz się osobą chorą, pamiętaj, że im wcześniej nauczyć się dbać o siebie i swoje zasoby, tym łatwiej i skuteczniej będziesz dawać wsparcie choremu.

Jeśli z jakiś powodów nie możesz w tej chwili udać się do specjalisty:

1. Daj sobie czas na odnalezienie się w nowej rzeczywistości i poszukuj informacji

Choroba bliskiej osoby jest zawsze szokiem i bardzo traumatyzującym doświadczeniem. Nie oczekuj od siebie, że od razu będziesz wiedzieć, co robić i jak działać. Daj sobie czas na oswojenie się z nową sytuacją. Tak samo jak osoba chora doświadczasz na tym pierwszym etapie niedowierzania, łez, strachu, złości. Potrzebujesz czasu, aby racjonalnie i odpowiedzialnie zaplanować, co dalej. Poszukuj informacji o chorobie, o tym, jakiego przemodelowania będzie wymagało wasze dotychczasowe życie. i pamiętaj – nie bądź dla siebie zbyt surowy, pozwól sobie na niewiedzę i bezradność. Dopiero uczysz się funkcjonowania w nowej rzeczywistości.

Na ile już dzisiaj oswoiłeś nową rzeczywistość?

2. Wyrażaj emocje

Jak już wiesz, na każdym etapie doświadczenia opieki nad osobą chorą pojawiają się różne emocje. Nie zaprzeczaj im. Nie unikaj. Mów o nich otwarcie, o tym, co cię boli, co jest trudne, że jesteś zagubiony. Nie udawaj, że jest ci łatwo, że nie jesteś zmęczony. Masz prawo czuć złość, żal, bezradność, lęk. Szukaj ujścia swoich emocji. Dobrym sposobem na skontaktowanie się z naszymi emocjami są praktyki uważności nagrane w formacie mp3. Pozwalają nam na identyfikację tego, co czujemy (bo czasem jesteśmy w tym pogubieni, nie wiemy, czy więcej w nas złości czy obaw), nazwanie tego, a następnie przy pełnej akceptacji tych doznań na to, by te emocje przez nas przepłynęły, by nie miały nad nami władzy.

Swoją podróż możesz rozpocząć od bezpłatnego preludium do kursu „Silna i spokojna bez względu na okoliczności”. Szczegóły znajdziesz pod linkiem: <https://agnieszkawrobel.pl/kursy-i-materialy/>

Do skutecznych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami należą również techniki relaksacyjne (np. trening autogenny Schultza) i oddechowe. Możesz skorzystać z nagrań Anny Kolasińskiej dostępnych bezpłatnie na YouTube – kliknij link:

https://www.youtube.com/channel/UCJRqx5vCt_iegjZ3YDsy9JA

Co czujesz teraz? Jeśli są to trudne emocje, jak możesz sobie pomóc?

3. Proś o pomoc/urealnij swoje zasoby/plan działania

Zastanów się, w jaki sposób możesz pomagać choremu. Odpowiedz sobie na pytanie: co mogę i chcę z siebie dać, a czego nie mogę lub nie chcę dać? Pomaganie nie oznacza rezygnacji ze swojego życia i całkowitego poświęcenia się opiece nad chorym. Zastanów się, kogo możesz poprosić o pomoc. Kto może cię wyręczyć? Nie musisz wszystkiego dźwigać na swoich barkach.

Wypisz wszystkie sprawy, które składają się na opiekę nad chorym (sprawy higieniczne, zakupy, umawianie lekarzy, realizacja recept, fizjoterapeuci, spędzanie czasu z chorym itd.). Potem wypisz wszystkie osoby, które mogłyby w tym pomóc. Kto to jest? Zapisz:

Spotkaj się z nimi i poproś o pomoc. Przypisz sprawy konkretnym osobom.

Pamiętaj też, że w Polsce istnieją ośrodki pomocowe, w których często za symboliczną opłatą można zatrudnić na kilka godzin osobę do pomocy. Istnieją również organizacje, w których pracują wolontariusze chętni do pomocy. Rozejrzyj się i sięgnij po pomoc.

4. Dbaj o swoje zasoby

Aby móc efektywnie dbać o chorego, w pierwszej kolejności musisz zadbać o siebie. Wiem, że to brzmi paradoksalnie, ale właśnie tak jest. Leciałeś kiedyś samolotem? Jeszcze przed startem stewardesa zawsze pokazuje, jak korzystać z masek tlenowych, które wypadają, kiedy w samolocie obniży się ciśnienie. Jeśli lecisz z dzieckiem (a więc osobą, którą się opiekujesz) procedura jest taka, że maskę nakładasz najpierw SOBIE, a dopiero potem dziecku. Dlaczego? Bo aby móc pomagać innym, musimy być w formie – silni, przytomni, z energią. Jeśli nie zadbam o siebie, to jak mogę zadbać o innych? Daj tlen sobie, a będziesz miał siłę wspierać innych.

Ten tlen to metaforycznie mówiąc danie sobie prawa do własnych potrzeb, przyjemności, planów. Angażuj się w czynności, które lubisz, które porywają twoje serce, które przynoszą ci wytchnienie. Miej czas tylko dla siebie – krótszy na co dzień, ale też dłuższy w postaci wakacji i urlopu. Dbaj o kontakty z przyjaciółmi i znajomymi. Praktykuj techniki uważności. To twój wentyl.

Notatki:

Rozwód

Historia Joanny

Informacja o tym, że mąż odchodzi, spadła na Joannę jak grom z jasnego nieba. W ogóle się tego nie spodziewała. Byli parą od 6 lat, od 3 lat po ślubie. Mieli 2-letniego syna, a drugie dziecko miało się urodzić za miesiąc. I nagle mąż Joanny nie wrócił po pracy do domu, tylko zadzwonił mówiąc, że się wyprowadza i żeby nie robiła scen, bo takie jest życie, i że wszystko się kiedyś kończy.

Joanna trafiła do mojego gabinetu rok po rozwodzie. Energiczna, elokwentna, konkretna dyrektorka w jednej z korporacji. Pracownicy cenili ją za bezpośredniość, decyzyjność i gotowość do rozmawiania nawet na najtrudniejsze tematy. Świetnie sobie radziła, była ceniona przez podwładnych i przez szefów. Po narodzinach drugiego dziecka szybko wróciła do pracy, bo ojciec dzieci i niedawny mąż nie poczuwał się do płacenia alimentów. Joanna zorganizowała na nowo swoją rzeczywistość. Wszystko miała zaplanowane co do minuty. Nie mogła pozwolić sobie na jakiegokolwiek momenty słabości.

Tylko wieczorami, kiedy chłopcy spali już w swoich łóżkach, nie potrafiła przestać płakać. Było jej ciężko. Cierpiała. Na zewnątrz nic po sobie nie pokazywała. Nie rozmawiała z nikim o tym, co się stało. Zagłuszała swoje emocje, ale teraz czuła, że wewnątrz rozsypuje się na kawałki. Miała ochotę wyć i krzyczeć z bezsilności i bólu. i strachu, że już nigdy nikomu nie będzie potrafiła zaufać.

Naszą pracę mogłabym przyrównać do obierania cebuli – warstwa za warstwą schodziłyśmy coraz głębiej, aby ukoić to, co Joannę bolało, aby pozwolić jej odbudować życie na nowo. i nie tylko to na zewnątrz, w którym radziła sobie świetnie, ale przede wszystkim jej życie wewnętrzne. Dotykałyśmy emocji, których doświadczała. Przyglądałyśmy się, jak ta sytuacja wpłynęła na jej poczucie pewności siebie i własnej wartości. Sprawdzałyśmy, czy i jak Joanna mogłaby znowu zaufać mężczyznom. Szukałyśmy sposobów na poradzenie sobie z poczuciem krzywdy i winy.

Rozwód jako jedno z najbardziej stresogennych wydarzeń w życiu

Na skali Holmesa i Rahe'a rozwód znajduje się na drugim miejscu czynników najsilniej stresogennych.

Aby poznać swój wynik przeżywanego stresu możesz rozwiązać test:

<https://agnieszkawrobel.pl/test/kwestionariusz-zdarzen-zyciowych/>

Nikt z nas przecież, stojąc na ślubnym kobiercu nie zakłada, że nasze wyobrażenia i marzenia, co do życia z drugim człowiekiem, legną w gruzach. A jednak ponad 30% małżeństw w Polsce kończy się rozwodem³⁷.

Czasem małżonkowie przez długi czas żyją od kłótni do kłótni i ostatecznie decydują o rozstaniu. Poziom napięcia, nieporozumień i wzajemnych oskarżeń jest tak wysoki, że nie widzą możliwości dalszego bycia razem. Wiele w nich złości, gniewu, frustracji i zmęczenia.

Czasem bywa i tak, że jedno z małżonków odchodzi, pomimo że pozornie małżeństwo było spokojne i udane. Wtedy opuszczony partner może zastanawiać się, czego nie zauważył, gdzie popełnił błąd. Jego samoocena zazwyczaj drastycznie spada. Doświadcza smutku, wstydu, poczucia krzywdy. Strona porzucająca może zmagać się natomiast z poczuciem winy.

W nielicznych przypadkach ludzie rozstają się w porozumieniu i zgodzie. Mówią o „wypaleniu się miłości”. Coraz mniej ich łączy. Nie mają do siebie wzajemnych pretensji. Chcą na nowo posmakować życia, spotkać kogoś z kim ich życie będzie barwniejsze i bardziej intensywne. Jeśli w twoim związku zapadła decyzja o rozwodzie, bez względu na scenariusz, który do tego doprowadził, najprawdopodobniej odczuwasz ból. Nie ma w tym nic dziwnego. Rozwód to strata i pożegnanie. Zainwestowaliśmy w związek swój czas, uczucia, energię, więc to naturalne, że kiedy zamykamy tak ważny dla nas rozdział życia, to jest to trudne i emocjonalnie eksploatujące. Rozwód wymaga przeżycia żałoby. Bez tego trudno iść dalej.

³⁷za: Główny Urząd Statystyczny w Polsce

UPRAWOMOCNIENIE EMOCJI

Aby przeżyć żałobę po związku, należy **uprawomocnić swoje emocje**. Przeciwnieństwem uprawomocnienia jest ich unieważnienie – to sytuacja, z którą możesz się spotkać w rozmowach z osobami postronnymi, kiedy słyszysz: sformułowania w stylu: „Nie przesadzaj, są gorsze rzeczy na świecie”, „Nie była ciębie warta, znajdziesz sobie kogoś”, „Po prostu wyluzuj i baw się dobrze”, „Na szczęście nie mieliście dzieci”, „Na szczęście masz dzieci” itd. Ludzie próbują cię pocieszyć, ale jednocześnie nakłaniają cię do tego, byś swoją sytuację zbagatelizowała, a emocje uznała za przesadzone. Nie jest to dobra droga. Emocje zamiecione pod dywan nie znikają – wcześniej czy później dadzą o sobie znać.

Dlatego pozwól sobie na doświadczenie żałoby i świadome przeżycie straty.

Może ci w tym pomóc rozwijanie samowspółczucia, które jest wyrazem życzliwości dla siebie, wielkoduszności, która jest czym innym niż użalanie się nad sobą (czyli stawianie się w roli ofiary), czy pobłażliwością wobec siebie³⁸.

Zazwyczaj jesteśmy dla siebie surowi. Wymagamy od siebie opanowania, spokoju, doskonałości. Krytycznie oceniamy siebie. Trzymamy się w ryzach. Mobilizujemy do wysiłku bez względu na to, czy w danym momencie mamy na to wystarczające zasoby. Forsujemy się, bo „tak trzeba” i sami unieważniamy to, co przeżywamy.

Samowspółczuciem (self-compassion) od wielu lat zajmuje się doktor Kristin Neff³⁹. Definiuje ona samowspółczucie jako sytuację, w której traktujemy siebie tak samo, jak byśmy potraktowały ukochaną przyjaciółkę, gdyby miała ona poważne problemy, czyli ze zrozumieniem i życzliwością.

³⁸ P. G. Choden, „Uważne współczucie”, GWP, 2021

³⁹ <https://self-compassion.org/>

Doktor Neff pisze, że samowspółczucie składa się z 3 elementów⁴⁰:

Pierwszy to **uważna świadomość nieprzyjemnych emocji** – spokojnie obserwuj to, co się w tobie dzieje. Nie osądzaj tego, co przeżywasz. Nie krytykuj siebie za to, czego doświadczasz. Nie próbuj tego zmieniać. Zaakceptuj to, co jest: jeśli czujesz smutek, zauważ, że czujesz smutek; jeśli czujesz wściekłość, zaobserwuj, że czujesz złość. Przyglądaj się z uwagą temu, co w tobie.

Drugi element to **poczucie jedności z innymi ludźmi**. Choć w trudnych momentach wydaje nam się, że to, co się przydarzyło jest tylko naszym doświadczeniem, to... tak nie jest. Wszyscy, jako ludzie, doświadczamy takich samych emocji. Chcemy być szczęśliwi, radośni, beztroscy, ale udziałem każdego z nas jest cierpienie. Życie nie jest jednostajne. Doświadczamy odczuć zarówno przyjemnych, jak i trudnych. Każdy z nas ma okresy beztroski i bólu. W swoim cierpieniu nie jesteś sam. inni ludzie doświadczają podobnych stanów.

Trzeci element to **okazywanie życzliwości i wsparcia**. Polega ono na tym, by zamiast krytyki i samooskarżania dać sobie troskę, cierpliwość i zrozumienie. To tak, jakbyśmy mówili do siebie: „Mogę być dla siebie dobry i delikatny. Mogę okazać sobie łagodność i współczucie”.

Doktor Neff zaproponowała ćwiczenie, które poprowadzi cię w praktyce samowspółczucia.

⁴⁰ K. Neff, „Jak być dobrym dla siebie. Życie bez presji otoczenia, przygnębienia i poczucia winy”, Studio Astropsychologii, 2018



Ćwiczenie

Praktyka samowspółczucia

Przywołaj sytuację, która jest dla ciebie trudna, w naszym przypadku może to być sytuacja związana z rozstaniem, separacją, rozwodem.

Uświadom sobie wszystkie negatywne emocje, których doświadczasz w związku z tą sytuacją. Jeśli ci to pomoże w nazwaniu tego, co czujesz, możesz pobrać listę emocji:

<https://www.dropbox.com/s/v8m3ndg5ru8cevw/List%20emocji.pdf?dl=1>

Badaj siebie. Przyznaj się do różnych emocji, których doświadczasz. Nie wypieraj ich. Nie odsuwaj od siebie. To może być bolesny proces, jeśli jest zbyt trudny, możesz poszukać wsparcia psychologa lub terapeuty.

A teraz weź wdech. Wyobraź sobie, że wraz z nim do twojego ciała wpływa współczucie. Poczuj, jak rozplywa się w twoim wnętrzu. Poczuj, jak trudna emocja, którą odczuwałeś (złość, żal, smutek...) jest otulana przez współczucie. Jak okrywa ją niczym miękką kołdrą. Zrób wydech. Niech bolesna emocja wyjdzie wraz z nim. Oddychaj. Wdech – współczucie rozchodzi się po twoim ciele, i wydech – ból i cierpienie opuszczają twoje ciało. Bądź świadomy tego, jak twoje ciało wznosi się i opada. Wdech i wydech. Wdech i wydech.

Teraz w życzliwy, delikatny sposób powiedz do siebie następujące zdania. Możesz to zrobić na głos albo w myślach.

To jest moment cierpienia, smutku i żalu. Jest mi ciężko.

Smutek i cierpienie są częścią życia. Jestem człowiekiem i jak każdy człowiek ich doświadczam. W tej chwili chcę być dla siebie troskliwy, delikatny, dobry.

Przykro mi, że cierpię. Tulę siebie tak, jak najlepszego przyjaciela.

Powtórz te zdania kilka razy. Bądź świadomy swojego oddechu. Poczuj, jak empatia i łagodność wypełniają cię. Możesz też zapisać swoje własne zdania.

Kiedy skończysz to ćwiczenie, zaobserwuj, jak w tej chwili odczuwasz swój ból i cierpienie. Często zdarza się, że te odczucia stają się mniej intensywne. Kiedy okazujemy sobie współczucie, łagodnimy nieprzyjemne doznania.

Inne ćwiczenia z zakresu samowspółczucia znajdziesz na stronie doktor Neff: www.self-compassion.org.

CO PO ROZWODZIE?

Pierwszym etapem pozwalającym ruszyć w swoim życiu naprzód jest uprawomocnienie i świadome przeżycie emocji, o którym pisałam wyżej. Możesz to zrobić samodzielnie lub z pomocą terapeuty (nie wahaj się prosić o pomoc – rozwód to bardzo trudna sytuacja, nie musisz dźwigać wszystkiego na swoich barkach samodzielnie).

Kolejne kroki, które mogą Ci pomóc to:

1. Docień to, kim jesteś

W trakcie rozwodu wiele osób doświadcza obniżenia poczucia własnej wartości. Rodzi się w nas przekonanie, że jesteśmy beznadziejni, skoro nie potrafiliśmy utrzymać danej relacji. Oskarżamy się, że jesteśmy nie-dość-dobrzy i że nie zasługujemy na miłość. Wydaje nam się, że jeśli nie sprostaliśmy oczekiwaniom w roli małżonka/małżonki to w ogóle jako człowiek jesteśmy nic nie warci.

Aby urealnić to, kim jesteś wykonaj poniższe ćwiczenie:

Pomyśl o rolach, które pełnisz (pracownik, szef, rodzic, dziecko, przyjaciółka itd.). Następnie przy każdej z ról wypisz:

Co umiesz w ramach tej roli, za co możesz się docenić?

Czego już dokonałeś jako...?

Co jeszcze możesz zrobić w ramach tej roli?

Spójrz na siebie nie tylko przez pryzmat bycia mężem czy żoną. Pełnisz wiele ról i w każdej z nich jesteś wyjątkowy.

2. Wróć do siebie

Jeśli twój związek trwał długo, to być może zaprzestałeś robić rzeczy, które przed ślubem sprawiały ci przyjemność i radość? Możliwe, że z czegoś zrezygnowałeś, bo nie przystawało do twojego związku? Do czego możesz wrócić?

3. Skoncentruj się na sobie i swoich potrzebach

Czasem w ferworze trudnych doświadczeń zapominamy o sobie i swoich potrzebach. Zachęcam cię do tego, abyś jak najczęściej odpowiadał sobie na pytania: co byłoby teraz dla mnie najlepsze, czego aktualnie potrzebuję, do czego teraz tęskni moje serce. Jeśli nie masz wprawy w nazywaniu swoich potrzeb, możesz skorzystać z listy, którą pobierzesz tutaj.

Zatrzymaj się i odpowiedz na pytanie: „Czego teraz najbardziej potrzebuję?”.

Zastanów się, jakie strategie byłyby efektywne, aby zaspokoić te potrzeby. Dokończ zdanie: „Abym zadbał o potrzebę X, warto abym zrobił...”.

4. Odbuduj lub wzmocnij swoją sieć społeczną

Nie bądź sam. Zadzwoń do znajomych. Umów się na kawę. Zaproś kogoś na koncert, do kina, do teatru. Zapisz się na zajęcia jogi. Weź udział w organizowaniu osiedlowej imprezy dla mieszkańców. Wyjdź do ludzi.

Jesteśmy istotami społecznymi. Potrzebujemy innych. Nie znaczy to, że masz od razu szukać nowego partnera czy partnerki, a jedynie osób, z którymi możesz swobodnie porozmawiać (niekoniecznie na temat rozvodu).

Kto to by mógł być?

5. Spróbuj czegoś nowego

Zmiana w związku może być też przyczynkiem do zrobienia czegoś, co do tej pory wydawało ci się głupie albo za trudne czy niewłaściwe. Może zawsze marzyłeś o tym, aby zrobić kurs paralotniarski? Może chciałeś zapisać się na kurs malarski? Poeksperymentuj z nowymi aktywnościami. o czym zawsze marzyłeś, a nie miałaś odwagi zrobić?

6. Stwórz wizję

Kiedy będziesz gotowy, powoli zacznij rozmyślać o tym, jakie życie chcesz zbudować, w oparciu o jakie wartości i przekonania? Jak miałyby wyglądać? Jakie życie byłoby dla ciebie dobre?

Budowanie wizji nowego życia trwa. Daj sobie czas. Możesz zrobić to samodzielnie lub skorzystać z pomocy psychologa, terapeuty lub coacha.

Pomóc może Ci w tym kurs „Kobieta O.K.”, którego szczegóły poznasz tutaj: <https://agnieszkawrobel.pl/kobieta-ok/>

Możesz też skorzystać z bezpłatnego preludium do tego kursu: <https://agnieszkawrobel.pl/kursy-i-materialy/>

Notatki:

Wypalenie zawodowe

Historia Macieja

Maciej pracuje w branży IT od ponad 20 lat. Zawsze lubił swoją pracę, jej różnorodność, to że miał wiele kontaktu z ludźmi i że miał wpływ na ostateczny kształt wykonywanych zadań.

Aż przyszła pandemia. z dnia na dzień jego firma przeszła na pracę wyłącznie w trybie on-line. Dzisiaj to już 15 miesięcy, w trakcie których ani razu nie widział swoich kolegów, szefa, klientów inaczej niż tylko za pośrednictwem kamery w komputerze. Początkowo nawet był zadowolony. Do pracy dojeżdżał około 40 minut, teraz mógł wstawać kwadrans przed 8:00. Jego dwójka dzieci miała szkołę on-line, więc też było łatwiej logistycznie planować kto i kiedy się nimi zajmie. Żona codziennie wychodziła do pracy, bo jej firma nie miała jak przejść na pracę zdalną.

Tak przeżyli do wakacji. Wyjechali nad morze. Pooddychali świeżym powietrzem i z nadzieją na rychłą normalność wrócili do domu. W październiku znowu wszystko w Polsce zostało pozamykane. Dzieci już nie cieszyły się tak bardzo ze szkoły on-line, a Maciejowi coraz bardziej doskwierało poczucie izolacji. Brakowało mu pogawędek przy automacie do kawy, żartów, a przede wszystkim oddzielenia tego, kiedy jest w pracy, a kiedy jest w domu. Spędzał przed komputerem nawet 10-11 godzin każdego dnia.

W tym czasie zmienił mu się też szef. Zostały wprowadzone nowe zasady i procedury, które Maciej postrzegał jako nadmierne i nieadekwatne do wykonywanej przez zespół pracy. Czuł się tak, jakby musiał udowadniać, że jest dobrym pracownikiem. Zaobserwował, że w ciągu kilku ostatnich tygodni tuż po wstaniu z łóżka zaczynał doskwierać mu tępy ból brzucha. Potem zazwyczaj dołączał do tego ból głowy i ogólne złe samopoczucie, zmęczenie. Czuł się permanentnie zestresowany i poddenerwowany. Wykonywana praca przestała przynosić mu przyjemność. Trudno było utrzymać jej dotychczasowy wymiar i tempo. Coraz częściej miał ochotę ją rzucić. Stał się oschły i cyniczny. W tym stanie trafił do mojego gabinetu.

Z opowieści Macieja wyłonił się klasyczny przykład wypalenia zawodowego. Przyczyny były dwie: nadmierny stres oraz brak możliwości jego rozładowania. Pracowaliśmy nad umiejętnością redukcji stresu i napięcia m.in. poprzez techniki i praktyki uważności, ale też skupiliśmy się na budowaniu umiejętności łagodzenia skutków stresu i systematycznego dbania o własne zasoby. Proces powrotu ze „ścieżki wypalenia” zajął Maciejowi 3 miesiące. W tym czasie powrócił do pasji, które sprawiały mu przyjemność. Nauczył się oddzielać czas zawodowy od czasu prywatnego. Nabył dystansu do tego, na co ma wpływ w miejscu pracy, a na co nie i jak się odnajdywać w tej nowej dla niego rzeczywistości. Ale przede wszystkim zadbał o te obszary swojego życia, które są dla niego najważniejsze, z których czerpie siłę – o rodzinę, relacje z przyjaciółmi, regularne treningi koszykówki.

Wypalenie zawodowe – przyczyny i objawy

Wypalenie zawodowe to stan, w którym wykonywana dotychczas z przyjemnością praca coraz bardziej męczy, nuży i zniechęca.

Najczęstsze przyczyny wypalenia zawodowego to:

- długotrwały stres skutkujący wyczerpaniem fizycznym i psychicznym
- nieumiejętność regeneracji fizycznej, emocjonalnej, poznawczej
- nadmierna rutyna w wykonywaniu obowiązków

Typowe objawy wypalenia zawodowego to:

- problemy ze snem
- bóle głowy
- bóle brzucha i inne problemy ze strony układu pokarmowego
- nieustające zmęczenie, które nie ustępuje po weekendowym odpoczynku czy nawet dwutygodniowym urlopie
- poczucie bezsilności
- frustracja, irytacja, rozdrażnienie

- cynizm
- kłopoty z koncentracją

Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym?

Oczywiście lepiej zapobiegać niż leczyć. Jeśli obserwujesz u siebie symptomy wypalenia zawodowego najlepiej skonsultuj się z psychologiem lub terapeutą. Pomoże ci on poszukać najlepszych dla ciebie rozwiązań.

Jeśli chcesz zapobiegać wypaleniu możesz:

- Wypracować efektywne sposoby na radzenie sobie ze stresem. Pomocne mogą być kursy uważności, relaksacji.
- Dać się porwać jakiejś pasji – może to być sport, taniec, śpiew, fotografia, malowanie. Ważne, aby było to coś odmiennego od tego, czym zajmujesz się w pracy.
- Systematycznie dbać o swoje zasoby – pomóc ci w tym może poniższe ćwiczenie zainspirowane indiańską opowieścią o dwóch wilkach.
- Praktykować codzienną wdzięczność.

Historia o dwóch wilkach

„Pewien stary Indianin z plemienia Cherokee nauczał swoje wnuki. Powiedział im tak:

– *Wewnątrz mnie odbywa się walka. Straszna walka. Toczy się ona między dwoma wilkami. Jeden z nich reprezentuje strach, złość, smutek, żal, zazdrość, chciwość, arogancję, użalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, poczucie niższości, kłamstwa, fałszywą dumę i poczucie wyższości. Drugi wilk to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i wiara. Taka sama walka odbywa się również wewnątrz was i w każdej innej osobie.*

Gdy Indianin zamilkł, dzieci myślały przez chwilę o tym, co usłyszały, po czym jedno z nich zapytało:

- Dziadku, powiedz, a który wilk wygra?
- Ten, którego nakarmisz – odpowiedział stary Indianin”⁴¹



Notatki:

⁴¹ Opowieść pochodzi ze strony: <https://zmianywzyciu.pl/mindfulness-przypowiesc-o-dwoch-wilkach-526/>



Ćwiczenie

W jaki sposób wykorzystać tę opowieść do budowania siły swoich zasobów? Notuj dzisiaj skrupulatnie wszystko, co robisz. To nie muszą być jakieś wielkie rzeczy. Będzie nawet lepiej, jeśli podzielisz je na mniejsze i bardziej konkretne sprawy – rozmowa z koleżanką z zespołu, obsłużenie klienta, wypicie ciepłej filiżanki kawy, posprzątanie blatu, zrobienie przelewów za czynsz i prąd, pomoc koledze, jazda na rowerze, kąpiel, pomalowanie paznokci, chwila ciszy, przerwa. Wypisz je w lewej kolumnie.

Typowe codzienne czynności	Dobry Wilk Czynność karmiąca (K)	Zły Wilk Czynność wyczerpująca (W)

Kiedy przygotujesz listę, odpowiedz na następujące pytania:

- Które z wymienionych rzeczy karmią dobrego wilka w tobie? Co podnosi twój nastrój, dodaje ci energii, uspokaja, bawi, cieszy? Dzięki czemu bardziej czujesz, że żyjesz i jesteś bardziej obecny?

Zaznacz te czynności w tabeli symbolem K (czynności karmiące).

- Które z wymienionych rzeczy karmią złego wilka w tobie? Co cię wyczerpuje? Co ściąga w dół? Wysysa z Ciebie energię i sprawia, że czujesz się spięty?

Zaznacz je w tabeli symbolem W (czynności wyczerpujące).

Zobacz, jak wygląda u ciebie rozkład między czynnościami karmiącymi a czynnościami wyczerpującymi. Czy jest między nimi równowaga?

Równowaga nie polega oczywiście na tym, że jest ich 1 do 1, bo przecież czasem jedna karmiąca czynność może niwelować zmęczenie płynące z 3 czynności wyczerpujących. Jednak dobrze by było, gdyby czynności karmiących (nawet drobnych) przybywało i abyś zadbał o to, by wykonywać przynajmniej dwie (a w momentach kryzysowych trzy) każdego dnia.

Czynności wyczerpujące pojawiają się w naszej codzienności same, bez pytania i bez zaproszenia, a naszą odpowiedzialnością jest je równoważyć, żebyśmy nie doprowadzali do wypalenia. To od czego zaczniesz? O co zadbasz dzisiaj?

Praktyka codziennej wdzięczności⁴²

Wdzięczność za to, co jest „tu i teraz” jest jednym z filarów budowania wewnętrznej siły i spokoju. Życie dzieje się tylko w danym momencie (bo „wczoraj” i „jutro” to tylko nasze myśli i wyobrażenia). Warto zauważać i doceniać to, co dzieje się aktualnie. a niestety w ferworze spraw i obowiązków bardzo łatwo to przegapić. Nasze myśli błądzą, a ze świadomości umyka nam to, co naprawdę dzieje się przed naszymi oczami. Od czego zacząć praktykowanie wdzięczności?

Zatrzymaj się. Rozejrzyj. Skup na tym, co robisz. Na osobie, która do ciebie teraz mówi. Na zwykłej czynności, którą wykonujesz. Na obłoku. Na dochodzących do ciebie dźwiękach. Na swoim oddechu.

⁴²L. Larsson, „Wdzięczność najtańszy bilet do szczęścia”, Wydawnictwo Czarna Owca, 2011



Ćwiczenie

Zatrzymaj się i zastanów, które zajęcia, rzeczy, osoby sprawiają, że czujesz się dobrze? Jak możesz poświęcić im dodatkowy czas i uwagę? Jak możesz i chcesz je docenić, celebrować?

Łap w ciągu dnia momenty, w których dzieje się coś przyjemnego. Zatrzymaj się wtedy i zauważ:

- Co odczuwasz w ciele?
- Jakie towarzyszą temu myśli?
- Jakie towarzyszą temu uczucia?

Pocelebruj ten moment. Podziękuj za niego w ciszy.

Raz dziennie, wieczorem, pomyśl o 10 rzeczach, za które jesteś wdzięczny. Licz to, co wymieniasz, na palcach. Ważne, aby dojść do 10 rzeczy, nawet jeśli po 3 albo 4 wymienianie staje się coraz trudniejsze. Właśnie po to jest to ćwiczenie, abyś uświadamiał sobie małe, być może wcześniej niedostrzegalne elementy dnia codziennego, za które możesz być wdzięczny.

Wykaz miejsc, w których można skorzystać z pomocy w sytuacji kryzysowej

Depresja

- Poradnie Zdrowia Psychicznego

W przypadku depresji bezpłatną pomoc możesz uzyskać w Poradniach Zdrowia Psychicznego.

Znajdź najbliższą placówkę - informację na temat placówek udzielających świadczeń możesz znaleźć na stronie: <https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>

- wybierz interesujące Cię województwo,
- wpisz w pole Nazwa produktu kontraktowanego: „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne” (w przypadku osób dorosłych),
- wpisz „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży”).
- wybierz rok bieżący.

Telefon do konkretnej poradni najlepiej wyszukać przez wyszukiwarkę internetową. Więcej informacji:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>

- Lista wybranych ośrodków świadczących m.in. bezpłatną psychoterapię oraz pomoc psychologiczną w Warszawie

<https://stowarzyszenieanimi.pl/bezplatna-pomoc-psychologiczna-w-warszawie/>

- Ośrodki Interwencji Kryzysowej.

Lista ośrodków wraz informacją o problemach, w jakich udzielana jest pomoc jest dostępna na stronie:

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

- Dzieci i młodzież znajdą specjalistów w Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych i w szpitalach psychiatrycznych.

- Antydepresyjny Telefon Zaufania prowadzony przez Fundację ITAKA: (22) 484 88 01 – <https://stopdepresji.pl/>
- Forum Przeciw Depresji prowadzi Antydepresyjny Telefon – (22) 594 91 00
- W prywatnych gabinetach możesz skorzystać z profesjonalnej terapii stacjonarnej lub on-line.

Przemoc, agresja

- Niebieska linia - dla doświadczających przemocy.

Jeśli jesteś świadkiem lub doświadczasz przemocy fizycznej, psychicznej lub innej w rodzinie, szkole, pracy lub Twoim otoczeniu, możesz anonimowo uzyskać informację gdzie szukać pomocy, jak rozwiązać problem, porozmawiać ze specjalistą - psychologiem lub prawnikiem.

Strona internetowa telefonu: www.niebieskalinia.info

Strona internetowa stowarzyszenia: www.niebieskalinia.org

Telefon: 800 120 002 - Bezpłatna linia jest czynna 24 godziny na dobę

- Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Lista ośrodków wraz informacją o problemach, w jakich udzielana jest pomoc jest dostępna na stronie:

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>

Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie)

- Bezpłatna infolinia dla osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie czy zasięgnąć porady.

telefon bezpłatny 800 108 108, <https://naglesami.org.pl/>

Wsparcie dla dzieci

- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Można porozmawiać o dowolnych sprawach i problemach, np. o przemocy, problemach emocjonalnych, relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.

Możesz pozostać całkowicie anonimowy. Czat nie wymaga logowania, nie trzeba instalować żadnej aplikacji.

Telefon bezpłatny 800 121212

<https://brpd.gov.pl/dzieciety-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

Narkotyki

- Telefon Zaufania "Narkotyki-Narkomania". Oferta Telefonu skierowana jest do osób z problemem narkomanii: osób używających narkotyków, uzależnionych oraz ich bliskich. Dyżurnymi Telefonu są psychologowie, socjologowie, pedagodzy.

Telefon bezpłatny 801 199 990

<https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=111047>

Alkohol

- PARPA - Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Na stronie dostępne są adresy placówek leczniczych, artykuły i porady dla uzależnionych od alkoholu oraz ich rodzin i bliskich.

<http://parpa.pl/>

- Bezpłatne formy pomocy dla dorosłych dzieci alkoholików oferują między innymi:
 - Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie
 - Poradnie leczenia uzależnień i współuzależnienia
 - Poradnie zdrowia psychicznego
 - Niektóre organizacje pozarządowe (fundacje, stowarzyszenia).

Zaburzenia lękowe, ataki paniki

- Stowarzyszenie Animo

<https://stowarzyszenieanimo.pl/formy-wsparcia/>

Telefon wsparcia: (22) 270 11 65

Psycholog przez email: psycholog@stowarzyszenieanimo.pl

Bibliografia i inspiracje

PRZYDATNA LITERATURA

- Anna Morawska, „[Twarze depresji](#)”, Świat Książki, 2015
- Simon A. Rego, Sarah Fader, „[Uwolnij się od depresji. Program 10 kroków](#)”, GWP, 2019
- Steven C. Hayes, Spencer Smith, „[W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem](#)”, GWP, 2019
- Paul Gilbert Choden, „[Uważne współczucie](#)”, GWP, 2019
- Justine Mol, „[Żyrafa i szakał w nas](#)”, Miejsce Ludzi, 2015
- Kristin Neff, „[Jak być dobrym dla siebie. Życie bez presji otoczenia, przygnębienia i poczucia winy](#)”, Studio Astropsychologii, 2018
- Liv Larsson, „[Wdzięczność najtańszy bilet do szczęścia](#)”, Wydawnictwo Czarna Owca, 2011

MIEJSCA W SIECI:

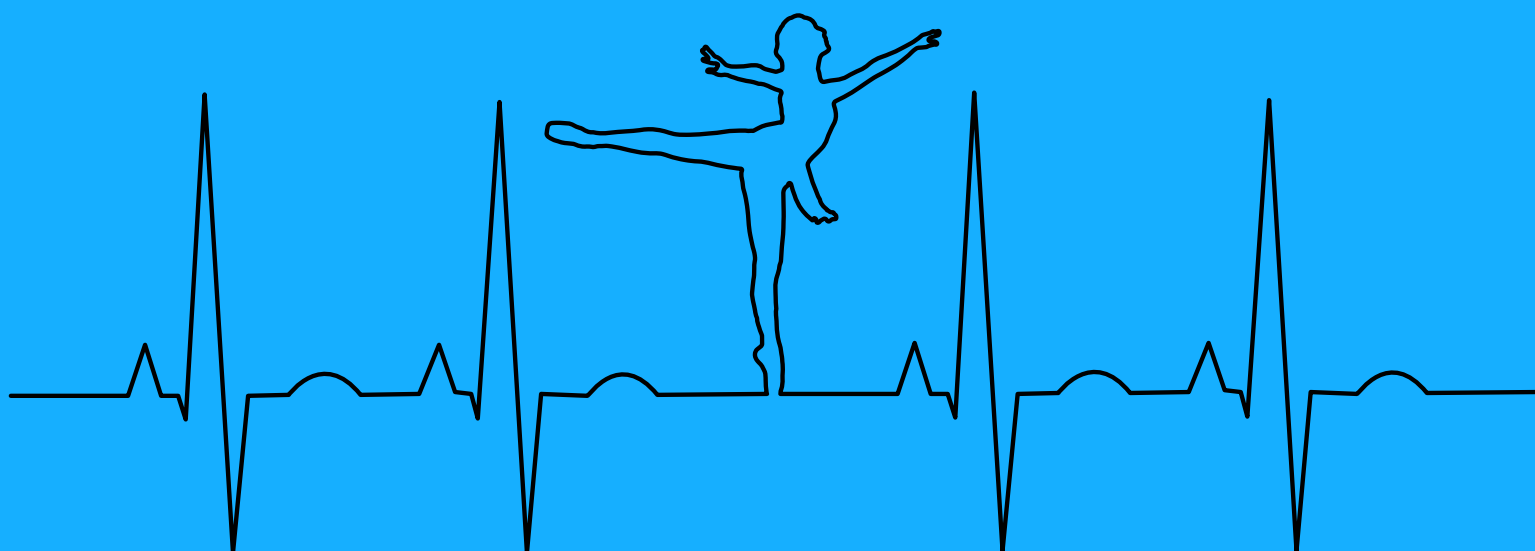
- Anna Kolasińska – Pracownia Spokoju (nagrania do praktyk uważności i self-compassion): https://www.youtube.com/channel/UCJRgx5vCt_iegjZ3YDsy9JA
- Agnieszka Sowińska-Wróbel, psycholog (artykuły, bezpłatne materiały do pobrania): <https://agnieszkawrobel.pl/>
- Self-compassion, dr Kristin Neff: <https://self-compassion.org/>

KURSY ONLINE:

- Bezpłatne preludium do kursu „Silna i spokojna bez względu na okoliczności”: <https://agnieszkawrobel.pl/kursy-i-materialy/>
- „Silna i spokojna bez względu na okoliczności”: <https://agnieszkawrobel.pl/silna-i-spokojna-2/>
- Bezpłatne preludium do kursu „Kobieta O.K.”: <https://agnieszkawrobel.pl/kursy-i-materialy/>
- „Kobieta O.K.”: <https://agnieszkawrobel.pl/kobieta-ok/>

Część IV

4 obszary odporności psychicznej



Pprzed tobą kolejne rozdziały, które poprowadzą cię w kierunku wzmocnienia odporności psychicznej oraz umiejętności adaptacji do zmian. Pozwól, że zanim przejdę do teorii i ćwiczeń, opowiem pewną historię, dzięki której znajdziesz odpowiedzi na trzy pytania.

Zacznijmy właśnie od nich:

- Czym jest odporność psychiczna?
- Co oznacza wrażliwość psychiczna?
- Jak budować odporność psychiczną?

A teraz przejdźmy do historii...

Niedawno miałam okazję poznać dwie liderki: Marię i Monikę. Obydwie pracują w tej samej firmie, w dziale sprzedaży. Miejsce, w którym są zatrudnione, podobnie jak wiele innych dotknęły skutki pandemii. Pojawiły się problemy z klientami i generowaniem obrotów. Nieoczekiwanie zarząd firmy podjął decyzję o połączeniu z nowym partnerem biznesowym. Wiązało się to z wieloma zmianami, takimi jak połączenie zespołów sprzedażowych, praca w systemie hybrydowym, wreszcie „podzielenie” się rynkiem i klientami.

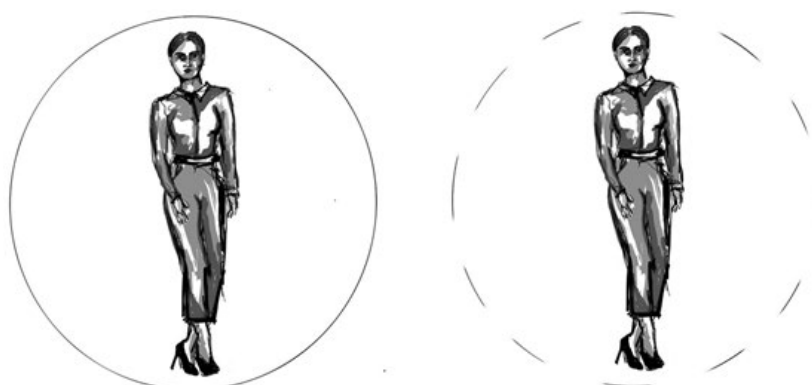
Maria czuła, że zawładnęły nią emocje, nie miała motywacji, by uczestniczyć w spotkaniach zespołowych, ani by myśleć nad nową strategią sprzedaży. Czuła, że to niesprawiedliwe, zbudowała sobie silny zespół, a teraz musi zaczynać od nowa. Dodatkowo widziała reakcje pracowników, ich oburzenie m.in. perspektywą zmiany systemu prowizyjnego. Mówiła im, że to konieczność, siła wyższa. Że niewiele mogą zrobić. Próbowала jakoś się trzymać, ale dużo ją to kosztowało. W domu kładła się spać i nawet nie chciało jej się rozmawiać z mężem. W pracy nie miała siły na dyskusje i przekonywanie ludzi do swoich racji.

Monika odebrała tę sytuację w nieco inny sposób. Na początku sama poczuła lęk o przyszłość swoją i zespołu, trochę szkoda jej było tego, co wspólnie osiągnęli. Po kilku dniach ochłonęła i przeanalizowała sytuację. Zrozumiała, że nie ma wpływu na decyzję zarządu. Skupiła się na tym, co ona sama może zrobić. Dużo rozmawiała z pracownikami ze swojego zespołu. Czasami było jej trudno, czuła przyływ emocji,

ale wiedziała, że to właśnie ona ma być opanowana, aby nie zarażać innych negatywnym myśleniem. Robiła plany, zachęcała i działała.

Nie było jej łatwo, ale czuła i wiedziała, że poradzi sobie w tej sytuacji. W końcu „rzeczy dzieją się po coś”. Wierzyła, że to doświadczenie czegoś ją nauczy.

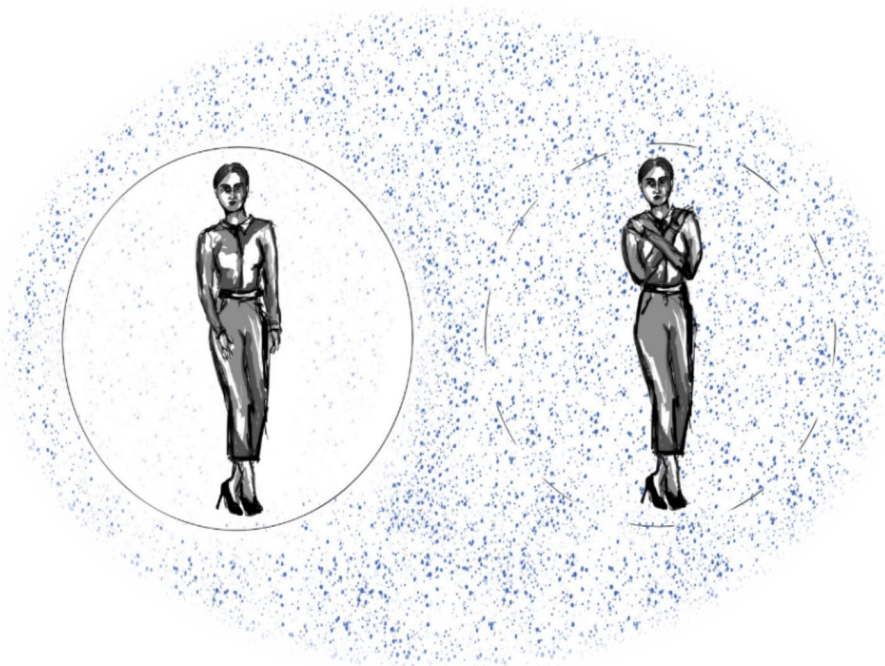
A jak jest z tobą? W sytuacji, gdy coś się zmienia, gdy dzieje się coś nieprzewidywalnego, jesteś bardziej jak Maria czy Monika?⁴³



Obie kobiety posiadają pewien poziom odporności psychicznej. Zwróć uwagę na ilustrację powyżej. Postaci przedstawione na rysunku umieszczone zostały w pewnego rodzaju bańkach. To swego rodzaju bariery ochronne, jeśli są szczelne, to pojawiające się trudności nie działają na nas tak silnie. Jeśli mają pęknięcia, wszystko trafia do nas bezpośrednio, ze zdwojoną siłą. Bańka Moniki jest szczelna, w przeciwieństwie do bańki Marii.

Bańka jest metaforycznym ujęciem odporności psychicznej. Jej wygląd i szczelność decydować będzie o tym, jak reagujemy na codzienne trudności.

⁴³ Metaforyczne ujęcie odporności psychicznej w postaci bańek zaczerpnięte zostało podczas warsztatów MTQ48 prowadzonych przez Sylwię Rybak. Rysunki wykonane przez Aleksandrę Gucwę.



Bańka Marii nie jest szczelna, posiada wiele przecięć i jest odzwierciedleniem jej wrażliwości. Każdy z nas ma prawo do wrażliwości. To, że posiadamy większą wrażliwość w jakimś obszarze nie oznacza, że nie będziemy sobie radzić z codziennością. Poziom wrażliwości to bardzo subiektywne kryterium. Może być tak, że np. masz pewną wrażliwość emocjonalną, ale nie czujesz w codziennym życiu, aby ci to przeszkadzało. I to jest jak najbardziej w porządku. Nie musisz się zmieniać. To twoje potrzeby będą decydowały o tym czy chcesz zwiększać poziom odporności psychicznej. Kluczowe jest to, że nie ma osób nieodpornych psychicznie, są osoby wrażliwe psychicznie.



Przedstawiona w tym poradniku koncepcja opiera się na naukowej analizie odporności psychicznej. Opisana została dokładnie przez Douga Strycharczyka oraz Petera Clougha w książce „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”.

Autorzy wymieniają cztery filary odporności psychicznej ujęte w modelu 4C:⁴⁴

- pierwszy to wyzwanie (challenge), czyli postrzeganie życiowych wyzwań jako szansy;
- drugi to pewność siebie (confidence), oznacza wysoki poziom wiary w swoje możliwości;
- trzeci to zaangażowanie (commitment), czyli wytrwałość w realizowaniu zadań;
- czwarty to poczucie wpływu/kontrola (control), czyli przekonanie o tym, że mam wpływ na swój los.⁴⁵



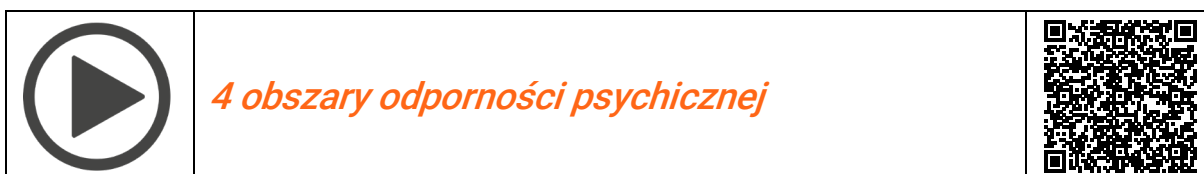
⁴⁴ Grafika przedstawiająca 4 obszary odporności psychicznej pochodzi ze strony: <https://aqrinternational.co.uk/odpornosc-psychiczna>

⁴⁵ Opis modelu 4C pochodzi z: Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017, str.13

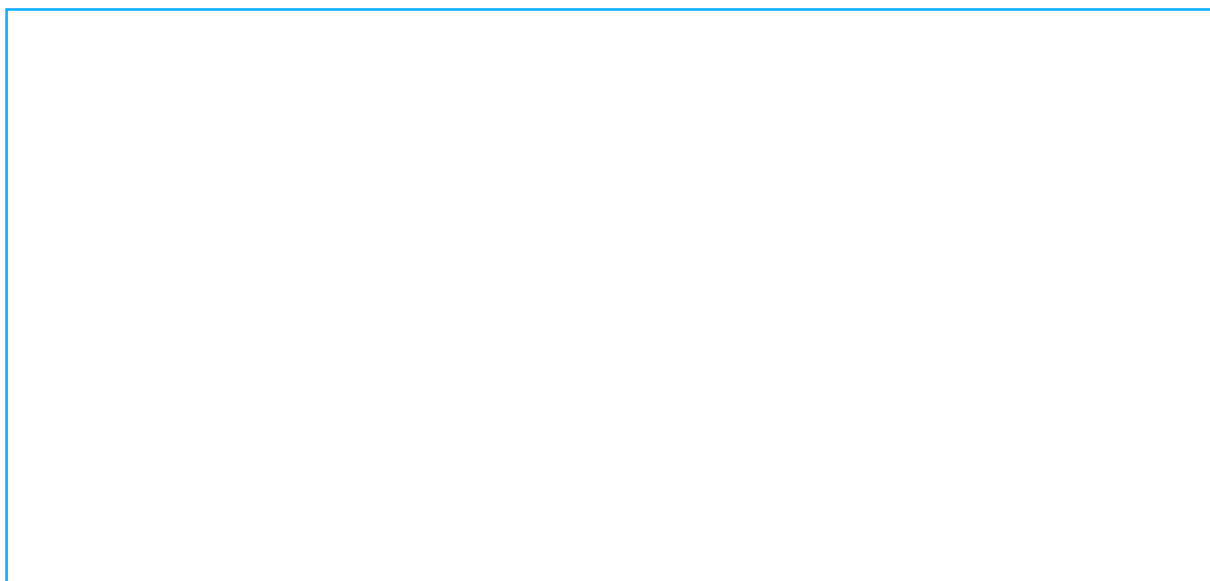
Doug Strycharczyk i Peter Clough odpowiadają na pytanie: dlaczego niektóre osoby:

- łatwiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami?
- podnoszą się po porażce i idą dalej?
- elastycznie reagują na zmiany?
- wyznaczają sobie cele i nie poddają się przeciwnościom losu?
- są spokojne i skoncentrowane pomimo przeciwności losu?
- wydają się być szczęśliwsze niż pozostali?

Zanim przejdziesz dalej, obejrzyj film z opisem 4 obszarów odporności psychicznej.



Pomyśl teraz o sobie. Wyobraź sobie własną bańkę, która sprawia, że trudności i to co dzieje się na zewnątrz, nie będzie cię dotykać. Może to być też parasol. Jeśli będzie miał kilka małych dziur, to zmokniesz, ale tylko trochę. Jeśli natomiast będzie cały podziurawiony, to na pewno będziesz mokry od deszczu. Narysuj siebie oraz swoją odporność.



Czym zatem jest odporność psychiczna?

To cecha, która w dużym stopniu determinuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami i presją niezależnie od okoliczności⁴⁶. Kształtujemy ją od początku naszego życia. Środowisko, w którym się wychowujemy i życiowe doświadczenia mają na nią wpływ. Poziom odporności psychicznej może być zmienny, podnosić się i spadać w zależności od doświadczeń życiowych. Decydująca jest samoświadomość i celowa praca nad jej wybranymi obszarami. Zarówno wysoka wrażliwość jak i wysoka odporność psychiczna mają swoje słabe strony. Przykładem może być osoba o bardzo wysokim poziomie kontroli. Jej przejawem będzie np. branie na siebie zbyt wielu zadań, przyjmowanie postawy „dam radę”, niezważanie na innych. Będzie to miało znaczenie w sytuacji współpracy w zespole z osobami wrażliwymi psychicznie. Znaczący jest kontekst i samoocena oraz informacje zwrotne płynące ze środowiska. Liczy się to, jak ty sam w danym obszarze postrzegasz siebie, jak funkcjonujesz w środowisku zawodowym i osobistym? Rezultaty pracy nad odpornością psychiczną zauważysz prawdopodobnie wtedy, gdy uruchomisz samoświadomość, wprowadzisz nowe nawyki myślowe oraz nowe reakcje na trudne sytuacje.

Dlaczego odporność psychiczna jest ważna?⁴⁷

- Badania prowadzone w środowiskach biznesowych, edukacyjnych i sportowych nieustannie wskazują, że odporność psychiczna jest bezpośrednio związana z wydajnością. Badane osoby są bardziej efektywne, wykonują więcej pracy, która ma lepszą jakość. W sferze edukacji występuje przejrzysta zależność pomiędzy odpornością psychiczną o zdawalnością egzaminów i testów na wszystkich poziomach edukacyjnych. Okazuje się, że 20% odchyleń efektywności danej osoby zdającej egzaminy może być przypisane poziomowi jej odporności psychicznej.
- Osoby o wysokiej odporności psychicznej przyjmują podejście „dam radę”, w związku z czym istnieje ewidentny dowód na to, że im wyższy

⁴⁶ Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017, str. 13-39

⁴⁷ Na podstawie informacji zawartych na stronie: <https://aqrinternational.co.uk/odpornosc-psychiczna>

poziom odporności psychicznej, tym chętniej dana osoba zaangażuje się działania, w których uczestniczy (zadając pytania, angażując się w dyskusje, zgłaszając się na ochotnika do przeprowadzenia różnorodnych zadań itd.). Osobom takim znacznie łatwiej jest zaakceptować zmianę, dostrzec aspekty pozytywne tam, gdzie inni widzą tylko negatywne, a także chętniej zaakceptować odpowiedzialność.

- Osoby o wysokiej odporności psychicznej są bardziej pozytywnie nastawieni do świata, postrzegają niepowodzenia w kategorii lekcji, z których mogą wyciągnąć wnioski.
- Badani lepiej radzą sobie z presją i stresem.
- Mają lepszą jakość snu.

Jakie korzyści osiągniesz dzięki wzmacnianiu odporności?

- Łatwiej będzie ci przyjąć postawę „dam radę”. Nawet wtedy, gdy towarzyszyć temu będą niesprzyjające okoliczności.
- Chętniej weźmiesz udział w dyskusjach, będziesz bronił swojego stanowiska, nawet w obliczu autorytetów.
- Łatwiej zaadaptujesz się do zmian, możesz nawet zacząć je inicjować, stać się ambasadorem zmian w twojej firmie i życiu.
- Będziesz bardziej świadomy swoich emocji, dzięki czemu zaczniesz reagować na wydarzenia w adekwatny sposób, nie będziesz reagował automatycznie.
- Łatwiej ci będzie obronić się przed atakiem i agresją.
- Porażki uznasz za coś, co jest wpisane w życie. Popełnienie błędu nie będzie zatrzymywało cię w miejscu.
- Będziesz dokładnie wiedział, co jest twoim celem i jak go zrealizować.
- Parametry i cyfry przestaną zniechęcać cię do realizacji zadania.
- Uzyskasz większy spokój wewnętrzny.
- Staniesz się zdrowszy.
- Będziesz mieć lepszy sen.

W poniższej części opowiem krótko o teoretycznych podstawach odporności psychicznej, co pozwoli ci zrozumieć, czym jest odporność psychiczna i co się na nią składa.

Badania nad odpornością psychiczną zapoczątkował James E. Loehr w połowie lat osiemdziesiątych, którego prace były związane ze środowiskiem sportowym. To właśnie u tego badacza, psychologa sportowego, zajmującego się zagadnieniem poprawy wyników, pojawiło się po raz pierwszy określenie „odporność psychiczna”.

Z odpornością psychiczną wiążą się dwa istotne pojęcia: rezyliencja oraz twardość psychiczna.

Rezyliencja (resilience) to umiejętność dochodzenia do siebie po porażce. To właśnie dzięki niej jesteśmy w stanie podnieść się po trudnych sytuacjach, nieszczęściach i powrócić do optymalnego dla nas stanu psychicznego i fizycznego. Porównałabym to do naciągniętej sprężyny, która po wysiłku powraca do swojej pierwotnej formy. Badacze zajmujący się rezyliencją zasugerowali, że „kluczowa dla niej jest umiejętność rozpoznawania własnych myśli i przekonań oraz wzmacnianie elastyczności myślenia, aby skuteczniej zarządzać emocjami i myślami” (Jackson, Watkin 2004)⁴⁸

Najistotniejsze wnioski dotyczyły faktu, że rezyliencję można rozwijać. Na rynku światowym i polskim istnieją publikacje prezentujące różne programy, które mogą w tym pomóc. Pracując nad odpornością psychiczną według modelu 4C, rozwijasz również rezyliencję.

Twardość psychiczna jest koncepcją podobną do rezyliencji. Według Suzanne C. Kobasy związana jest z trzema elementami: poczuciem kontroli, podejściem do wyzwań i zaangażowaniem. Chodzi o to, jak reagujemy w trudnej sytuacji, czy postrzegamy ją jako zagrożenie, co znacząco determinuje uruchomienie reakcji stresowej. Postrzeganie potencjalnych stresujących wydarzeń jako wyzwania to cecha osób odpornych psychicznie. Postawa taka wspiera w utrzymaniu optymalnego poziomu stresu i pomaga podjąć decyzję o działaniu, które będzie nas chronić przed niebezpieczeństwem.

⁴⁸ Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017, str. 36.

Wspólnym elementem dla różnych koncepcji odporności psychicznej jest zdolność człowieka do niepoddawania się czynnikom stresu. To właśnie stres wpływa na nasze funkcjonowanie, wydajność oraz jakość pracy. Trafnie opisuje to ta definicja osoby odpornej psychicznie:

„Osoba odporna psychicznie nie daje się zablokować ani nie poddaje się szokowi, potrafi bronić tego, w co wierzy. Odporność psychiczna to radzenie sobie z presją, zakłóceniami i z ludźmi, którzy próbują nas zdekoncentrować...” (Brennan, 1998, s.2)⁴⁹

Badanie pomiaru odporności psychicznej - TEST MTQ48 lub MTQ Plus

Test psychometryczny Odporności Psychicznej (MTQ48) pozwala na określenie poziomu odporności psychicznej. Dzięki niemu możesz sprawdzić, które z obszarów stanowią twoją mocną stronę i czynią cię osobą odporną psychicznie, a które znajdują się na drugim krańcu skali i mówią o twojej wrażliwości psychicznej. Nie ma złych wyników, a ich interpretacja i informacja zwrotna po wykonaniu testu, pozwoli ci na określenie ścieżki rozwoju.

Test obecnie jest dostępny komercyjnie. Został opracowany przez profesora Petera Clougha, kierownika Wydziału Psychologii na Manchester Metropolitan University, doktora Keitha Earlego, starszego wykładowcę Uniwersytetu w Hull, oraz Douga Strycharczyka, dyrektora zarządzającego firmy AQR.

Opublikowany w 2002 roku model pomiaru odporności psychicznej i kwestionariusz MTQ48 stały się istotnym elementem oceny osobowości znajdującym zastosowanie w wielu dziedzinach życia zawodowego i prywatnego⁵⁰.

MTQPlus to składający się z 84 pytań kwestionariusz. Bierze on pod uwagę cztery obszary odporności psychicznej:⁵¹

⁴⁹ Tamże, str. 39

⁵⁰ Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017, str. 13-39

⁵¹ Opis narzędzia MTQ48 (opis obszarów KONTROLA, ZAANGAŻOWANIE, WYZWANIE, PEWNOŚĆ SIEBIE) oparty na materiałach szkoleniowych, uzyskanych podczas warsztatu licencyjnego MTQ48 prowadzonego przez Sylwię Rybak

1. KONTROLA

Kontrola to zakres, w którym osoba czuje, że steruje swoim życiem. Niektórzy wierzą, że mogą wywrzeć znaczący wpływ na swoje otoczenie, dokonać zmian. Inni czują, że wynik zdarzeń jest poza ich osobistą kontrolą, oraz że nie są w stanie wywrzeć jakiegokolwiek wpływu na siebie i na innych. Oznacza to na przykład, że osoby, których wyniki są na jednym końcu skali, czują, że ich wkład rzeczywiście ma znaczenie i są zmotywowane do pełnego zaangażowania. Osoby z wynikami na drugim końcu skali sądzą, że nie mają na nic wpływu, w związku z tym nie angażują się tak mocno, jakby mogły.

Wysokie poczucie wpływu pozwala na jasne wyodrębnienie czynników, które możemy zmieniać.

Bieżące badania pozwoliły na wprowadzenie dwóch skali podrzędnych:

Kontrola emocji – osoby osiągające wysokie wyniki na tej skali są lepsze w kontrolowaniu swoich emocji. Potrafią utrzymywać swoje lęki w ryzach i mniej chętnie zdradzają stan emocjonalny innym.

Poczucie wpływu – osoby osiągające wysoki wynik na tej skali wierzą w to, że kontrolują swoje życie. Czują, że ich plany nie zostaną zniweczone, że faktycznie mogą swym działaniem wnosić nową wartość.

2. ZAANGAŻOWANIE

Skala mierzy zakres, w obrębie którego dana osoba jest w stanie wytrwać w realizacji celu lub powierzonego zadania. Poszczególni ludzie różnią się pomiędzy sobą stopniem skoncentrowania na celach lub realizowanych zadaniach. Niektórzy łatwo się rozpraszają, nudzą lub koncentrują swoją uwagę na różnych celach, podczas gdy inni są w stanie wytrwać w zamierzeniach. Osoba uzyskująca wysokie wyniki na skali, jest w stanie zarządzać swymi sprawami i osiągać rezultaty nawet w obliczu presji czasu, trudności i nieprzewidzianych zdarzeń. Taka osoba „dowiezie” wynik. Oznacza to, że doprowadzi sprawy do końca.

Osoba osiągająca wyniki na drugim końcu skali w takiej sytuacji nie będzie mogła działać efektywnie.

Bieżące badania pozwoliły na wprowadzenie dwóch skali podrzędnych:

Zorientowanie na cel – osoby notujące wysokie wyniki na tej skali są skoncentrowane na osiągnięciu swych celów i zamierzeń. Najprawdopodobniej są w stanie efektywnie ustalać priorytety, planować i organizować.

Zorientowanie na ukończenie zadania – osoby osiągające wysokie wyniki na tej skali z większym prawdopodobieństwem zrobią to, do czego się zobowiązały. Najprawdopodobniej „dołożą wszelkich starań” i osiągną satysfakcję (być może ulgę) z uzyskanego rezultatu.

3. WYZWANIE

Ludzie różnią się w swoich podejściach do wyzwań. Niektórzy uważają, że to szanse, natomiast inni traktują je jako zagrożenia.

Skala mierzy zakres, w którym dana osoba skłonna jest postrzegać wyzwanie jako szansę. Osoby osiągające wysokie wyniki na tej skali, mają tendencję do aktywnego wyszukiwania sytuacji umożliwiających samodzielny rozwój, podczas gdy osoby notujące niskie wyniki, będą unikać sytuacji wyzwania ze strachu przed porażką lub niechęci do wysiłku.

Zastosowanie: na jednym końcu skali spotykamy ludzi, którzy „rozkwitają” w środowisku obfitującym w wyzwania. Na drugim końcu znajdziemy tych, którzy wolą minimalizować swoją ekspozycję na zmiany i wiążące się z nimi problemy, zdecydowanie preferując pracę w stabilnych środowiskach.

Bieżące badania pozwoliły na wprowadzenie dwóch skali podrzędnych:

Podejmowanie ryzyka – osoby osiągające wysokie wyniki na tej skali, będą otwarte na zmiany i nowe doświadczenia. Chętnie się uczą i są przygotowane do zarządzania ryzykiem.

Korzystanie z doświadczeń – osoby osiągające wysokie wyniki na tej skali, widzą pozytywne aspekty w każdym wydarzeniu. Są w stanie dostrzec szanse tam, gdzie inni widzą tylko zagrożenia, nie zniechęcają się niepowodzeniami.

4. PEWNOŚĆ SIEBIE

Osoby bardzo pewne siebie wierzą w sukces realizowanych zadań. Również tych, które mogą być uznane za zbyt trudne przez osoby o podobnych zdolnościach, ale z niższym poziomem pewności siebie.

Przykładowo osoby na jednym końcu skali będą w stanie przyjmować niepowodzenia (zewnętrzne lub wywołane przez samych siebie) z otwartością, nie będą zatrzymywać się na swej drodze. Trzymają głowę w górze nawet wtedy, gdy sprawy idą źle, czasami wręcz utwierdzając się w swych zamierzeniach. Osoby po drugiej stronie skali są zwykle zniechęcane przez niepowodzenia i „spuszczają nos na kwintę”.

Również w tym obszarze badania pozwoliły na wprowadzenie dwóch skali podrzędnych:

Wiara we własne możliwości – osoby osiągające wysokie wyniki na skali, wierzą w siebie. W mniejszym stopniu uzależnione są od zewnętrznej oceny, wykazują bardziej optymistyczne podejście do życia.

Pewność siebie w relacjach interpersonalnych – osoby osiągające wysokie wyniki na tej skali, są zwykle bardziej asertywne. Rzadko czują się zdeprimowane w relacjach z innymi ludźmi, łatwiej im promować się w grupie. Łatwiej także radzą sobie w relacjach z tzw. trudnymi osobami.

Badanie MTQ 48 możesz przeprowadzić indywidualnie lub dla całego zespołu. Stanowić to może cenne wskazówki dla lidera.

Jeśli chcesz wykonać badanie odporności MTQ48, przejdź do poniższych linków:

<https://www.sylwiarybak.pl/kontakt/>

<https://www.mgtraining.pl/kontakt/>

W dalszej części poradnika przeprowadzę cię przez cztery obszary odporności psychicznej. W każdej części znajdować się będą umieszczone w tabeli czynniki, które charakteryzują osobę o wysokim poziomie odporności psychicznej i wysokim poziomie wrażliwości psychicznej. Pozwoli ci to na dokonanie autodiagnozy, będącej doskonałą bazą do rozpoczęcia pracy nad wybranym obszarem.

W każdym z obszarów znajdziesz szereg ćwiczeń praktycznych, narzędzi pozwalających na rozwój odporności psychicznej.

Wyzwania

Historia Joanny

Joanna jest kierownikiem ds. jakości w Zakładach MIRO. Znajdują się one w sercu środkowoeuropejskiego centrum przemysłu motoryzacyjnego. W odległości kilkuset kilometrów od Piekar Śląskich zlokalizowane są dziesiątki fabryk samochodów i setki zakładów produkujących podzespoły, w tym również akumulatory samochodowe. Stopy produkowane w Spółce MIRO trafiają m.in. do największych producentów akumulatorów.

W ramach rozwoju w ostatnim czasie fabryka przejęła i wchłonęła niewielki, ale prężnie rozwijający się zakład produkcyjny Canti, w którym zatrudnionych jest 100 osób. W zakładzie tym opracowano nową technologię wspierającą proces produkcji, która w znaczący sposób udoskonaliła procesy produkcyjne MIRO i usprawniła procesy logistyczne. Fabryka Canti mieści się w okolicach Zielonej Góry. Priorytetowym celem stało się ujednolicenie standardów pracy i procesów technologicznych wspierających produkcję oraz przekazanie ich pracownikom fabryki Canti.

Przed Joanną pojawiła się perspektywa zmiany. Stała się jednym z kierowników projektu. W najbliższym miesiącu w skład jej zespołu wejdą dwie nowe osoby z zakładu Canti. Pracować z nimi będzie zdalnie. Otrzymała wytyczne, że po wdrożeniu pracowników, ma odbyć jedno osobiste spotkanie zespołowe w Zielonej Górze. Pozostałe działania ma zaplanować samodzielnie.

Dodatkowo dwóch wytypowanych pracowników Canti na okres 3 miesięcy przenosi się do jej zespołu, aby zapoznać się ze specyfiką pracy. Zadaniem Joanny jest oddelegowanie ludzi z jej zespołu do wdrożenia nowych pracowników i zaangażowanie wszystkich w proces tworzenia procedur. Ma zarządzić całym zespołem, zaplanować projekt i poprowadzić go. Niezbędne też będzie odwiedzanie zakładu w Zielonej Górze.

Efektem końcowym ma być wypracowanie nowych standardów pracy oraz opisanie procesu technologicznego według najnowszych wytycznych.

Joanna w pierwszym odruchu chciała odmówić. Była sfrustrowana myślą zmiany. Dodatkowo niedawno zajęła się wdrażaniem standardu X w dziale produkcji i miała poczucie, że nie znajduje czasu na zajmowanie się powiększonym zespołem. Perspektywa wdrażania nowych osób wydawała się jej nierealna. W jej opinii zespół i tak już był bardzo dociążony i nie było przestrzeni na nowe zadania. Otrzymała też informacje, że jest to projekt strategiczny dla firmy.

Joanna przekazując swoim pracownikom decyzje współpracy z Canti, powiedziała na wstępie:

- Zapadła decyzja na górze, abyśmy...
- Będę teraz musiała...
- Wiem, że macie dużo pracy, ale...
- Nic na to nie poradzę...

Właśnie w tym momencie rozpoczęły się problemy: ludzie zaczęli manifestować swoją opinię dotyczącą przyjęcia nowych osób do zespołu i zajęcia się nimi. Joanna czuła się wyczerpana. Jedyne co przychodziło jej do głowy, to myśl, że nie da rady.

W tym samym czasie miała miejsce nieprzyjemna rozmowa z szefem. Okazało się, że nowo zatrudniona osoba, którą do pracy wdrażała Joanna, popełniła poważny błąd i szef zwrócił jej uwagę, aby lepiej monitorowała pracę swoich ludzi. Tego już było dla niej za wiele.

Wracała do domu z myślą:

- Dlaczego mnie to spotkało?
- Jak mogłam do tego dopuścić?
- Czy oni nie widzą, że te zmiany są bez sensu?

Zastanów się nad odpowiedziami na pytania:

- W jaki sposób Joanna odpowiedziała na wyzwanie, jakim była zmiana w jej firmie?
- Na ile czuła się w takiej sytuacji zmotywowana do działania?
- Jak reagowali inni pracownicy na zmiany?

Joanna zmierzyła się z wyzwaniem, którym była zmiana. Musiała odnaleźć się w nowej sytuacji. Decydujące okazało się jej wewnętrzne podejście, odbiór tego co się wydarzyło. Są osoby, które wszelkiego rodzaju trudności, nowe sytuacje traktują jako coś ekscytującego, napędzającego do działania. Dla innych te same sytuacje będą powodem frustracji, wycofania, osłabienia ich skuteczności.

Tak właśnie stało się z Joanną. Miała kompetencje merytoryczne do poprowadzenia projektu, ale to nie one zadecydowały o jej reakcji i efektywności.

Adaptacja do zmian to jedna z kompetencji, którą dziś uważam za decydującą o tym, jak będziemy funkcjonować. Osłabiona psychika, głowa przepełniona lękiem przed nieznanym i przed porażką, będzie decydować o tym, jak poradzimy sobie z różnymi sytuacjami życiowymi. I odwrotnie, nastawienie na czerpanie doświadczeń i otworzenie się na zmiany sprawić może, że będzie po prostu łatwiej.

To nie oznacza, że unikniesz przykrych doznań czy negatywnych emocji, ale nie będą cię blokować. Będziesz mógł działać.

Niezbędna jest do tego w pierwszej kolejności samoświadomość, następnie elastyczność, umiejętność poradzenia sobie z czymś niewiadomym, a także z własnymi lękami i ograniczeniami.

Odporność psychiczna jest plastyczną cechą, a nasze mózgi mają zdolność rozwijania nowych połączeń. Masz dzięki temu możliwość wpływania na swój poziom odporności.



Ćwiczenie

Przypomnij sobie teraz zmianę, która miała miejsce w twojej firmie. Czego dotyczyła?

W jaki sposób wiązało się to z twoją osobą?

Jaka była twoja reakcja (co myślałeś/czułeś)?

Co pomogło ci przejść przez zmianę? A może był ktoś, kto ci pomógł?

Co musiałoby się wydarzyć, aby było ci łatwiej?

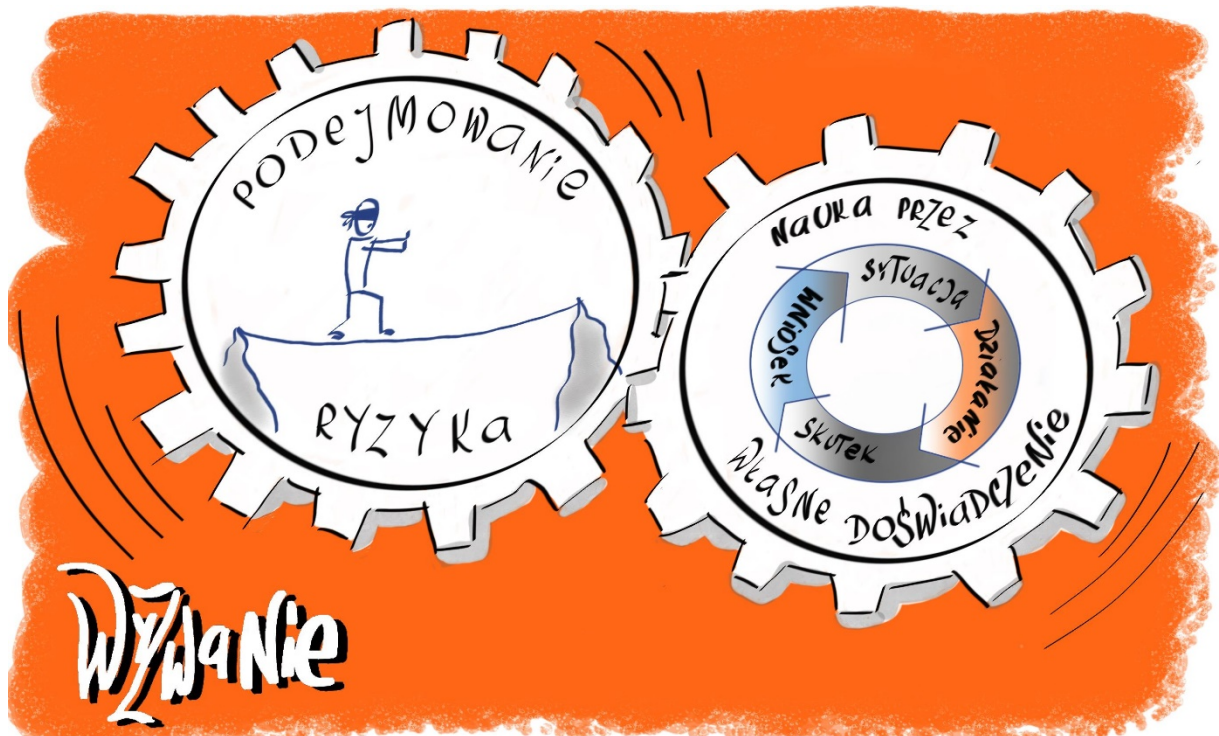
Reakcja Joanny na zmianę jest odzwierciedleniem jej poziomu odporności psychicznej w obszarze, jakim są wyzwania.

Co oznacza obszar wyzwania w koncepcji 4C?

- sposób, w jaki dana osoba jest w stanie przekraczać własne ograniczenia i wychodzić poza strefę komfortu;
- określa on, jak dana osoba reaguje w sytuacji zmiany oraz zaskakujących wydarzeń;
- wskazuje, na ile potrafi uczyć się na bazie własnych doświadczeń, zarówno tych pozytywnych jak i negatywnych

Wyzwania rozpatrywać będziemy w dwóch komponentach:

- Podejmowaniu ryzyka
- Nauce przez doświadczenia





Ćwiczenie

Jakie jest twoje podejście do podejmowania ryzyka/przechodzenia zmian?

Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponencie **podejmowania ryzyka**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz ☒ przy czynnikach, które cię charakteryzują. Czy identyfikujesz się z takim opisem swojej osoby?

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- ☐ Lubię wyzwania.
- ☐ Inicjuję zmiany lub ich poszukuję.
- ☐ Lubię i chętnie angażuję się w różne projekty.
- ☐ Dobrze się czuję, kiedy jestem w centrum uwagi.
- ☐ Zmiany, wyzwania napędzają mnie do działania.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- ☐ Nie lubię nagłych zmian.
- ☐ Boję się porażki.
- ☐ Przejmuję się opinią innych.
- ☐ Preferuję bezpieczne środowisko, sytuacje.

Wybierz teraz przynajmniej 2-4 czynniki, które są dla ciebie najbardziej typowe i opisz, w jakich sytuacjach je zauważasz.

1. _____

2. _____

Jakie przynosi ci to korzyści?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

Jakie widzisz obszary do rozwoju?

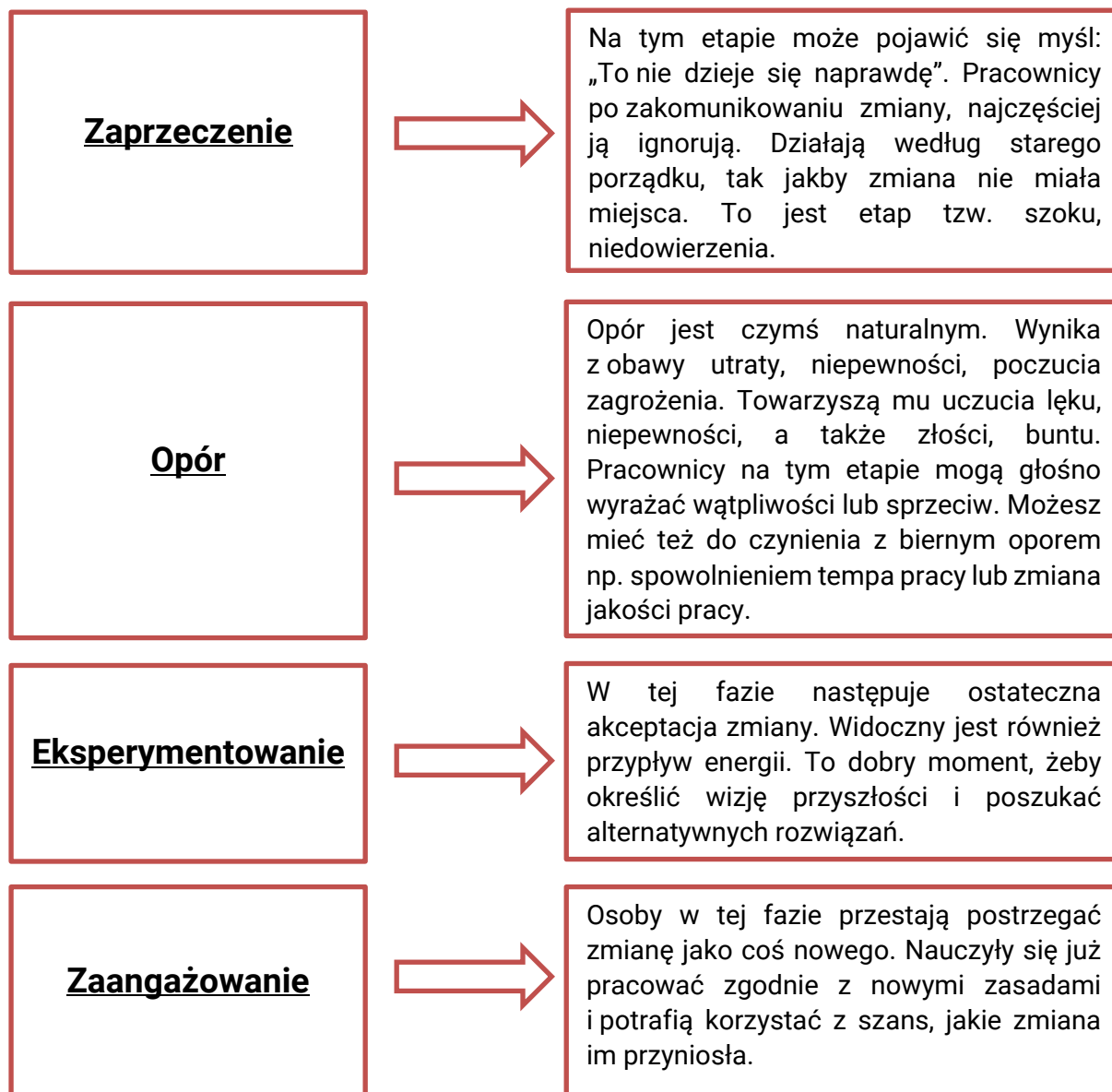
Bez względu na to, jakie wyniki osiągnąłeś, nie przesądzają one o tym, jaką jesteś osobą. Masz prawo do reagowania na zmiany w swój własny sposób. Warto również, abyś wiedział, że jeśli w twoim funkcjonowaniu jest coś, co ci przeszkadza, możesz to zmienić.

Zacznij od dwóch kroków, które być może sprawią, że łatwiej będziesz przechodzić przez zmiany.

Krok 1. Poznaj zjawisko zmiany i zrozum swoje reakcje.

Lęk, niepewność to naturalne reakcje psychiczne, zachodzące w sytuacji zmiany. Zmiana, nawet w środowisku biznesowym to w aspekcie psychologicznym „strata”. Można zadać sobie pytanie, co jest stratą w sytuacji zmiany procedur czy zakresu obowiązków. Może być wiele odpowiedzi: dla jednego to będzie utrata poczucia bezpieczeństwa, dla innych lęk przed stratą dotychczasowego autorytetu albo prestiżu. Spójrz na poniższy schemat i zaakceptuj fakt, że zmiana jest procesem. Możesz wpływać na swoją postawę i zmienić sposób myślenia.

Schemat pokazujący etapy przechodzenia przez proces zmiany⁵²



⁵² Opracowanie na podstawie: Liz Clarke „Zarządzanie zmianą”; Gebethner i S-ka, Warszawa, 1997

Krok 2. Zmień sposób myślenia.

„Można powiedzieć, że doświadczanie zmiany to proces, w którym idziemy, potykamy się, potem znów idziemy. Kiedyś ktoś powiedział, że każde spotkanie jest jak powrót do tego samego miejsca”⁵³.

Tak nie jest. Z każdym spotkaniem zyskujemy nowe informacje o sobie, otaczającym nas świecie. Uczymy się. Kluczowa jest nasza reakcja w trudnej sytuacji. W przypadku radzenia sobie ze zmianami dużą rolę odgrywa to, czy jesteśmy optymistami, pesymistami, czy realistami.

„Optymizm i pogoda ducha, którego pesymiści i realiści mogą się nauczyć, wiąże się z podejściem do zmiany jako czegoś ciekawego, zamiast koncentrowania się na negatywnych skutkach zmiany”⁵⁴.

Inspirujące narzędzie pomagające w zmianie myślenia i reagowania w różnego rodzaju trudnych sytuacjach prezentuje Marilee Adams w swojej książce „Myślenie pytaniami. 12 narzędzi skutecznych w przywództwie, coachingu i życiu”. Zanim ci o nim opowiem, proszę cię, abyś przypomniał sobie jakąś trudną sytuację, która miała miejsce w twoim życiu, może być związana z nieoczekiwaną zmianą.

Przenieś się teraz w myślach do momentu po wystąpieniu tej sytuacji i zastanów się:

- Jakie pytania sobie zadawałeś?
- Jaki stan emocjonalny uzyskiwałeś?
- Jak to wpływało na twoją motywację?

Być może, podobnie jak ja, gdy nieoczekiwanie zostałam przeniesiona do innego regionu, pomyślałam sobie: „Dlaczego mnie to spotkało?”, „Co zrobiłam nie tak?”. Nasz umysł automatycznie może kierować się w stronę czarnowidztwa i obwiniania siebie.

W podnoszeniu odporności psychicznej chodzi o to, aby uświadamiać sobie, że takie momenty po prostu się zdarzają i próbować nowych sposobów myślenia i postępowania. Nie przejmuj się, jeśli na początku

⁵³ Leszek Mellibruda, Dagny Kurdwanowska, „A może nie ma się czego bać. Jak zamienić lęk w ciekawość”, Edipresse Polska SA, 2018, str. 89 – 90

⁵⁴ Tamże

nie będzie ci wychodziło. To proces. Jeśli będziesz wytrwały, to na pewno zauważysz efekty.

Marilee Adams w swojej książce mówi o dwóch sposobach reagowania w różnego rodzaju sytuacjach. Wizualizuje ona dwa podejścia za pomocą Mapy Wyboru, na której znajdują się dwie ścieżki – uczącego się i wyrokującego. Podążając pierwszą, działasz aktywnie, masz szansę lepiej wykorzystać potencjał swój i innych. Na drugiej ścieżce jedynie reagujesz na to, co już się wydarzyło. Autorka mówi o tym, że nieustannie dokonujemy wyboru pomiędzy tymi drogami. Ścieżka wyrokującego może przychodzić naturalnie. Mamy do niej prawo. Pozwala przeżyć emocjonalnie zdarzenie. Rzecz polega jednak na tym, że jeśli się nie przełączymy, trafimy do „ciemnej jamy” – miejsca, w którym będziemy pełnić rolę ofiary. To nie będzie nas wspierać ani w nastawieniu na realizację celu, ani w podejmowaniu działań.

Idąc ścieżką wyrokującego, zadajemy sobie następujące pytania :

- Co jest ze mną nie tak?
- Kto tak naprawdę zawinił?
- Jak mogę dowieść, że mam rację?
- Jak mogłem popełnić taki błąd?
- Dlaczego on/ona mnie nie rozumie?
- Po co się przejmować? I tak nic nie mogę zrobić?
- Dlaczego ten ktoś jest taki irytujący?
- Dlaczego tylko ja widzę, jak wygląda sytuacja?
- I co teraz będzie?

Idąc ścieżką uczącego się, zadajemy pytania innego rodzaju:

- Jakie są fakty?
- Jaki mam wybór?
- Jakie przyjmuję założenia?

- Za co jestem odpowiedzialny?
- Jak inaczej mogę o tym myśleć?
- Co ten drugi człowiek myśli, czuje, czego potrzebuje i chce?
- Czego nie dostrzegam lub unikam?
- Czego mogę się nauczyć:
 - ✓ od tej osoby?
 - ✓ w tej sytuacji?
 - ✓ z tego błędu, niepowodzenia?
 - ✓ odnosząc ten sukces?
- Jakie pytania powinienem zadawać sobie i/lub innym?
- Jakie kroki będzie najrozsądniej podjąć?
- Jak mogę to zmienić w sytuację „wygrana – wygrana”?
- Co jest możliwe?⁵⁵



⁵⁵ Opracowanie na podstawie: Marilee Adams „Myślenie pytaniami. 12 narzędzi skutecznych w przywództwie, coachingu i życiu”, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa, 2020

Chcę cię tutaj zainspirować do podjęcia nauki przeformułowania w głowie pytań wyrokującego na pytania uczącego się.

„Strategia Sędziego może generować spore koszty. Przyszłość jest jedynie przetworzoną wersją przeszłości. Dopiero kiedy przestawimy się na Program Ucznia, dostajemy prawdziwy zastrzyk energii. Pojawiają się kreatywne pomysły. Możemy zaprojektować całkowicie nową przyszłość”⁵⁶.

Możesz zacząć po prostu próbować. Za każdym razem, kiedy zauważysz, że kroczysz ścieżką wyrokującego, powiedz sobie „stop” i wymień którekolwiek z pytań uczącego się. Przełączanie sposobu myślenia powinno stać się istotą treningu.

Wyzwania. Uczenie się na doświadczeniu.

Spójrz jeszcze na drugi komponent obszaru Wyzwania, mówiący m.in. o tym, jak podchodzimy do naszych błędów i sukcesów. Kiedy czerpiemy z tego naukę, a kiedy nasze podejście nas osłabia?

⁵⁶ Marilee Adams „Myślenie pytaniami. 12 narzędzi skutecznych w przywództwie, coachingu i życiu”, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa, 2020, str. 77



Ćwiczenie

Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponencie **uczenia się na doświadczeniu**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz ☒ przy czynnikach, które cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- ☐ Dostrzegam pozytywy w większości uzyskanych rezultatów mojej pracy.
- ☐ Lubię się uczyć.
- ☐ Czuję się zmotywowany, aby przy każdym kolejnym wyzwaniu wykorzystać swoją wiedzę.
- ☐ Stresujące sytuacje i porażki nie wpływają na moją chęć działania i podejmowania wyzwań.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- ☐ Nie lubię pracować z osobami silnie rywalizującymi.
- ☐ Porażki i przeszkody działają na mnie hamująco.
- ☐ Złe lub negatywne wyniki zniechęcają mnie do dalszej nauki.

Wybierz teraz przynajmniej 2 czynniki, które są dla Ciebie najbardziej typowe i opisz, w jakich sytuacjach je zauważasz.

1. _____

2. _____

Jakie przynosi ci to korzyści?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla Ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

Jakie widzisz obszary do rozwoju?

Jak można wzmacniać ten obszar?

Praca nad postrzeganiem porażki i reagowaniem na nią oraz ćwiczenia w nurcie uważności są opisane w Części II.

Może ci w tym pomóc rozwijanie samowspółczucia. Jest ono wyrazem życzliwości i wielkoduszności dla siebie samego. Nie ma to nic wspólnego z użalaniem się nad sobą (czyli stawianiem się w roli ofiary) czy pobłażliwością dla siebie⁵⁷.

Zazwyczaj jesteśmy dla siebie surowi. Wymagamy od siebie opanowania, spokoju, doskonałości. Krytycznie oceniamy siebie. Trzymamy się w ryzach. Mobilizujemy do wysiłku bez względu na to, czy w danym momencie mamy na to wystarczające zasoby. Forsujemy się, bo „tak trzeba” i sami traktujemy swoje przeżycia jako nieważne.

Samowspółczuciem (self-compassion) od wielu lat zajmuje się doktor Kristin Neff⁵⁸. Definiuje je ona jako sytuację, w której traktujemy siebie tak samo, jak byśmy potraktowały ukochaną przyjaciółkę, gdyby miała ona poważne problemy. Jesteśmy wyrozumiali i życzliwi.

Metoda i ćwiczenia opisane w rozdziale „UPRAWOMOCNIENIE EMOCJI”.

⁵⁷ G.P. Choden, „Uważne współczucie”, GWP, 2021

⁵⁸ <https://self-compassion.org/>

Pewność siebie

Historia Kamila

Kamila poznałam kilka miesięcy temu podczas jednego z projektów szkoleniowych. Zajmuje się projektowaniem graficznym w firmie o profilu IT. To znakomity specjalista, który pasjonuje się tym, co robi, wolne chwile spędza, pogłębiając wiedzę. Niedawno urodził mu się syn, więc jego życie zmieniło się. Czas poza pracą przeznacza na opiekę nad nim i pomoc żonie.

Podczas jednej z naszych sesji Kamil opowiedział mi o tym, jak się czuje w pracy. Okazało się, że jest przytłoczony zadaniami, ma poczucie, że nikt go nie słucha. Właśnie doszedł do wniosku, że ma prezentować najnowszy projekt na najbliższej konferencji w Brukseli, choć szef dobrze wie, jak nie znosi wystąpień publicznych. Miał ochotę mu to powiedzieć, ale... nie odważył się. Nie był w stanie. Szef prawie nigdy go nie chwalił, tylko wyrażał kolejne oczekiwania. Kamil nie wiedział, na co może sobie pozwolić. Teraz jest podwójnie sfrustrowany, ponieważ nie wie, jak sobie poradzi. Jego angielski nie jest przecież aż tak dobry. Na dodatek żona... Obiecał jej, że będzie więcej zajmować się domem, a tu zapowiada się harówka po nocach.

Z Kamilem pracowałam podczas kilku kolejnych sesji szkoleniowych. To co sam o sobie mówił, wiązało się z jego postrzeganiem własnej osoby, jego możliwościami osiągnięcia różnych rzeczy, a przede wszystkim z odwagą do wyrażania własnych myśli i poglądów.

Niewątpliwie kluczem do zmiany w takich sytuacjach jest moment uświadomienia sobie własnych mocnych stron, deficytów oraz potrzeb rozwojowych. Kamil ze swoją niską wiarą we własne możliwości i lękiem przed wyrażaniem samego siebie napotykał w życiu codziennym wiele trudności.

Jeśli zdarza ci się czuć podobnie jak Kamil, możesz zacząć wzmacniać pewność siebie. Jest to praca nad poziomem naszej wiary w to, że jesteśmy w stanie ukończyć zadanie, które jest obarczone ryzykiem

niepowodzenia. Dodatkowym czynnikiem jest umiejętność obrony własnych racji, prezentowanie swojego stanowiska w relacjach z innymi⁵⁹.

W tej części poradnika omówię pewność siebie w dwóch aspektach: wiary we własne możliwości oraz pewności siebie w relacjach interpersonalnych.

Pewność siebie to kompetencja niezbędna w codziennym życiu. Pomaga w podejmowaniu nowych wyzwań i realizacji trudnych zadań. Daje możliwość rozwoju zawodowego bez odczuwania lęku. Pewność siebie pozwala poradzić sobie z krytykującym otoczeniem, daje odwagę do wyrażania własnych myśli i poglądów – nawet wtedy, gdy są sprzeczne ze stanowiskiem innych ludzi.

Pewność siebie to wewnętrzne poczucie, że jestem ok, że jestem wystarczający i nie potrzebuję od innych potwierdzenia swojej wartości. To nie znaczy, że osoba pewna siebie nie potrzebuje pochwały. Ale jeśli jej nie ma, poziom pewności siebie maleje.

Pewność siebie to istotny filar odporności psychicznej. Pozwala na utrzymanie wiary w siebie w sytuacji niepewności. To baza skutecznego działania: poczucie własnej wartości, świadomość mocnych stron i odwaga w wyrażaniu siebie w relacji z ludźmi.

Jak jest u ciebie? Kiedy ostatnio czułeś się jak Kamil?

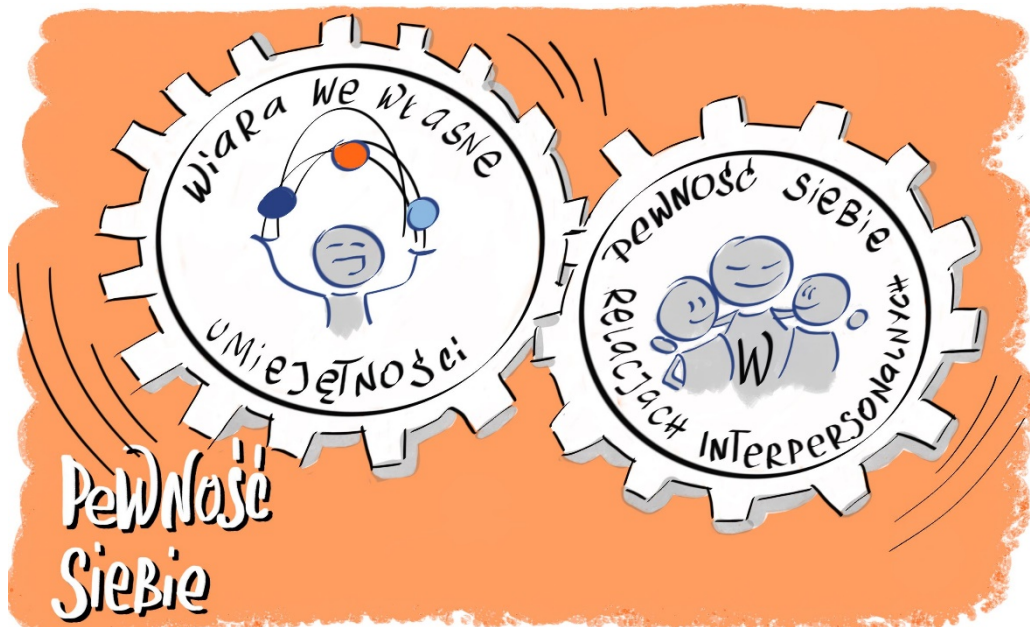
Ja nad swoją pewnością siebie pracowałam kilka ostatnich lat. Dla mnie zmiany, nowe zadania, którym towarzyszą trudności to z jednej strony ekscytujące wyzwanie, ale niekiedy też chwile niepewności. To właśnie wtedy sięgam po różne narzędzia, o których chcę ci opowiedzieć, a które pomogły mi i wielu uczestnikom moich szkoleń.

A jaka jest twoja definicja pewności siebie?

⁵⁹ Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017, str.109

Pewność siebie rozpatrywać będziemy w dwóch komponentach:

- Wiary we własne umiejętności
- Pewności siebie w relacjach interpersonalnych





Ćwiczenie

Jaki jest twój poziom pewności siebie?

Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności psychicznej w komponencie **wiary we własne umiejętności**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz ☒ przy czynnikach, które najbardziej cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- ☐ Rzadko kiedy potrzebuję potwierdzenia z zewnątrz słuszności moich działań i słów.
- ☐ Krytyka jest dla mnie po prostu informacją, nie traktuję jej jako czegoś złego czy dobrego.
- ☐ Potrafię bronić swojego zdania.
- ☐ Lubię wypowiadać się na forum, przemawiać publicznie.
- ☐ Mogę iść własną drogą nawet jeśli widzę, że nie uzyskuję aprobaty otoczenia.

Wybierz teraz przynajmniej 2 czynniki, które są dla ciebie najbardziej typowe i opisz, w jakich sytuacjach je zauważasz.

1. _____

2. _____

Jakie przynosi ci to korzyści?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

Jakie widzisz obszary do rozwoju?

Jakie umiejętności budują twoją pewność siebie w życiu zawodowym?
Określ rolę, jaką pełnisz w pracy i wypisz swoje umiejętności.

Możesz skorzystać z poniższej listy ⁶⁰:

- umiejętność pracy pod presją czasu
- odporność na stres
- dbałość o dobrą atmosferę i komunikację w zespole
- rozwiązywanie konfliktów
- wypracowywanie kompromisów
- logiczne myślenie
- kreatywność i innowacyjność
- komunikatywność i umiejętność pracy w grupie
- duża motywacja do pracy
- łatwość w realizowaniu zadań
- skupienie na celu i determinacja w jego realizacji
- nastawienie zadaniowe
- zdolności perswazyjne
- delegowanie zadań i skuteczne ich egzekwowanie
- łatwo adaptuję się do zmian
- życzliwość i pozytywne nastawienie do ludzi
- doskonałe zarządzanie czasem i terminowość
- świetna organizacja pracy (także w pracy zdalnej)
- wysoka kultura osobista
- łatwość w nawiązywaniu relacji z klientem
- dobrze radzę sobie z „trudnymi” klientami
- dobrze przyjmuję konstruktywną krytykę
- chęć do nauki i samorozwoju
- potrafię pracować według ścisłych wytycznych
- szybko odnajduję się w nowym środowisku pracy
- lubię wyzwania
- inne

⁶⁰ Lista umiejętności zaczerpnięta z: <http://bc.wydawnictwo-tygiel.pl/public/assets/259/Wiedza%20i%20edukacja%20%E2%80%93%20od%20teorii%20do%20praktyki%20D.pdf>

Jeśli pełnisz rolę lidera, możesz ocenić następujące kompetencje:

- Planowanie (uzyskiwanie informacji, określenie zadań i celu grupy)
- Przygotowanie (przedstawienie grupie planu i celów działania, wyjaśnienie ich celowości, ustalenie obowiązujących standardów)
- Podział zadań (delegowanie)
- Kontrola (dbałość o utrzymanie standardów, tempa pracy, wykonanie zadań zgodnie z wyznaczonym celem, monitorowanie postępów)
- Motywowanie do działania;
- Wsparcie (wyrażanie uznania dla członków grupy i ich pracy, zachęcanie, budowanie ducha zespołu, rozładowywanie napięć,
- wyjaśnianie nieporozumień w zespole)
- Komunikacja w trudnych sytuacjach (przekazywanie informacji o zmianie, trudne decyzje, rozmowy dyscyplinujące)
- Informacja (przekazywanie nowych informacji, przyjmowanie informacji i sugestii od grupy)
- Ocena (sprawdzanie wykonalności pomysłów, przewidywanie skutków, ocena wyników pracy grupy)
- Udzielanie informacji zwrotnej na bieżąco
- Asertywna komunikacja
- Radzenie sobie ze stresem i presją czasu.

Zapisz swoje umiejętności:

Poniżej znajduje się kolejna lista, dzięki której możesz dokonać samooceny. Dotyczyć ona będzie kryteriów charakteryzujących osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej w komponencie **wiary we własne umiejętności**⁶¹. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla Ciebie najbardziej typowe. Zaznacz ☒ przy czynnikach, które Cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- ☐ Mam niewiele wiary w siebie.
- ☐ Nie mam pewności, że znam się na tym co robię.
- ☐ Niechętnie biorę udział w dyskusjach, niechętnie wyrażam swoje poglądy.
- ☐ Nie lubię wypowiadać się i występować publicznie.
- ☐ Potrzebuję często potwierdzenia słuszności moich działań, jakości wykonanej pracy.
- ☐ Krytyka bywa dla mnie nieprzyjemna.
- ☐ Niekiedy nie doceniam własnych możliwości.
- ☐ Czasami mam poczucie, że inni są ode mnie lepsi, nawet wtedy, gdy nie mam na to potwierdzenia.

Wybierz teraz przynajmniej 2 czynniki, które są dla Ciebie najbardziej typowe i opisz, w jakich sytuacjach je zauważasz.

1. _____

2. _____

⁶¹ Opracowanie własne na podstawie: Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017, str.112

Jakie przynosi ci to korzyści?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

Jakie widzisz obszary do rozwoju?



Ćwiczenie

W jakich sytuacjach poziom pewności siebie u ciebie spada? Opisz je.

Przykładowe sytuacje:

- Krytyka.
- Sytuacja, w której mam zaprezentować swoje stanowisko na forum.
- Popętnienie błędu.
- Zmiany w firmie.
- Konflikt.
- Nowe zadanie.
- Rozliczanie mnie z wyników pracy.
- Ocena okresowa.

Jakie masz strategie radzenia sobie z brakiem pewności siebie?

Budowanie pewności siebie jest procesem, który możesz zapoczątkować w każdej chwili. Jeśli wykonałeś ćwiczenia z poprzednich stron, to pewnie wiesz już, jakie są twoje mocne strony, kiedy czujesz się pewny siebie, kiedy skuteczny, a kiedy tak się nie dzieje.

Proponuję ci przejście dwóch kroków, które prowadzą do większej świadomości tego, ile znaczysz, a w konsekwencji do większej skuteczności.

Krok 1. Wzmocnij poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości jest to realistyczna, doceniająca nas samych opinia o samym sobie⁶².

Realistyczna, czyli uwzględniająca mocne i słabe strony, doceniająca, czyli akceptująca niedoskonałości i pozytywna wobec samego siebie. To poczucie zadowolenia z tego, jaki jesteś. Z poczuciem własnej wartości wiąże się wiara w siebie. Odnosi się ona zwykle do wiary we własne możliwości. Łączy się ze świadomością swoich kompetencji oraz zdawaniem sobie sprawy z własnej skuteczności. Ważne jest to, że jeśli opieramy poczucie wartości na kompetencji, to istnieje duże ryzyko, że w razie porażki spadnie nasze poczucie wartości⁶³. Dlatego kluczowa jest samoakceptacja, czyli przychylne i pozytywne nastawienie do siebie. Znaj swoje słabości i akceptuj je, jednocześnie jeśli zechcesz, możesz coś zmienić, poprawić. Możesz nieustannie dążyć do sukcesów, ale niech ich brak nie wpływa na to, kim jesteś.

Niewątpliwie im wyższe poczucie wartości, tym większa skuteczność. Łatwiej podjąć się trudnego zadania nawet, gdy wiąże się ono z ryzykiem porażki.

Poczucie własnej wartości można wzmacniać. Zaproszę cię za chwilę do kilku ćwiczeń, które możesz wykonać po kilka razy, by obserwować, jak się zmieniasz.

⁶² Gleen R. Schiraldi „Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu”, GWP, Sopot, 2017, str. 146

⁶³ Gleen R. Schiraldi „Jesteś kimś więcej niż myślisz”, GWP, 2021, str. 41



Ćwiczenie

Odkrywanie mocnych stron

Proponuję, abyś teraz przyjrzał się swoim mocnym stronom, temu co jest w tobie wyjątkowe, przez co wyraża się twoja wartość. Wyobraź sobie, że malujesz swój portret. Możesz namalować fragment i uzupełnić go stopniowo, uświadamiając sobie, jak wiele pozytywnych cech masz w sobie.

Nie przejmuj się, jeśli na początku poczujesz się zniechęcony albo nie będziesz mógł znaleźć „odpowiednio dużo” pozytywnych cech. Otwieraj się przed sobą powoli. To nie konkurs, to twój wgląd w siebie. Jakiegokolwiek mocne strony wybierzesz, nikt inny na świecie nie będzie prezentował w swoim zachowaniu, słowach, gestach tak jak ty. To ćwiczenie pomoże ci dostrzec wyjątkowość twojej osoby.

Natężenie cechy podaj w skali od 1 (nie występuje wcale) do 10 (w pełni rozwinięta).

Cecha	Natężenie 1 - 10	Przykłady sytuacji, w których wykorzystujesz tę cechę
Ambicja		
Asertywność		
Ciekawość		
Cierpliwość		
Kreatywność		
Lojalność		
Odpowiedzialność		
Odwaga		

Cecha	Natężenie 1 - 10	Przykłady sytuacji, w których wykorzystujesz tę cechę
Optymizm		
Pracowitość		
Przezorność		
Punktualność		
Radość, wesołość		
Roztropność		
Szczerość		
Uczciwość		
Uprzejmość		
Wielkoduszność		
Wyrozumiałość		
Współczucie sobie		
Wytrwałość		
Zdyscyplinowanie		
Zorganizowanie		
Zaangażowanie		
Życzliwość		
Inne		

Które z powyższych mocnych stron lubisz w sobie najbardziej?

Jakie mocne strony dodałbyś do listy?

Wybierz teraz 3, 4 mocne strony, które oceniłeś średnio lub nisko. Zastanów się nad tym:

Których z nich potrzebujesz w swoim życiu?

Jeśli ich potrzebujesz, to z jakiego powodu ich nie wykorzystujesz?

Jaki masz pomysł na ich wykorzystanie w najbliższej przyszłości?

Dodatkowe warianty ćwiczenia

1. Jeżeli czytając polecenie ćwiczenia, na myśl o wypisaniu swoich mocnych stron, poczułeś opór – nie przejmuj się tym. Proponuję, abyś podszedł do wzmacniania wiary w swoje mocne strony trochę inaczej.
 - Zaczynij od zapisywania sobie np. 2-3 razy w tygodniu, np. przez 1-2 miesiące, rzeczy, zadań, działań, które uznajesz za zrealizowane w stopniu wystarczająco dobrym (uwaga: nie doskonałym, lecz akceptowalnym. Osoby o wysokim poziomie oczekiwań w stosunku do siebie mogą mieć trudność z określeniem wykonania zadania na poziomie satysfakcjonującym lub doskonałym).
 - Następnie zastanów się dzięki jakim cechom, umiejętnościom zrealizowałeś dane zadanie, cel.
 - Dokonaj podsumowania na koniec każdego tygodnia. Docień siebie za zrealizowane zdania jak i zasoby, które posiadasz.
2. Poproś 3, 4 osoby z najbliższego otoczenia, aby oceniły cię pod kątem cech w tabeli. Czego się dowiedziałeś?
3. Napisz list polecający do wybranego celu, zadania, projektu czy życiowej roli, uwzględniający twoje mocne strony.
4. Jeśli lubisz kolory, myślisz obrazami, narysuj/namaluj siebie. Nie chodzi o umiejętności techniczne, możesz narysować prosty rysunek, użyć kolorów i symboli.
5. Zbuduj 3, 4 pozytywne zdania/stwierdzenia o sobie samym. Postaraj się przez kilka dni codziennie po kilka razy wypowiedzieć wybrane stwierdzenie do siebie samego. Po kilku dniach zacznij dodawać kolejne.
6. Postaraj się choć raz dziennie zastąpić negatywne myśli o sobie pozytywnymi stwierdzeniami.

Krok 2. Rozpoznaj czynniki wewnętrzne, które osłabiają pewność siebie i zastąp je nowymi nawykami myślowymi

Pewność siebie ma źródło w wewnętrznych przekonaniach. Często kluczowe są nieświadome przekonania o sobie i otaczającym świecie, powodujące, że uruchamiamy automatyczny sposób reagowania w określonych sytuacjach.

W części dotyczącej stresu poznałeś już narzędzie jakim jest dziennik stresu, w którym zapisujesz sytuacje i myśli, aby móc zidentyfikować błędy poznawcze, które są nieodłącznym elementem naszego myślenia. Teraz chce pokazać ci przekonania/myśli, które wpływają na sposób naszego reagowania.

„Badania wykazały, że wiele zidentyfikowanych przez psychologa Alberta Ellisa przekonań kluczowych wiąże się z niechęcią do samego siebie oraz z depresją”⁶⁴. Warto rozpoznać u siebie tego typu przekonania i rozpocząć naukę zamiany ich na bardziej wspierające, czyli racjonalne.

Rozpocznę od przykładu przekonania, z którym identyfikuje się wielu moich klientów, uczestników szkoleń. Ja sama pracuję nad nim od dawna i uczę się zauważania, mówienia STOP i racjonalnego podejścia do takich myśli.

Przekonanie kluczowe: *„Zawsze, kiedy wykonuję swoją pracę musi ona być bez zarzutu. Powinienem być kompetentny i wiedzieć co robić w każdej sytuacji. Praca nie jest właściwie wykonana, a ja kiepski, jeśli nie jest bezbłędnie”*.

Jakie to przekonanie niesie za sobą skutki?

Z jednej strony wydawałoby się, że takie myślenie daje napęd do osiągania wysokiej jakości, które samo w sobie jest ok, ale w tym przekonaniu jest drugie dno. Negatywne. Po pierwsze kwantyfikator „zawsze” oznacza, że to nie może być faktem. Po drugie wystarczy cokolwiek, aby podważyć wartość tego, co robisz. To może być krytyka, może czyjaś mina, gest, może ty sam uznasz, że to nie jest wystarczające. Co istotne, reakcja ta

⁶⁴ Gleen R. Schiraldi „jesteś kimś więcej niż myślisz”, GWP, 2021 rok, str.77.

jest automatyczna. Dopóki jej nie zauważysz i nie podejmiesz próby zmiany, wydarzy się błyskawicznie.

Dla mnie to jedno z bardziej destrukcyjnych przekonań, nieprawdziwe i rujnujące poczucie własnej wartości i pewność siebie.

- Jak jest u ciebie?
- Na ile się z nim identyfikujesz?
- Jakie są jego konsekwencje, korzyści i straty?

Przekonanie to można zamienić na myśl racjonalną. To nie jest technika, która przyjdzie automatycznie, zaraz po przeczytaniu porady. Wymaga systematycznej pracy i szczerości z samym sobą. Potrzebna jest odwaga w spojrzeniu na siebie. Musisz się zatrzymać i odpowiedzieć na pytanie: *„Jak to wygląda u mnie?”*.

Jak w praktyce wygląda zmiana na reakcję racjonalną?

Racjonalna reakcja: *„Postaram się raczej robić wszystko, co w mojej mocy, zamiast próbować być najlepszym. Mogę czerpać radość z robienia różnych rzeczy, nawet jeśli nie jestem w czymś szczególnie dobry. Nie boję się próbować tego, co może mi się nie udać. Jestem niedoskonały, ale niepowodzenia nie oznaczają, że jestem beznadziejny. Podejmowanie ryzyka świadczy raczej o odwadze...”*⁶⁵.

Inne przekonania nieracjonalne z propozycją zmiany na reakcje racjonalne:

Przekonanie kluczowe: *„Każda ważna dla mnie osoba musi mnie kochać i akceptować.”*

Racjonalna reakcja: *„Chcę, aby większość ludzi mnie kochała lub akceptowała, i postaram się postępować w sposób pełen szacunku, aby tak było. Ale to nieuniknione, że niektórzy – z sobie wiadomych powodów – nie będą mnie lubili i akceptowali. Nie jest to katastrofa, a moje poczucie własnej wartości nie może zależeć od czyjegoś widzimisię.”*

Przekonanie kluczowe: *„Jeśli coś może być niebezpieczne lub przerażające, to powinnam bardzo się tym martwić i mieć na baczności, na wypadek, gdyby miało się to wydarzyć.”*

⁶⁵ Tamże

Racjonalna reakcja: „Prawdopodobnie w moim najlepiej pojętym interesie leży stawienie temu czoła i sprawienie, że stanie się mniej niebezpieczne. Ale jeśli to niemożliwe, to przynajmniej przestanę o tym bez przerwy myśleć i się tego bać. Mój niepokój nie sprawi, że to się nie zdarzy. Ale nawet jeśli, to jestem w stanie sobie z tym poradzić”⁶⁶.

Znajdź swoje przekonania kluczowe i spróbuj przynajmniej 1, 2 zamienić na reakcje racjonalne.

Oto moje przekonania kluczowe dotyczące mnie:

Moje przekonania dotyczące innych ludzi:

Pewność siebie może ulegać wahaniom. Już wiesz, że kluczowy wpływ na jej stopień ma nasz sposób myślenia, co i w jaki sposób do siebie mówimy. Nie sposób jednak nie powiedzieć o aspekcie praktycznym, pracy pod presją czasu, różnych osobach, z którymi pracujemy, trudnych wydarzeniach, konfliktach, czyli wszystkim tym, co wpływa na nas codziennie. Sprawia to, że potrzebujesz gotowych pomysłów na technik, zwrotów, które będziesz mógł zastosować w trudnych sytuacjach.

⁶⁶ Tamże

Zaprezentuję teraz technikę, którą możesz zastosować za każdym razem, kiedy włączają się negatywne myśli o sobie samym. To będzie czynnik pozwalający łagodniej przechodzić przez różnego rodzaju sytuacje, które do tej pory mogły sprawiać ci trudność i powodować osłabienie pewności siebie. Technika polega na stosowaniu konkretnych zwrotów i struktur językowych, które neutralizują negatywne myślenie.

Technika „To, że..., nie oznacza, że...”.

Przykład:

Realizuję projekt i popełniłam błąd przy ustalaniu warunków współpracy z kontrahentem. Klient jest niezadowolony i składa skargę.

- Potencjalne skutki emocjonalne: lęk, utrata pewności siebie, złość na samego siebie, złość na klienta.
- Myśli powodujące, że źle się czujesz sam ze sobą i podważasz wartość swoich kompetencji.
Zamiast: *Jestem beznadziejny, że się tak pomyliłem.*

Użyj zwrotów:

- **To, że nie uzgodniłam..., nie oznacza, że nie potrafię obsługiwać klientów i nie znam się na swojej pracy.**
- **To, że popełniłam błąd, nie umniejsza wartości mojej osoby.**

Technika: „Chociaż..., to mimo wszystko.....”.

Przykłady:

- **Chociaż** nie zawsze podejmuję właściwe decyzje, to mimo wszystko jestem wartościową osobą.
- **Chociaż** nie dotrzymałam terminu, **to** mimo wszystko zrobiłam co w mojej mocy, aby dotrzymać umowy.
- **Chociaż** straciłam „zimną krew” i powiedziałam zbyt wiele, **to** mimo wszystko potrafiłam przyznać się do błędu i dojść do porozumienia.
- **Chociaż** to wystąpienie nie było moim najlepszym, **to** mimo wszystko nie umniejsza to mojej wartości.⁶⁷

⁶⁷ Gleen R. Schiraldi „jesteś kimś więcej niż myślisz”, GWP, 2021 rok, str. 81.

Pewność siebie pewność w kontaktach interpersonalnych.

Skala pewności siebie w relacjach interpersonalnych mierzy to, w jakim stopniu uważasz, że jesteś w stanie poradzić sobie w kontakcie z innymi osobami, nawet w trudnych sytuacjach. Dotyczy to umiejętności poradzenia sobie z konfrontacją, konfliktem, zadbaniem o siebie w relacji z innymi ludźmi.

Notatki:



Ćwiczenie

Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności psychicznej w komponencie **pewności siebie w kontaktach interpersonalnych**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie najbardziej typowe. Zaznacz ☒ przy czynnikach, które cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- ☐ Potrafię znieść krytykę.
- ☐ Wykorzystuję swoją pewność siebie do przekonania innych o swojej racji, nawet wtedy, gdy mają większą wiedzę ode mnie.
- ☐ Dobrze radzę sobie w sytuacji kłótni i konfliktu.
- ☐ Nie mam kłopotu z proszeniem o wsparcie i pomoc. Nie świadczy to o mojej niewiedzy, a o dojrzałości.

Wybierz teraz przynajmniej 2 czynniki, które są dla ciebie najbardziej typowe. W jakich sytuacjach je zauważasz?

1. _____

2. _____

Jakie korzyści ci przynoszą?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

Jakie widzisz obszary do rozwoju?

Jeśli masz poczucie, że twoja pewność siebie w kontaktach międzyludzkich nie jest wystarczająca, możesz nad nią popracować. Ważne jest to, abyś wiedział, że jesteśmy różni i nie każda osoba ma podobną łatwość w nawiązywaniu relacji, radzeniu sobie z ludźmi w różnego rodzaju trudnych sytuacjach. Nie przesądza to o wartości osoby.

Chodzi o to, aby być świadomym swoich zachowań, tego, jaki mają wpływ na naszą skuteczność i jak jesteśmy postrzegani w pracy. Nie musisz podejmować żadnych kroków, ale jeśli chciałbyś dokonać zmiany – zacznij od siebie.

Spójrz na kryteria osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej w tym komponencie.

- ☐ Łatwo mnie onieśmielić.
- ☐ Nie wypowiadam się na spotkaniach nawet wtedy, gdy wiem, że mam rację.
- ☐ Nie potrafię reagować na krytykę, drwiny, przyjmuje je, choć wiem, że są nieuzasadnione.
- ☐ Wycofuję się z wyzwań, niechętnie je podejmuję.
- ☐ Choć wiem, że orientuję się w temacie to inni w moim towarzystwie dominują w dyskusji.
- ☐ Nie radzę sobie w kontaktach z ludźmi asertywnymi.

Wybierz teraz przynajmniej 2 czynniki, które są dla ciebie najbardziej typowe i opisz, w jakich sytuacjach je zauważasz?

1. _____

2. _____

Jakie przynosi ci to korzyści?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

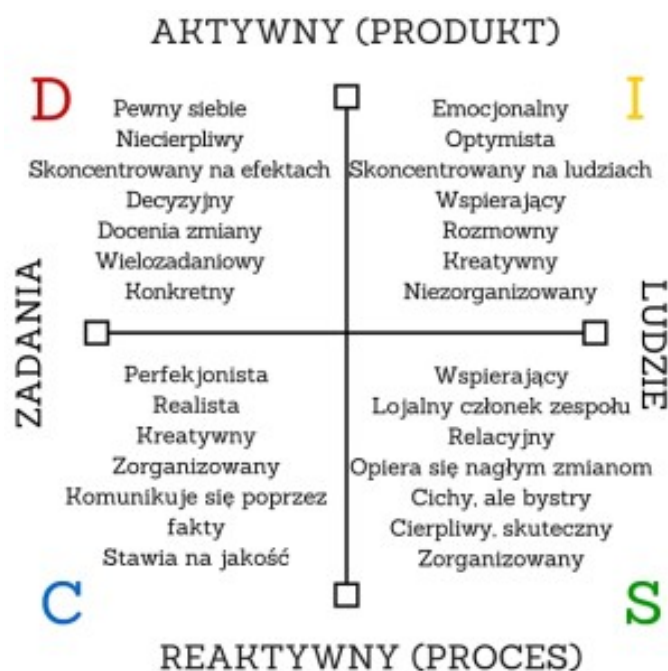
Jakie widzisz obszary do rozwoju?

Oto kroki, które możesz podjąć, aby zwiększyć swoją pewność siebie w kontaktach międzyludzkich:

Krok 1. Poznaj swój styl osobowości oraz to, w jaki sposób komunikujesz się z innymi. Skorzystaj z profesjonalnych narzędzi diagnostycznych.

Badanie kompetencji DISC D3⁶⁸

DISC to cztery style zachowań opracowane na podstawie badań amerykańskiego psychologa Williama Marstona (1893 – 1947). Analizując ludzkie zachowania w konkretnym środowisku i w konkretnych sytuacjach, doszedł on do wniosku, że ludzie o podobnych stylach zwykle zachowują się w taki sam sposób. Co ciekawe, każdy z nas ma w sobie te cztery style zachowań, ale różny jest stopień ich intensywności. DISC to skrót od angielskich określeń poszczególnych stylów: Dominant (Dominujący), Influencing (Wpływowy), Steady (Stały), Compliance (Sumienny).



Zobacz [przykład raportu](#) z testu badania kompetencji D3™ (DISC/ TEAMS/ VALUES)

⁶⁸ Opis metody DISC pochodzi ze strony: <https://effectiveness.pl/disc/>

Zobacz przykład raportu z testu badania kompetencji DISC

Zamów test: <https://www.mgtraining.pl/kontakt/>

Krok 2. Ucz się asertywności.

Asertywność to uznanie szeregu praw, które są takie same w stosunku do nas oraz osób trzecich. Są to prawa do:

- wyrażania własnych myśli i opinii oraz brania za nie odpowiedzialności;
- mówienia „tak” i „nie” bez poczucia winy;
- popełniania błędów i ponoszenia za nie odpowiedzialności;
- proszenia o to, czego się chce;
- szanowania i otrzymywania szacunku od innych ludzi;
- wysłuchania i poważnego potraktowania;
- ustalania swoich celów i samodzielnego podejmowania decyzji;
- asertywnego zachowania;
- nieasertywnego zachowania;
- zmieniania zdania;
- zastanawiania się.

ODMAWIAJ ASERTYWNIE

Asertywna odmowa powinna zawierać następujące zwroty:

- chcę
- wybieram
- wolę
- zdecydowałem
- postanowiłem
- jest dla mnie ważne

Schemat asertywnej odmowy⁶⁹.

1. Wypowiedz słowo NIE, np. „nie pójdę”, „nie zrobię”



2. Krótkie wyjaśnienie (argument prawdziwy)

Najkorzystniej jest, gdy odmowa obejmuje wyjaśnienie, dzięki któremu rozmówca może lepiej zrozumieć nasze postępowanie. Powiedz, jaka jest twoja intencja.



3. Propozycja alternatywna

Dla utrzymania relacji oraz pokazania pozytywnych intencji i chęci pomocy, warto pomyśleć o alternatywnej propozycji, np.:

nie dzisiaj, ale we wtorek możemy się spotkać

nie napiszę za ciebie tego raportu, ale mogę przesłać ci wzór i usiąść z tobą na X czasu, aby ci to wyjaśnić

GDY WYSTĄPI PRESJA



**4. Wyrażenie empatycznego zrozumienia dla drugiej osoby
+ powtórzenie odmowy (zdarta płyta)**

Jedną z technik, jaką możesz zastosować jest „zdarta płyta”. To technika przydatna, gdy chcemy powiedzieć „nie” lub w inny sposób wytyczyć granice w rozmowie z osobą, do której nie dociera to co mówimy. Powtarzaj komunikat w niezmienionej formie tak długo, aż rozmówca zrezygnuje z dalszej polemiki.

⁶⁹ Inspirowane modelem opisanym w: Wojciech Haman, Jerzy Gut „Szef to zawód”; Wydawnictwo Helion, 2015, str. 133

KRYTYKUJ KONSTRUKTYWNIE, NIE POGARSZAJĄC RELACJI

Zastosuj model asertywnej krytyki, który przedstawia się następująco:

Fakty + Negatywne ustosunkowanie + Oczekiwania – FUO

FAKTY – konkretnie i rzeczowo opisz zaistniałą sytuację. Zrecenzuj, co się wydarzyło i do czego chcesz się odnieść negatywnie.

USTOSUNKOWANIE NEGATYWNE – wyraż to, że masz trudne emocje lub uczucia, np.:

„Jestem zmartwiony...”, „Czuję się zawiedziony...”, „Jestem niezadowolony z...”, „Nie zgadzam się, aby tak było dalej”, „Złoszczę się, ponieważ...”, „Jest to dla mnie nie do przyjęcia...” Pamiętaj o komunikacie „Ja”.

OCZEKIWANIA – zawrzyj umowę z drugą osobą, aby dokonała zmian w krytykowanych zachowaniach. Wyraż prośbę związaną z oczekiwaną zmianą zachowania.

„Proszę cię o to, abyś...”, „Zależy mi na tym, aby...”

PRZYJMUIJ KRYTYKĘ ASERTYWNIE

Masz prawo nie zgodzić się z negatywną opinią innych, szczególnie, gdy jest ona krzywdząca. Dlatego nalegaj na otrzymanie konkretów, powstrzymaj agresję drugiej strony, a gdy krytyka dotyczy błahych kwestii, zastosuj technikę „zamglenia”.

Strategie radzenia sobie z krytyką:

Potwierdzenie – kiedy usłyszysz krytykę, z którą się zgadzasz, niezależnie od tego czy będzie ona konstruktywna, przyznaj, że krytyk ma rację.

Przykład:

Nie dostarczyłeś mi raportu na 10.00. Byliśmy umówieni.

Tak to prawda. Kończę to i za 15 minut wyślę ci ją mailem.

Zaangażowanie

Historia Jacka

Jacek pracował jako menedżer w jednym z banków. Zarządzał dość dużym zespołem sprzedaży. Był osobą niezwykle skoncentrowaną na celu. Jego przełożeni wiedzieli, że dla niego nie ma problemów, są tylko zadania do wykonania. Wyróżniał się wśród kadry menedżerskiej determinacją i pracowitością. Niekiedy można było odnieść wrażenie, że Jacek nie potrzebuje snu.

Był ceniony w swoim środowisku za wiedzę i skuteczność. Jego działania przynosiły zwykle zamierzone rezultaty. Miewał jednak niekiedy problemy w swoim zespole. Nie wszyscy jego pracownicy pracowali w takim tempie jak on i czasami „puszczały mu nerwy”. Denerwował się, kiedy musiał tłumaczyć według niego, rzeczy oczywiste i kiedy musiał zbyt długo czekać na określone efekty pracy. Jacek uważał, że koncentracja na celu powinna być podstawą funkcjonowania każdej osoby w jego zespole. Po części miał rację. Przecież to sprzedaż, a wiadomo, że tam liczą się cyfry i wyniki.

Najwięcej kłopotu miał z Marianem, który chodził swoimi drogami i buntował się, kiedy przełożony wywierał na niego presję, czy określał, w jaki sposób Marian ma pracować. Ostatnio Jacek miał rozmowę ze swoim przyjacielem, innym liderem pracującym w tym samym banku. Aleksander zapytał go wprost o to, czy nie widzi, że ludzie w jego zespole się go boją? Jacek nie mógł zrozumieć, co jest złego w jego dążeniu do celu i w tempie działania.

Niewątpliwie Jacek jest osobą o wysokim poziomie odporności psychicznej w obszarze zaangażowania. Osoby takie cechuje to, że doprowadzają do końca każdą sprawę, bez względu na niesprzyjające okoliczności.

Obszar zaangażowania składa się z dwóch komponentów: zorientowania na osiągnięcie celów oraz zorientowania na ukończenie zadania. Historia Jacka obrazuje fakt, że nie zawsze wysoki poziom odporności psychicznej to same zalety.

Osoba o wysokim poziomie zaangażowania w komponencie zorientowania na cel:

- Może nie dostrzec, że inni nie mają takiej samej motywacji.
- Może „zarządzać liczbami”, skupiając się na „co”, a pomijając „jak”.
- Może mieć trudności z ustaleniem priorytetów i celów.

Wysoki poziom orientacji na ukończenie zadania sprawia, że osoba taka:

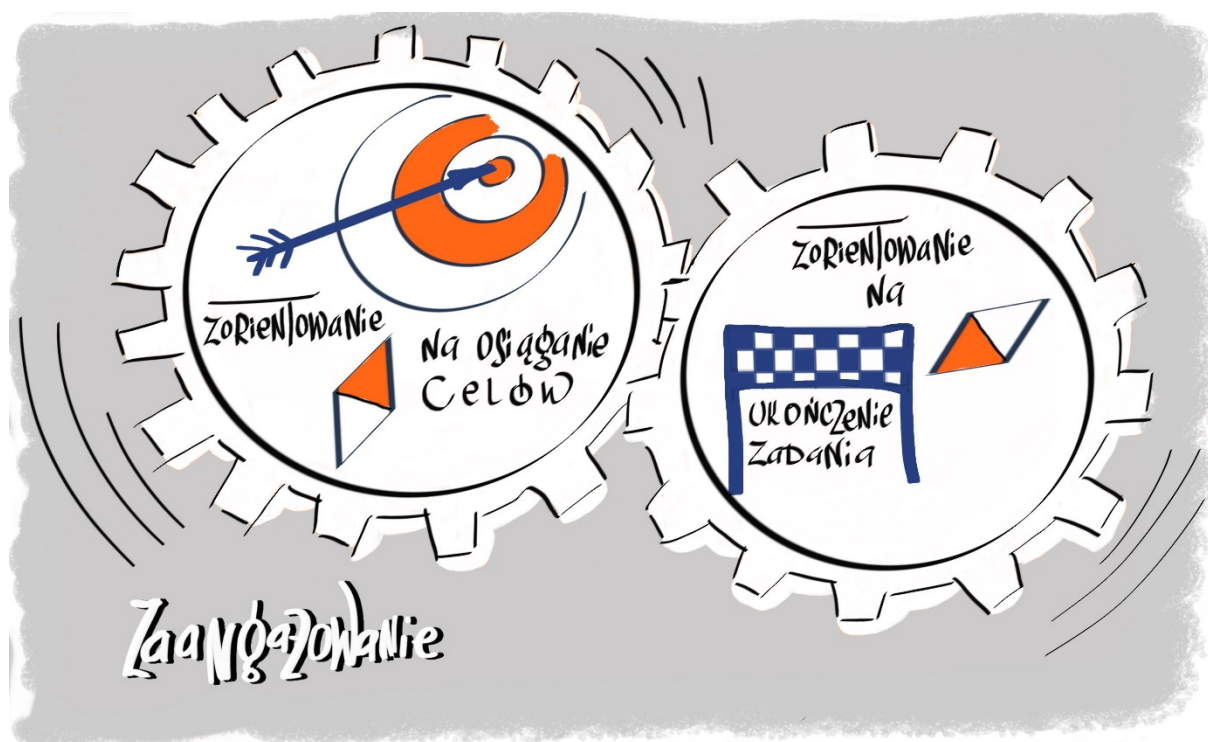
- Może brać na siebie zbyt wiele pracy.
- Może nie dostrzec tego, że inni pracują w innym tempie.
- Może nie dostrzec aspektu ludzkiego, relacyjnego, skupiając się na celu, cyfrach i parametrach.
- Może oczekiwać od innych zaangażowania w pracę na podobnym poziomie.

Wiele z tych czynników można zauważyć u Jacka. Pociągają one pewne konsekwencje zarówno dla osoby wysokoodpornej jak i jej otoczenia.

Faktem jest również to, że niski poziom zaangażowania obarczony jest pewnym kosztem dla osoby, której dotyczy. Zarówno w jednym jak i drugim przypadku kluczowa jest samoświadomość w obszarze własnych zachowań i tego, jak to wpływa na nasze otoczenie.

Zaangażowanie rozpatrywać będziemy w dwóch komponentach:

- Zorientowaniu na osiągnięcie celów
- Zorientowaniu na ukończenie zadania





Ćwiczenie



Poniżej wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponencie **zaangażowanie – zorientowanie na realizację celów**. Przeczytaj, a potem zastanów się, które z nich są dla ciebie typowe. Zaznacz ☒ przy czynnikach, które najbardziej cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- ☐ Lubię cele i pomiary - to moim zdaniem definiuje sukces.
- ☐ Wyznaczam wysokie standardy sobie i innym.
- ☐ Lubię być oceniany.
- ☐ Czasami kończę zadania przed wyznaczonym terminem.
- ☐ Kluczowe są cyfry i parametry – wskaźniki możliwe do określenia i zmierzenia.
- ☐ W ocenie pracy kieruję się obiektywnym poziomem realizacji celów.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- ☐ Nie lubię celów i pomiarów.
- ☐ Czasami cele mnie przerastają.
- ☐ Niekiedy unikam stawiania mi celów.
- ☐ Zdarza mi się reagować emocjonalnie na wyznaczanie celów.
- ☐ Raczej nie zgłoszę się na ochotnika do wymagających zadań.
- ☐ Źle się czuję, kiedy jestem oceniany.
- ☐ Jeśli coś się nie powiedzie, zdarza mi się używać argumentu: „Nie mogłem tego zrobić, ponieważ inni...”.
- ☐ Zdarza mi się zapać.

Wybierz teraz przynajmniej 2-4 czynniki, które są dla Ciebie najbardziej typowe i opisz, w jakich sytuacjach je zauważasz.

1. _____

2. _____

Jakie przynoszą ci korzyści?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla Ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

Jakie widzisz obszary do rozwoju?

W swojej praktyce coachingowej spotkałam wiele osób, które podczas współpracy wykazywały pewną wrażliwość w obszarze realizacji celów. Przez kilka lat zarządzałam zespołami. Jako początkująca liderka myślałam, że członkowie mojego zespołu będą tak samo jak ja zmotywowani i zdeterminowani. Liczyła się szybkość, tempo wykonywania pracy. Jeśli ktoś nie pracował według moich wyobrażeń, wykazywałam zniecierpliwienie. To oczywiście nie było dla nich motywujące, a na niektóre osoby dodatkowa presja działała bardzo negatywnie.

Dziś rozumiem, że wynikało to z różnicy poziomu odporności psychicznej m.in. w obszarze zaangażowania. Dlatego tak istotne jest propagowanie tematu zwiększania świadomości tego, jak ważna jest odporność – nie tylko własna, ale i całego zespołu. Jeśli lider będzie rozumiał, z czego mogą wynikać pewne reakcje, prawdopodobnie inaczej będzie prowadził na przykład rozmowy motywacyjne z ludźmi ze swojego zespołu.

Jeśli eksperci będą samoświadomi, być może częściej podejmą próbę komunikowania potrzeb i stawiania granic. Aspekty związane z komunikacją są kluczowe dla realizacji celów zespołowych.

Badania potwierdzają, że dla niektórych osób cele są czymś motywującym, inni w tych samych sytuacjach będą wykazywać opór. Wyznaczanie celów to powszechnie uznana metoda skutecznego motywowania ludzi do realizowania ważnych, wartych zachodu zamierzeń. Istotna jest umiejętność stawianie celów sobie samemu. Zgodnie z teorią wyznaczania celów, ustanowienie jasno określonego, mierzalnego i osiągalnego celu to ważny krok w procesie jego realizacji. Arnold Goldstein twierdzi, że „cele dają poczucie kierunku i celowości” (za: Verma, 2014, s. 128)⁷⁰.

Większość pionierskich prac na temat wyznaczania celów zawdzięczamy doktorowi Edwinowi Locke'owi. Dowiódł on między innymi, że dobrze skonstruowany mechanizm stawiania celów może motywować do realizacji zamierzeń. Edwin Locke i Gary Latham (2002) wyróżnili cztery sposoby oddziaływania procesu wyznaczania celów na osiągnięcia człowieka.

⁷⁰ Opracowanie własne na podstawie: Doug Strycharczyk, Peter Clough „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP 2017, str. 317

Cel zdaje się motywować nas dzięki:

- skupianiu uwagi na działaniach bezpośrednio z nim związanych (i odciąganiu uwagi od działań, które nie są istotne dla realizacji celu);
- pełnieniu roli środka pobudzającego (co ciekawe, Locke odkrył, że im bardziej wymagające i konkretne są cele, tym większy wysiłek jednostka będzie gotowa włożyć w ich osiągnięcie);
- oddziaływaniu na nasze zaangażowanie;
- aktywowaniu zdolności poznawczych i strategii umożliwiających nam radzenie sobie z sytuacją, w której się znaleźliśmy.

Według Edwina Locke'a i jego współpracowników (Locke, Shaw, Saari i Latham, 1981) wyznaczanie celów poprawia nasze osiągnięcia, gdyż:

- zmusza do skupienia uwagi;
- mobilizuje do wysiłku;
- wzmacnia wytrwałość;
- sprzyja stosowaniu nowych strategii uczenia się.

Istnieje również aspekt psychologiczny wyznaczania celów i reakcji na nie.

- Wyznaczanie celów w przypadku pewnych osób sprawdza się lepiej niż w przypadku innych. Niektórym osobom ta metoda odpowiada, inne zaś uważają, że je ogranicza i tłamsi. Skorzystać może każdy, ale nie każdy tego chce.
- Wyznaczanie celów redukuje lęk, dzięki czemu możemy skuteczniej radzić sobie ze sprzecznymi wymaganiami. Lęk jest zwykle zapowiedzią słabego wyniku.
- Prawie każdy odkłada różne rzeczy w czasie, a wyznaczanie celów pomaga radzić sobie z prokrastynacją. Jej powody są różne, ale prawdopodobnie wszystkie mają źródło w złożonych fenomenach psychologicznych, takich jak samoutrudnianie (szukanie usprawiedliwień), strach przed porażką, niska samoocena czy błędy atrybucji.

Co pomaga w osiągnięciu celów?

1. Kluczowy jest sposób, w jaki stawiamy sobie cel. Najbardziej powszechną metodą jest SMART.

Cecha	Przykłady sytuacji, w których wykorzystujesz tę cechę
Konkretny (S pecific)	Musisz zdefiniować cel jasno i zwięźle. Im precyzyjniej będzie określony, tym lepiej. <i>„Chcę zacząć uprawiać sport”</i> lepiej zastąpić konkretem: <i>„Będę biegać 2 razy w tygodniu po 50 minut”</i> . Warto też jasno określić korzyści płynące (dla nas samych lub dla innych) z osiągnięcia celu.
Mierzalny (M easurable)	Musisz wiedzieć, kiedy cel zostanie osiągnięty i jak będzie wyglądał twój sukces. <i>„Od dziś za 10 miesięcy (data) wystartuję w półmaratonie w moim mieście”</i> .
Osiągalny (A chievable)	Cel musi być odpowiednio ambitny, ale nie nierealny. Praktyka pokazuje, że ludzie na ogół czynią postępy, łagodnie się naginając. Stawianie sobie zbyt wysokich wymagań może osłabić motywację, a porażka może być druzgocząca. Jeśli do tej pory nie biegałeś, to być może zamiast półmaratonu za sukces końcowy obierz krótszy, regionalny bieg organizowany w twojej okolicy.
Istotny (R elevant)	Cel musi być dopasowany do okoliczności i wywierać rzeczywisty wpływ. Warto zadać sobie kilka pytań: <i>Jaką mam motywację do osiągnięcia tego celu?</i> <i>Dlaczego chcę go osiągnąć?</i> <i>Dlaczego jest to dla mnie ważne?</i> <i>Czy jest spójny z moimi wartościami?</i> <i>Jak zmieni się moje życie, gdy go już zrealizuje?</i>
Określony w czasie (T ime-bound)	Musisz wyznaczyć granicę czasową. Stwierdzenie: <i>„Poprawię kondycję w najbliższym czasie”</i> lub <i>„Zacznę niedługo ćwiczyć”</i> jest zbyt nieprecyzyjne i daje ci furtkę do tego, aby odwlekać zrealizowanie celu.



Ćwiczenie

Wyznacz swój cel

Czego chcesz? Zapisz swój cel zgodnie z regułą SMART.

Jak chcesz to osiągnąć?

Opisz kolejne kroki do realizacji tego celu.

Dlaczego to jest dla ciebie ważne?

Po czym poznasz, że zrealizowałeś cel? Co będziesz czuł? Co będziesz widział? Co będziesz słyszał?

2. Pytania kartezjańskie

Wartościową metodą wspierającą w realizacji celu jest zadawanie pytań kartezjańskich, które pozwalają na analizę celu pod wieloma kątami, co daje rozszerzenie perspektywy i w efekcie może wzmacniać motywację i wspierać podjęcie decyzji o przystąpieniu do realizacji celu. Nie musisz przechodzić przez wszystkie pytania. Daj sobie czas na oswojenie się z nimi. Możesz nawet nie odpowiadać od razu. Pozwól, aby pracowały w twojej głowie.

Co się wydarzy, jeśli to zrobisz?	Co się wydarzy, jeśli tego nie zrobisz?
Co się nie wydarzy, jeśli to zrobisz?	Co się nie wydarzy, jeśli tego nie zrobisz?

3. Motywacja Błyskawiczna Pantalona

Kolejną techniką, którą możesz zastosować, jest metoda Motywacji Błyskawicznej Pantalona. To szybka i efektywna technika, która sprawia, że ludzie podejmują działanie, gdy są zachęceni do odnalezienia w sobie powodów ku temu. Polega ona na zadaniu sześciu prostych pytań, które inspirują adresata do sięgnięcia w głąb siebie i uświadomienia sobie, dlaczego chce podjąć się jakiegoś zadania. Jest ona skuteczna w przypadku osób, które wiedzą, że chcą zmiany i są na nią gotowe, osób, które chcą dokonać zmiany, lecz boją się, że nie potrafią, oraz tych, które są pewne, że nie chcą zmiany⁷¹.

Możesz ją stosować również w odniesieniu do własnej osoby, zadając sobie sześć pytań, mających na celu uruchomienie lub wzmocnienie wewnętrznej motywacji. Jest skuteczna, gdy myślisz o jakimś celu,

⁷¹ Michael Pantalon „Motywacja. Metoda sześciu kroków”, GWP, Sopot, 2011

ale nie możesz się do niego zabrać. Może też dotyczyć zmiany, w której uczestniczysz, ale nie jesteś do niej przekonany.

Znajdź dogodną chwilę i miejsce. Przygotuj sobie coś do pisania. Koniecznie miej przed sobą pytania. Na początku mogą one wydawać się sztuczne, ale zapewniam cię, że uruchamiają w głowie te pokłady myśli, refleksji, których jeszcze nie odkryłeś. Podobnie jak w przypadku pytań kartezjańskich, daj sobie czas.

Model motywacji błyskawicznej

- Dlaczego mógłbyś dokonać zmiany? Jeśli chcemy wpłynąć na samych siebie: Dlaczego mógłbym dokonać zmiany?
- W jakim stopniu jesteś gotowy na zmianę? Oceń na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 – całkowitą gotowość.
- Dlaczego nie wybrałeś mniejszej liczby? Lub gdy wybierasz 1 spytaj: Co byłoby potrzebne, aby 1 zmieniło się w 2?
- Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana. Jakie byłyby jej pozytywne skutki?
- Dlaczego te skutki są dla ciebie ważne?
- Jaki jest następny krok, jeśli takowy istnieje?

Przykład: Od pewnego czasu myślę o tym, aby zapisać się na zajęcia jogi. Nie jest to łatwe, ponieważ jestem zajęta szkoleniami i projektem stworzenia poradnika. Nie należę również do miłośników aktywności fizycznej. W mojej głowie pojawiają się takie słowa jak: powinnam, trzeba.

Jak by to wyglądało, gdybym zadała sobie te pytania:

- Dlaczego miałabym się podjąć ćwiczenia jogi, przynajmniej jeden raz w tygodniu od 1 września?
- Jestem gotowa w skali od 1 do 10 na 3.
- Nie wybrałam mniejszej liczby, ponieważ jestem świadoma potrzeby ćwiczeń dla sprawności mojego kręgosłupa. Od kilkunastu miesięcy pracuję online i praktycznie nie mam ruchu. Przeszłam ciężki stan zapalny kręgosłupa na wakacjach. Wiem, że to mi pomoże.

- Pozytywne skutki to przede wszystkim uniknięcie ryzyka ponownego ciężkiego stanu zapalnego i bólu. To lepsza kondycja, endorfiny, skuteczna profilaktyka antystresowa. Ale również spróbowanie czegoś nowego.
- Dlaczego to ważne? Ponieważ chcę być spokojna o to, że będę mogła dobrze funkcjonować, spędzać czas na rowerze i z dziećmi.

Sprawdzę, czy w pobliżu mam szkołę jogi i zapiszę się na zajęcia próbne od 6 września 2021.

Jak widzisz metoda w praktyce jest prosta. Nie wznieca rewolucji, ale może zachęcić cię do wykonania pierwszego kroku. To już jest osiągnięcie i dobra praktyka w nauce wyznaczania i realizacji celów.

Notatki:

Kontrola

Historia Magdy

Magdę poznałam podczas jednego z projektów dla pewnej instytucji państwowej. Pracowała tam jako ekspertka w dziale audytu. Przykuła moją uwagę swoim podejściem do ludzi i trudnych sytuacji. Kiedy coś się działo, mówiła: „Biorę oddech i zadaję sobie pytanie: na co mam wpływ w tej sytuacji”. Od jej współpracowników słyszałam, że ma „świętą cierpliwość” i nigdy nie podnosi głosu. Magda słynęła z tego, że potrafiła wykonywać wiele zadań jednocześnie.

Kiedys w rozmowie wspomniała o tym, że to stan wypracowany przez nią samą. Po kilku latach stresu i emocjonalnego wyczerpania zaczęła przyglądać się sobie i swojemu sposobowi myślenia. Nie ukrywała, że skorzystała z pomocy psychoterapeuty, dzięki któremu uświadomiła sobie, jak automaty myślowe wpływają na jej stan psychiczny i zachowanie.

Magda opowiadała o tym jak to było kiedyś, gdy emocje brały górę. Mówiła: „Czasami czułam się bezsilna. Najpierw coś robiłam, a potem miałam wyrzuty sumienia, źle o sobie myślałam”.

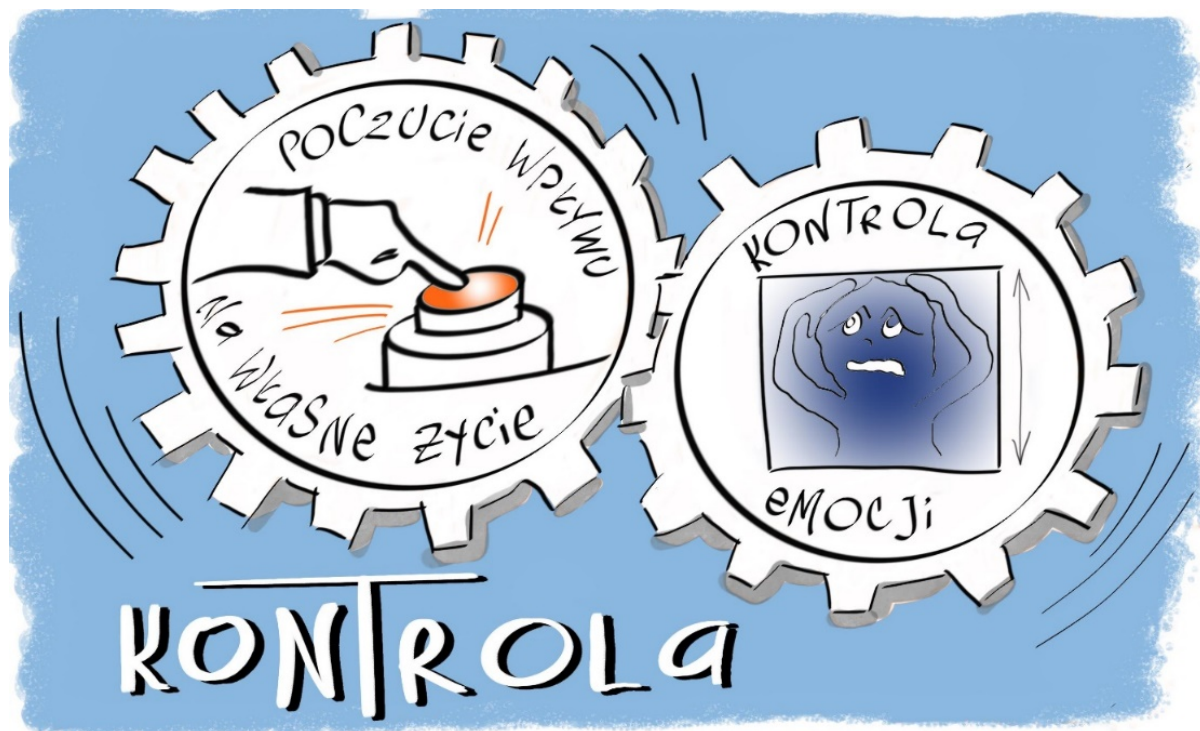
Zapytałam ją, jak czuje się teraz. Powiedziała: *„Dziś potrafię złapać moment, w którym uruchamiam swoje schematy myślowe. Wiem jak je zmieniać”. Jestem świadoma siebie i swoich emocji. To nie one mną zarządzają, lecz ja nimi”*.

Magda jest przykładem osoby, która podjęła działania zmierzające do wzmocnienia odporności psychicznej. Jej mocną stroną była wysoko rozwinięte poczucie wpływu na własne życie, a obszarem do pracy umiejętność zarządzania emocjami. Właśnie te dwa komponenty stanowią składowe obszaru Kontrola w modelu 4 C.

Osoba, która posiada wysoki poziom poczucia wpływu na własne życie ma przekonanie, że w wystarczającym stopniu panuje nad czynnikami wpływającymi na jej zachowanie i wydajność. Wierzy, że jest w stanie osiągnąć to, co sobie wyznaczyła. Według niej to ona sama ma największy wpływ na sukces.

Kontrolę rozpatrywać będziemy w dwóch komponentach:

- Poczuciu wpływu na własne życie
- Kontroli emocji





Ćwiczenie



Poniżej zamieszczam krótki test. W tabeli wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponencie **wpływu na własne życie**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie typowe. Zaznacz ☒ przy czynnikach, które najbardziej cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- ☐ Przeważnie mam przekonanie, że dam radę.
- ☐ Lubię wykonywać wiele zadań jednocześnie.
- ☐ Koncentruję się na tym „co można zrobić”.
- ☐ Uważam, że na ogół jestem w stanie pokonać przeszkody, które pojawiają się na mojej drodze.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- ☐ Nie lubię celów i pomiarów.
- ☐ Zdarza mi się reagować emocjonalnie na wyznaczanie celów.
- ☐ Raczej nie zgłoszę się na ochotnika do wymagających zadań.
- ☐ Źle się czuję, kiedy jestem oceniany.

Wybierz teraz przynajmniej 2-4 czynniki, które są dla ciebie najbardziej typowe i opisz, w jakich sytuacjach je zauważasz.

1. _____

2. _____

Jakie przynoszą ci korzyści?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

Jakie widzisz obszary do rozwoju?

Warto podkreślić, że bardzo wysoki poziom poczucia kontroli w powyższym komponencie, może mieć również negatywne skutki. Osoby z takim wynikiem mogą:

- Brać na siebie zbyt wiele obowiązków.
- Mieć problem z akceptacją osób, które nie mają tak pozytywnego nastawienia.
- Mieć skłonność do mikrozarządzania.
- Być postrzegania jako „tyrani”. Ich postawa „dam radę” może nie być dopasowana do potrzeb osób, z którymi współpracują.

Osoby z niskim poziomem poczucia wpływu na własne życie:

- Wierzą, że rzeczy im się przydarzają
- Czekają co przyniesie los, zamiast działać samemu
- Nie zauważają możliwości, które leżą w ich zasięgu.

Historia Magdy pokazuje, że odporność psychiczną można rozwijać, a jej zwiększenie przekłada się na jakość życia. W jej przypadku poziom odporności psychicznej wzrósł w obszarze zarządzania emocjami.

Osoby osiągające wysokie wyniki na tej skali są lepsze w kontrolowaniu swoich emocji. Potrafią utrzymywać swoje lęki w ryzach i mniej chętnie zdradzają stan emocjonalny innym. Kontrolowanie rozumiane jest jako zarządzanie emocjami, a nie ich powstrzymywanie czy blokowanie.



Ćwiczenie

Poniżej zamieszczam krótki test. W tabeli wypisałam czynniki charakteryzujące osobę o wysokiej odporności i wrażliwości psychicznej w komponencie **kontroli emocji**. Przeczytaj i zastanów się, które z nich są dla ciebie typowe. Zaznacz ☒ przy czynnikach, które najbardziej cię charakteryzują.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej odporności psychicznej:

- ☐ Ujawniam innym tylko te emocje i uczucia, które chcę pokazać.
- ☐ Zachowuję spokój w obliczu kryzysu.
- ☐ Potrafię dobrze kontrolować emocje.
- ☐ Rozumiem emocje i uczucia innych ludzi
- ☐ Potrafią być niewrażliwy na uwagi innych
- ☐ Trudno mnie sprowokować lub zirytować.

Czynniki charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości psychicznej:

- ☐ Daję innym do zrozumienia jak się czuję
- ☐ Reaguję emocjonalnie na krytykę
- ☐ Przejmuję emocje innych i poddaję się tym emocjom.
- ☐ Zarażam swoimi emocjami.

Wybierz teraz przynajmniej 2-4 czynniki, które są dla Ciebie najbardziej typowe i opisz, w jakich sytuacjach je zauważasz.

1. _____

2. _____

Jakie przynoszą ci korzyści?

1. _____

2. _____

Czy widzisz zachowania, które są dla Ciebie niekorzystne? Jakie straty przynoszą?

Które z czynników chciałbyś u siebie rozwinąć? Co dzięki nim możesz zyskać?

Jakie widzisz obszary do rozwoju?

Bibliografia i inspiracje

PRZYDATNA LITERATURA

- Doug Strycharczyk, Peter Clough „[Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju](#)”, GWP, 2017
- Liz Clarke „[Zarządzanie zmianą](#)”; Gebethner i S-ka, Warszawa, 1997
- Leszek Mellibruda, Dagny Kurdwanowska, „[A może nie ma się czego bać. Jak zamienić lęk w ciekawość](#)”, Edipresse Polska SA, 2018
- Marilee Adams „[Myślenie pytaniami. 12 narzędzi skutecznych w przywództwie, coachingu i życiu](#)”, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa, 2020
- G.P. Choden, „[Uważne współczucie](#)”, GWP, 2021
- Glenn R. Schiraldi „[Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu](#)”, GWP, Sopot, 2017
- Glenn R. Schiraldi „[Jesteś kimś więcej niż myślisz](#)”, GWP, 2021
- Wojciech Haman, Jerzy Gut „[Szef to zawód](#)”; Wydawnictwo Helion, 2015
- Andrzej Niemczyk, Wiesław Grzesik, Anna Niemczyk, „[Książka dla skutecznych szefów. Znane i mniej znane drogi do sukcesu w kierowaniu ludźmi](#)”, One Press, 2008
- Michael Pantalon „[Motywacja. Metoda sześciu kroków](#)”, GWP, Sopot, 2011
- Wiktor Frankl „[Człowiek w poszukiwaniu sensu](#)”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009
- Maria Król-Fijewska „[Trening asertywności](#)”, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa, 1993

MIEJSCA W SIECI

- Wystąpienia Brené Brown dotyczące wstydu i odwagi
https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability
- Podcast "Psychologia, którą warto znać". Podcast o tym, jak wykorzystać odkrycia psychologii w swoim codziennym życiu, zarówno osobistym jak i zawodowym.
<https://brejwo.pl/podcast-psychologia-ktora-warto-znac-2/>

Poradnik „wz**MOC**nij siebie Praktyczny poradnik budowania odporności psychicznej w świecie zmian” powstał jako odpowiedź na potrzebę wsparcia w nabywaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami w trudnych sytuacjach wywołanych zmianami, niepewnością, zarówno w sprawach osobistych jak i biznesowych.

Uchyl drzwi do bogatego świata, który masz w sobie, i zadbaj o niego.

O AUTORKACH



Agnieszka Sowińska-Wróbel

Psycholog, coach, akredytowany przez International Coaching Federation (ACC ICF). Jest również Członkiem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, praktykiem terapii krótko terminowej skoncentrowanej na rozwiązaniu (BSFT, absolwentka Centrum Terapii Krótkoterminowej w Łodzi). Od prawie 20 lat prowadzi warsztaty z budowania wewnętrznej motywacji i samodyscypliny, wdrażania pożądanых zmian, komunikacji i asertywności opartej o model Non-violent Communication oraz DISC®. Jest autorką książki „Siła lidera. Doświadczenia z polskiego rynku” (PWN, 2016).



Anna Gucwa

Trenerka, coach, certyfikowana konsultantka DISC D3 i MTQ48, praktyk biznesu, absolwentka filologii polskiej UW i studiów podyplomowych „Zarządzania Zasobami ludzkimi” SWPS. Ukończyła również Szkołę Trenerów „METRUM” i studia podyplomowe „Zarządzanie zespołem sprzedaży” Akademii Leona Koźmińskiego, absolwentka kursu Mindfulness, absolwentka rocznej Szkoły Inteligencji Emocjonalnej. Od 12 lat prowadzi szkolenia i warsztaty z rozwoju kompetencji zarządzania zespołem, zwiększania efektywności osobistej oraz odporności psychicznej. Stworzyła aplikację mobilną dla „młodych” menedżerów, zawierającą schematy postępowania w codziennych sytuacjach menedżerskich.



Dorota Wojtczak

Trener, coach, mediator Porozumienia bez Przemocy, specjalizuje się w rozwoju kompetencji osobistych i społecznych. Była wykładowcą na studiach podyplomowych zarządzania zasobami ludzkimi, zarządzania oświatą, ostatnio w SWPS w Poznaniu na studiach uważności i współczucia. Certyfikowany trener mindfulness i compassion programów: MBSR, MBCT i CMT, pomaga lepiej radzić sobie z trudnościami, przywracając spokój, radość i siłę wewnętrzną. Prowadzi treningi grupowe i indywidualne w obszarze komunikacji i uważności dla służby zdrowia, biznesu i edukacji. Publikuje w Mindfulness Business & Life, Charakterach, Pimum non nocere, jest współautorką książki „Psychologia w coachingu”, prowadzi blog MyWay.