



## JAK ROZWIJAĆ W SOBIE ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?



Odporność psychiczna (rezyliencja) to jedna z cech osobowości, która w dużym stopniu odpowiada za to, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem i trudnymi wydarzeniami, wyzwaniem, jakie stawia przed nami życie. To szereg naszych umiejętności intra- i interpsychicznych, które stanowią o naszej stabilności emocjonalnej i zdolności do przetrwania trudnych, czasem wręcz traumatycznych sytuacji (tutaj ważne są takie cechy, jak: wewnętrzna dyscyplina, cierpliwość, wytrwałość, odpowiedzialność, umiejętność tolerancji bólu czy frustracji). To silne ego, które pozwala na funkcjonowanie pomimo stresu czy lęku, dzięki któremu człowiek w kryzysie stosuje dojrzałe mechanizmy obronne, nie rozpada się, nie sięga po destrukcyjne dla siebie samego czy innych zachowania. Odporność psychiczna to zdolność do przetrwania, a siła ego stanowi fundament tej konstrukcji.

W odporności psychicznej nie chodzi o „niewidzenie problemów”. Osoby z wysoką odpornością psychiczną nie wypierają trudności, nie podchodzą do nich bezkrytycznie czy bezrefleksyjnie, wprost przeciwnie, czują smutek, lęk, bezradność, napięcie, jednak potrafią te uczucia wytrzymać, radzić sobie z nimi, nie rozpadają się i utrzymują w pełnionych przez siebie rolach życiowych. Dzięki odporności psychicznej łatwiej nam przeżyć kryzysy, łatwiej odzyskać równowagę i stanąć na nogi.

Na dobrą odporność psychiczną mają wpływ różne cechy i zachowania, poczynając od bardziej przyziemnych i podstawowych, takich jak zadbanie o dobre nawyki dotyczące higieny pracy i odpoczynku, żywienia, poprzez umiejętność rozpoznawania, regulowania i konstruktywnego wyrażania

emocji, wysoką samodyscyplinę, konsekwencję w działaniu i myśleniu, umiejętność akceptacji i pokorę, sięganie po wcześniejsze doświadczenia („wówczas podobnie się czułem/-am , ale udało mi się sobie z tym poradzić, z czasem to uczucie stało się mniej bolesne”), cierpliwość oraz zdolność do korzystania ze wsparcia z otoczenia (przyjaciele, profesjonalści).

Model 4 C opisuje najważniejsze filary odporności psychicznej. Należą do nich: 1) postrzeganie życiowych wyzwań jako czegoś przejściowego, jako szansy na coś nowego, na zmianę; 2) pewność siebie, czyli wysoki poziom wiary we własne kompetencje emocjonalne, behawioralne i psychiczne; 3) zaangażowanie, czyli wytrwałość i sumiennosc w realizowaniu zadań, odpowiedzialność za nie oraz 4) poczucie wpływu/kontrola, czyli przekonanie o tym, że mam wpływ na swój los.



Foto:pixabay

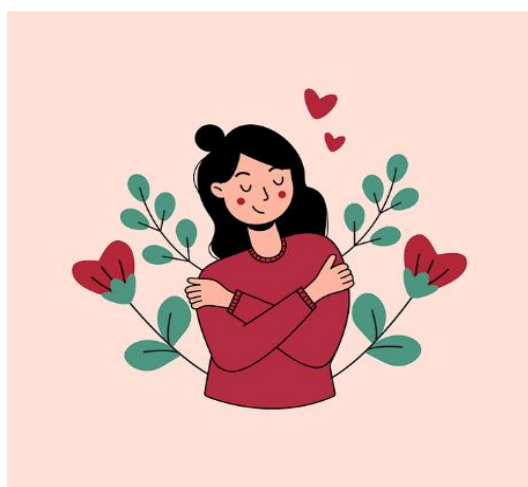
Sytuacje z którymi najtrudniej jest sobie poradzić, to takie, w których tracimy poczucie jakiegokolwiek wpływu i kontroli, wobec których czujemy się bezradni. Bezradność dotyczy najczęściej dwóch kategorii sytuacji – pierwszą tworzą sytuacje przewlekłe, długotrwałe, w których podejmowane działania nie przynoszą pożądanych oczekiwań, a nawet nie przybliżają do nich o krok, a drugą stanowią sytuacje nagłe, traumatyczne zdarzenia losowe, takie jak śmierć bliskiej osoby czy nieuleczalna choroba.

Czy można zaadaptować się do sytuacji, na które nie ma rady i czy można w nich zachować odporność psychiczną? Według modelu Klingera proces adaptacji do sytuacji niekontrolowanych w postaci nagłych i traumatycznych zdarzeń przebiega w podobny sposób – najpierw człowiek zwiększa intensywność działań, często w sposób chaotyczny, mobilizuje się, a następnie, w wyniku doświadczanej frustracji, czuje złość i agresję, np. szuka winnych zaistniałej sytuacji. Agresji może towarzyszyć regresja do niedojrzałych, czasem dziecinnych, sposobów zachowania. Po okresie wrogości następuje faza depresji, podczas której doświadczane są: smutek i apatia, poczucie pustki i utraty sensu życia. Po pewnym okresie trwania w stanie bezgranicznego cierpienia człowiek zaczyna „odbijać się od dna”, zaczyna odczuwać, że wraca do siebie, znów zaczyna dostrzegać uroki różnych dziedzin życia.

Nieporadzenie sobie z tego typu traumatycznymi doświadczeniami, czyli brak odporności psychicznej, ma miejsce wówczas, gdy ktoś nie przechodzi przez wyżej wymienione poszczególne okresy, gdy przechodzi je za szybko lub gdy zatrzymuje się w obrębie jednego z nich i nie może pójść dalej („utknięcie”). Shontz natomiast twierdził, że aby poradzić sobie z najbardziej traumatycznymi wydarzeniami, człowiek musi dysponować specjalnymi strategiami adaptacyjnymi. Zgodnie z modelem Shontza pierwszą reakcją ludzi na tego typu zdarzenia jest szok. Ludzie w stanie szoku mogą zachowywać się w sposób niezwykle sprawny i skuteczny, mogą zachować jasność myślenia. Fakt tragedii może nie docierać do nich, mogą czuć pewnie oddalenie od rzeczywistości. Poczucie nieszczęścia wraz z towarzyszącymi mu stanami bezradności, dezorganizacji czy paniki może pojawić się dopiero po jakimś czasie (faza spotkania się z tragedią). Shontz podkreśla, że w tym okresie występuje znaczne pogorszenie się poziomu funkcjonowania poznawczego – osoba nie może podjąć żadnej decyzji, nie może zaangażować się w proces rozwiązywania problemów, nie może się skupić, skoncentrować, jest niezdolna do planowania działań i myślenia. Ciągłe przeżywanie nieszczęścia jest jednak niezwykle wyczerpujące emocjonalnie, w związku z czym mogą pojawić się różne sposoby na unikanie myślenia o traumie,

np. wdowa „zapomina”, że umarł jej mąż i prowadzi z nim w myślach ożywioną rozmowę czy przygotowuje jego ulubioną potrawę, jakby miał się za chwilę pojawić.

Wraz z upływem czasu rzeczywistość daje znać o sobie i silne emocje towarzyszące traumatycznemu zdarzeniu powracają. Kiedy emocje te stają się trudne do zniesienia, znowu może pojawić się faza wycofania. Zgodnie z modelem Shontza przystosowanie się do traumatycznych doświadczeń zachodzi nie poprzez kolejno występujące po sobie fazy, jak to miało miejsce w koncepcji Klingera, a „kawałek po kawałku”, czyli następuje przechodzenie pomiędzy doświadczaniem silnych negatywnych emocji takich jak rozpacz, lęk, rozgoryczenie, a wycofywaniem się, gdy osoba stara się nie myśleć o tragicznym wydarzeniu. Zgodnie z jego poglądami u większości ludzi nawroty negatywnych emocji stają się coraz rzadsze i coraz mniej intensywne, przez co staje się możliwe realizowanie nowych, satysfakcjonujących celów życiowych.



Rysunek: pixabay

Bardzo ciekawą, według mnie, koncepcję wysunęła Taylor i jej współpracownicy, która badała kobiety chorujące na nowotwory piersi i która mówi o tym, że ludzie potrafią sobie poradzić z nagłymi, traumatycznymi wydarzeniami wówczas, gdy angażują się poznawczo w zaistniałą sytuację.

Według badaczek ukierunkowany wysiłek poznawczy związany z odpowiednim przetwarzaniem informacji o sobie i innych umożliwia uporanie się z trudnymi doświadczeniami, a często nawet lepsze funkcjonowanie na wielu wymiarach psychologicznych.

Taylor twierdzi, że proces adaptacyjny jest ściśle związany z trzema rodzajami aktywności poznawczej: – poszukiwaniem odpowiedzi - jak doszło do traumatycznego zdarzenia i jakie jest jego znaczenie dla przebiegu dalszego życia, czyli próba zrozumienia swojej sytuacji - dla badanych pacjentek niezwykle ważne było określenie przyczyn swojej choroby, takich jak np. ogólny stres czy przyjmowanie pewnych leków, co często w praktyce ma iluzoryczny charakter, ponieważ nie znamy na pewno prawdziwych przyczyn choroby nowotworowej; jednak według Taylor ważne jest to, że człowiek wierzy, iż znalazł prawdziwą przyczynę swojej dramatycznej sytuacji; - próbą opracowania strategii pozwalających na bardziej refleksyjne kierowanie całym swoim życiem, np. zmiana priorytetów życiowych (ważny jest spokój, odpoczynek i bliskie relacje a nie praca i pośpiech) czy warunków życia, wiara w możliwości lekarzy lub własne możliwości kontrolowania nawrotów choroby (poprzez np. medytację czy wzbudzanie optymistycznych wyobrażeń, ekologiczna żywność) wiązały się z lepszym funkcjonowaniem psychologicznym; - przetwarzaniem informacji o sobie i innych w taki sposób, aby umocnić się w poczuciu własnej wartości – kobiety chorujące na raka porównywały się najczęściej z tymi pacjentkami, które były w wyraźnie gorszej sytuacji pod względem jakiegoś wymiaru, np. starsze kobiety porównywały się z młodszymi i cieszyły się, że miały szczęśliwą młodość, mężatki porównywały się z niezamężnymi, bo znalazły już partnera życiowego, itp.



Foto:pixabay

Podsumowując, odporność psychiczna nie jest wrodzona, to umiejętność, którą można rozwijać przez całe życie. Różne koncepcje i modele rozwoju odporności psychicznej podkreślają dwie ważne rzeczy – umiejętność rozpoznawania i wyrażania doświadczanych przez siebie uczuć oraz umiejętność i możliwość korzystania ze wsparcia społecznego. Wydaje się, że na rozwój odporności psychicznej dobrze wpływa możliwość opowiedzenia komuś bliskiemu o własnym cierpieniu.

Warszawa, 03.03.2026

(-)Zuzanna Kędzierska

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Bibliografia:

Kofta, M., Szustrowa, T. (2016). Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice ze społecznej psychologii osobowości. Warszawa: PWN

SPR Wawer jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin "Rodzinna Warszawa".  
Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej czytelni na: [www.centrumwspieraniarodzin.pl](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl)

☎ 22 277 11 98, ✉ [poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl), 👍 [www.facebook.com/sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)