

American Psychological Association

Building your resilience (traducere psiholog Anda Oprea Aron)

Cum iti construiești reziliența

Cu toții ne confruntăm cu traume, dificultăți și alte tipuri de stres. Iată cum putem avea o hartă a adaptării la situații care ne schimbă viața, așa încât să putem ieși mai puternici din confruntarea cu ele.

Să ne imaginăm că urmează să facem rafting pe un râu necunoscut. Datorită hărții știm că vom întâlni porțiuni liniștite, lente, cu apă mică, dar și coticuri bruste și ape repezi. Cum ne-am putea asigura că trecem cu bine prin porțiunile dificile ale râului și că vom putea depăși problemele neașteptate cu care ne vom confrunța de-a lungul călătoriei?

Poate apelăm la sfaturile celor care au mai făcut rafting prin aceste locuri și, pe baza lor, să ne planificăm călătoria sau, poate, ne bazăm pe coechipierii noștri de nădejde - cu unii pornim la drum, iar alții pot apărea pe parcurs. Poate luăm cu noi o vestă de salvare în plus sau alegem o plută mai rezistentă. Dacă avem sfaturile și instrumentele necesare, un lucru e sigur: nu numai că vom ajunge la sfârșitul călătoriei, navigând cu bine prin toate provocările întâlnite în cale, dar vom fi și mai curajoși și încrezători în abilitățile noastre de a călători în necunoscut.

Ce este reziliența*?

A avea reziliența nu înseamnă că nu vom experimenta situații dificile sau stresante. Oamenii care au suferit neazuri mari sau traume se confruntă cu durerea emoțională și stresul. Adevărul e că drumul spre reziliența trece prin multe emoții dureroase trăite din plin.

Nota traducătorului: ***Reziliența** este definită frecvent drept *capacitatea ființelor umane de a se adapta într-o manieră pozitivă la situații nefavorabile. În neuroștiință se afirmă că persoanele reziliente sunt mai echilibrate din punct de vedere emoțional în fața situațiilor stresante, suportă mai ușor presiunea. Acest lucru permite o senzație de control în fața evenimentelor, o mai bună capacitate de a face față provocărilor. Această capacitate de a rezista este testată în situațiile stresante, ca de exemplu - pierderea neașteptată a unei ființe dragi, abuzul fizic sau psihic, abandonul afectiv, eșecul, catastrofele naturale și sărăcia extremă. S-ar putea spune că reziliența reprezintă o tărie ce depășește rezistența. Reprezintă capacitatea de a domina și depăși stimulii nefavorabili.*

Cu toate ca anumiti factori ii fac pe unii mai rezilienti ca altii, nu vorbim de un aspect al personalitatii pe care unii il au si altii-nu. Dimpotriva, rezilienta implica ganduri, actiuni si emotii pe care oricine le poate invata si dezvolta. Capacitatea de a invata sa fim rezilienti a fost intens studiata, rezultatele aratand ca e vorba de o trasatura comuna, nu una extraordinara. Un exemplu in acest sens ar fi modul in care multi americani implicate in atacul terorist din 11 septembrie 2001- si-au recladit vietile dupa aceasta tragedie.

Asa cum ne antrenam muschii, a ne antrena rezilienta cere timp si efort depus sistematic. Concentrarea pe patru component fundamentale: conexiune, stare de bine, gandire sanatoasa si semnificatie- ne poate face sa ne dezvoltam si sa crestem interior,

invatand din experientele dificile si traumatice. In acest sens, ne vor fi utile urmatoarele strategii:

Construieste-ti retea de conexiuni cu ceilalti

Da prioritate relatiilor: Conexiunea cu oameni intelegatori si empatici, care se pot pune in locul tau iti va aminti ca nu esti singur in mijlocul acestor dificultati. Concentreaza-te pe gasirea acelor persoane de incredere, care te pot asculta cu adevarat, validandu-ti sentimentele si ajutandu-te sa iti construiesti rezilienta.

Durerea traita in urma evenimentelor traumatice ne poate face pe unii dintre noi sa ne izolam, dar e important sa acceptam sustinerea celor care tin la noi. Fie ca optam pentru o iesire la sfarsit de saptamana cu partenerul de cuplu sau stabilim sa ne vedem cu un prieten- e crucial sa punem conexiunea cu cei care tin la noi- pe primul loc.

Intra intr-un grup de voluntariat: alaturi de relatiile cu cei dragi, pentru unii oameni activitatea in grupuri de voluntariat sau de sprijin civic, cultural sau religios ofera sustinerea sociala si satisfactia de care au nevoie.

Axeaza-te pe intretinerea starii de bine a corpului si spiritului

Ai grija de corpul tau: starea de bine pare a fi un concept extreme de popular, dar dincolo de asta e si o practica utila de fiecare zi. Prin ea ne construim sanatatea si rezilienta mentala si corporala. De ce? Pentru ca stresul e atat fizic, cat si somatic. Promovarea unui stil de viata sanatos- nutritie echilibrata, somn calitativ si cantitativ suficient, buna hidratare si exercitiul fizic regulat- toate acestea pot intari corpul si mintea in lupta cu stresul, reducand pretul emotional pe care il platim- anxietatea si depresia.

Practica constienta-mindfulness: Meditatia, respiratia constienta, yoga, rugaciunea, practicarea recunostintei – pot ajuta in gestionarea situatiilor dificile si in regasirea sperantei.

Evita compensatiile negative de tip bautura, medicamente sau alt tip de substante: pot parea solutii bune de moment care te ajuta sa uiti, dar le functioneaza mai degraba ca niste

pansamente superficiale aplicate pe o rana adanca. Concentrati-va pe a oferi corpului resurse (odihna, activitati placute), cu care sa faca fata stresului, in loc sa cautati sa blocati sentimentele neplacute odata cu stresul care le genereaza.

Gaseste-ti un scop

Ajuta-i pe ceilalti: fie ca te inscrii ca voluntar sau ca ajuti un prieten sau vecin care trece prin momente dificile- oferindu-ti ajutorul vei avea sentimentul ca ceea ce faci are un scop care conteaza cu adevarat, ceea ce iti va aduce multumire, sentimentul ca ce faci tu conteaza si te va ajuta sa ai legaturi mai bune cu cei din jur. Vei avea incredere mai mare in tine si in propria valoare- iar toate acestea iti vor oferi o crestere substantiala a rezilientei.

Fii proactiv: E util sa iti constientizezi si sa iti accepti emotiile traite in aceste perioade dificile ale vietii, dar e la fel de important sa iti imbunatatesti cunoasterea de sine, intrebandu-te:

-Ce pot sa fac altfel decat pana acum in legatura cu aceasta problema din viata mea?

Daca problema pare un obiectiv prea complex, cauta partile ei componente si transforma-le in subscopuri pe care sa le poti atinge.

De exemplu, daca ai fost dat afara din serviciu, e posibil sa nu il poti convinge pe seful tau ca a facut o greseala punandu-te pe liber, dar iti poti planifica o ora zilnic- in care sa lucrezi la un CV foarte eficient redactat sau sa iti dezvolti punctele forte. Preluand initiativa iti vei reaminti ca poti sa controlezi felul in care te motivezi chiar si in timpul unor perioade dificile din viata, iar asta –pe termen lung- te va ajuta sa te ridici ori de cate ori viata te tranteste la pamant.

Actioneaza spre a-ti implini scopurile: seteaza-ti niste scopuri realiste si fa ceva in fiecare zi- chiar daca nu pare o mare realizare- in directia implinirii acestora. In loc sa te concentrezi pe sarcini care par de nerealizat, intreaba-te, mai bine:

-Care este acel lucru oricat de mic, pe care il pot face azi, care ma ajuta sa ma misc in directia pe care o doresc? De exemplu, daca treci prin pierderea dureroasa a cuiva drag si vrei sa depasesti faza doliului, poti sa te alaturi unui grup de suport psihologic pentru cei care au pierdut oameni dragi, iar pentru asta primul pas ar fi sa vezi ce astfel de grupuri exista in zona ta.

Cauta oportunitati de a te dezvolta ca om: de multe ori descoperim ca ne dezvoltam abilitati pe care nu stiam ca le avem- in urma confruntarii cu situatii dificile de viata. De exemplu, dupa o tragedie sau pierdere importanta, unii oameni spun ca si-au imbunatatit relatiile si propria perceptie despre taria lor de caracter, cu toate ca s-au simtit vulnerabili, fara control sau sperati de ce li se intampla. Toate acestea i-au facut sa se aprecieze mai mult si sa fie recunoscatori pentru viata si relatiile lor.

Cultiva-ti un mod sanatos de gandire

Pastreaza o perspectiva realista asupra lucrurilor: felul in care gandesti poate juca un rol semnificativ in ce simti si in masura in care vei fi rezilient in fata obstacolelor. Cauta sa iti identifiaci punctele in care gandesti irational, cum ar fi tendinta de a gandi in termeni catastrofici- in legatura cu dificultatile vietii sau observa unde anume consideri ca lumea iti vrea raul. Dupa ce identifiaci aceste zone de gandire irationala cauta sa adopti o perspectiva mai echilibrata si realista. De exemplu, daca te simti coplezit de o problema, aminteste-ti ca ceea ce ti s-a intamplat nu e un indicator al felului in care vor evolua lucrurile in viitor si, mai ales, aminteste-ti ca nu esti neajutorat. Poate nu poti schimba un eveniment intens stresant, dar poti schimba felul in care il interpretezi si felul in care ii raspunzi emotional.

Accepta schimbarea: accepta faptul ca schimbarea face parte din viata ta. Unele vise si obiective nu se vor transforma in realitate, datorita unor situatii potrivnice din viata. Daca accepti ca circumstantele nu se vor schimba, te vei deschide spre noi situatii- a caror schimbare va depinde de tine.

Pastreaza-ti o perspectiva plina de speranta: e dificil sa vezi partea plina a paharului cand viata nu iti ofera ce vrei. O perspectiva plina de speranta iti da puterea de a crede in faptul ca ti se vor intampla si lucruri bune. Incearca sa vezi cu ochii mintii lucrurile bune pe care le vrei, in loc sa te ingrijorezi in legatura cu ce te sperie acum. Dupa ce incepi sa dai atentie lucrurilor care iti vor aduce bucurie, observa si micile schimbari de dispozitie pe care le simti pe masura ce te confrunti cu dificultatile in aceasta maniera optimista.

Invata din trecut: analizeaza experientele din trecut in care te-ai confruntat cu dificultati- ce solutii ai gasit, la ce reurse proprii ai apelat? Poti astfel descoperi cum sa raspunzi eficient in confruntarea cu noi situatii dificile. Aminteste-ti unde ai gasit puterea atunci si intreaba-te ce ai invatat din acele experiente.

Cauta ajutor

Sa primești ajutor cand ai nevoie de el este extrem de important in procesul creșterii rezilienței proprii.

Pentru multi oameni resursele proprii si tipul de strategii descrise pana acum pot fi suficiente ca sa-si construiasca o buna rezilienta, dar pentru cativa dintre semenii nostri poate fi dificil sa progreseze pe acest drum al propriei reziliente.

Un profesionist in sanatate mintala cum sunt psihologii sau psihoterapeutii te pot ajuta sa gasesti strategia potrivita ca sa te confrunti cu problemele carora nu le-ai gasit solutii. E important sa recurgi la un astfel de ajutor specializat daca simti ca , dupa ce ai trait un eveniment stresant nu mai poti reveni la nivelul la care functionai inainte.

Tine cont de faptul ca fiecare om se simte confortabil cu un anumit stil de interactiune- de aceea, ca sa beneficiezi de cea mai potrivita relatie terapeutica trebuie sa te simti confortabil discutand cu terapeutul sau grupul de suport psihologic ales de tine.

Cel mai important lucru pe care sa ti-l amintesti este ca nu esti singur in aceasta calatorie- chiar daca nu poti controla toate circumstantele, poti sa-ti dezvolti personalitatea, invatand sa te concentrezi pe aspectele dificile pe care le poti schimba cu ajutorul celor dragi si al profesionistilor.

Sursa: apa.org/topics/resilience