

Reziliența

Cum mă ridic după ce am căzut?

Marisa Salanova

Traducere din limba spaniolă
de Monica Manolachi

Cuprins

Introducere	7
Bazele psihologice ale rezilienței	23
Ce este reziliența psihologică?	23
Nu există un singur tip de reziliență: cum se dezvoltă în timp?	26
Reziliența proactivă (sau cum să intuiești dificultățile)	29
Creierul rezilient	31
Sunt rezilient, suntem rezilienți. De la individ la colectivitate	37
Ce metodă funcționează mai bine pentru cultivarea rezilienței?	41
Acordă prioritate lucrurilor pozitive	47
Ce sunt emoțiile? Emoțiile negative și pozitive	47
Confruntarea cu emoțiile negative în situații dificile	49
Emoțiile pozitive	57
Cultivă-ți emoțiile pozitive și reziliența va înflori	66
Importanța lucrurilor importante (sau cum să duci o viață bună și semnificativă)	69

Cunoașterea și folosirea punctelor forte	75
Cunoașterea punctelor forte	75
Folosirea punctelor forte și cultivarea rezilienței	84
Pune-ți în practică punctele forte!	88
Duetul autoeficiență și optimism	89
Autoeficiența și puterea de a crede că poți	92
Nu amâna! Avantajele autoeficienței	96
Elemente-cheie pentru îmbunătățirea autoeficienței	99
Optimismul sau paharul (pe jumătate) plin	103
Optimismul și situațiile dificile	107
În căutarea „euului” meu cel mai bun	111
Există organizații (auto)eficiente și optimiste?	115
Socializează! Cultivă relații sociale pozitive	121
Când ceilalți te sprijină	128
Și când îi sprijini tu pe ceilalți	129
Amabilitatea	131
Compașiunea și altruismul	132
Gestul de mulțumire	133
Organizațiile, colective de rețele sociale sănătoase (sau nu)	134
Gânduri de final	135
Bibliografie	141

Bazele psihologice ale rezilienței

*Când o ușă se închide, o alta se deschide,
dar deseori ne uităm atât de mult la ușa închisă,
încât nu o mai vedem pe cea deschisă pentru noi.*

Helen Adams Keller

Ce este reziliența psihologică?

Conceptul de reziliență vine de la cuvântul latin *resilio*, care înseamnă „a se întoarce“, „a se întoarce dintr-un salt“, „a sări“ sau „a ricoșa“. A început să fie utilizat în fizică și exprimă calitatea unor materiale care rezistă la presiune, se îndoiește păstrându-și flexibilitatea, își recapătă forma originală și se deformează de tot în fața presiunilor și a forțelor externe, rezistând la șocuri și revenind la starea de echilibru după ce este supus la presiuni deformatoare (vezi Figura 1).

În științele umaniste și mai ales în psihologie, folosim reziliența ca pe o metaforă provenită din fizică, dar adăugăm

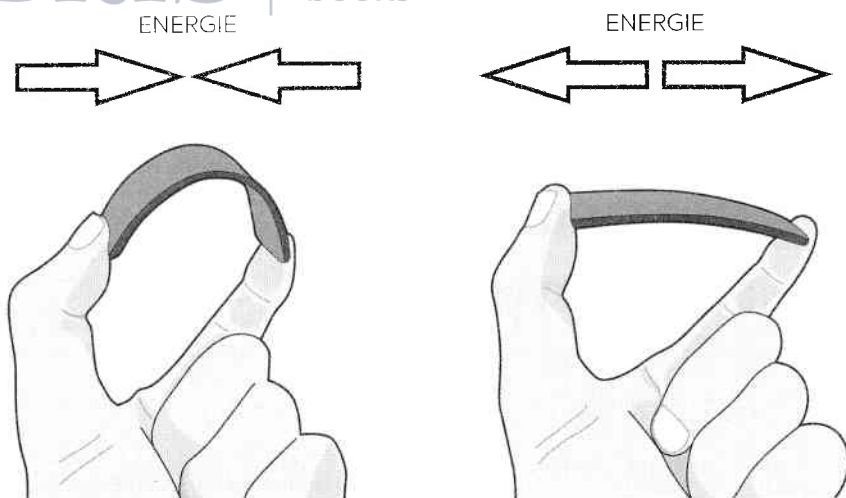


Figura 1: Reziliența vine din domeniul fizicii, fiind capacitatea de rezistență a unor materiale la presiuni externe.

și sensul de „înregistrare de succese“, precum și sensul de adaptare pozitivă la situații dificile. Pe de altă parte, reziliența psihologică nu se limitează la rezistență, ci, dimpotrivă, permite reconstrucția, este trăsătura unei persoane care nu se descurajează, care nu se dă bătută în situații grele, care se depășește pe sine în ciuda obstacolelor. Acest lucru presupune exercițiul tăriei de caracter, curajul de a înfrunta problemele din viața personală, de familie, profesională și socială.

Asociația Americană de Psihologie (APA) definește reziliența drept procesul de adaptare cu succes în situații dificile, traumă, tragedie, amenințări sau surse semnificative de stres, cum sunt problemele de familie sau relațiile interpersonale, problemele de sănătate, precum și situațiile profesionale sau financiare stresante. Mai mult decât o trăsătură stabilă a unei personalități dificil de schimbat sau de antrenat, eu o înțeleg

așa cum propune George Bonanno, profesor de psihologie clinică la Colegiul Profesorilor de la Universitatea Columbia din Statele Unite ale Americii, ca „traectoria stabilă a unei funcționări sănătoase“ în situații dificile.

Deși tehnica rezilienței (și abilitățile necesare pentru a o menține) pornește de la bazele științifice ale psihologiei pozitive, primele studii despre reziliența psihologică au fost realizate în afara acestui domeniu. De remarcat sunt studiile lui Norman Garmezy, care a fost profesor de psihologie la diferite universități americane, cunoscut pentru lucrările lui de psihopatologia dezvoltării copiilor ale căror mame sufereau de schizofrenie. Faptul că mulți dintre acești copii aveau totuși o stare de bine și și-au dezvoltat competențele în ciuda condițiilor grele în care au fost crescuți, cu probleme de atașament față de mamă și alte dificultăți derivate dintr-o creștere deficitară, a sporit efortul și interesul cercetătorilor de a înțelege variațiile individuale ca răspuns la obstacole, atât în rândul copiilor, cât și în rândul adulților. Aceste prime studii despre reziliență arătau faptul că exista ceva extraordinar sau special la acești copii, aparent invulnerabili sau invincibili.

Totuși, cercetările ulterioare despre reziliență au demonstrat că este un proces mai des întâlnit decât se credea și că, în plus, este inerent ființei umane și evoluției acesteia ca specie. Studiul rezilienței ne oferă explicații privind motivele pentru care există persoane și colective (grupuri, organizații și societăți) care, în ciuda dificultăților, răspund pozitiv cu mai mare ușurință, ieșind din aceste situații mai puternice și cu mai mare forță în ceea ce privește acțiunile lor și rezultatele obținute.

Mitul păsării Phoenix

Reziliența se reflectă în diverse mituri, printre care se numără și mitul păsării Phoenix, prezent în diferite religii ca model al nemuririi. Se spune că pasărea Phoenix moare în flăcări, pentru a se naște din nou o dată la 500 de ani, ca simbol al renașterii și al purificării. De exemplu, legenda creștină relatează că pasărea trăia alături de Adam și Eva în paradisul terestru. Când îngerul i-a alungat cu sabia, fiindcă aceștia săvârșiseră păcatul original, a sărit o scânteie din sabia care a ajuns pe unul dintre trandafirii unde se găsea pasărea și așa a luat aceasta foc. Pasărea Phoenix nu a gustat din fructul oprit și a primit darul nemuririi în acest fel, sub forma capacității de a renaște din propria-i cenușă. Și uite așa, exact o dată la 500 de ani, pasărea își face un cuib în care depune un singur ou, pe care îl clocește trei zile, iar a treia zi pierе în flăcări. Când se transformă toată în cenușă, se ivește o altă pasăre Phoenix - și tot așa, pentru totdeauna, până la sfârșitul lumii. Astfel, după un timp dificil (ardere și reducere la cenușă), apare o ființă nouă, crește și renaște, întrupată într-o altă pasăre.

Nu există un singur tip de reziliență: cum se dezvoltă în timp?

Reziliența nu este un lucru static. Dimpotrivă, trebuie să o înțelegem ca pe un proces în care există „perioada de dinainte de obstacol”, când persoanele aveau un anumit nivel de funcționare psihologică (de exemplu, erau mulțumite de viața la

nivelul 7 pe o scală de la 0 la 10), urmată de o situație dificilă sau o traumă (de exemplu, un accident rutier) și „o perioadă de după obstacol“, când nivelurile de funcționare se pot modifica (de exemplu, mulțumirea de viață poate scădea, cel puțin pe termen scurt, de la 7 la 3).

George Bonanno semnaleză că în același concept al rezilienței coexistă cel puțin trei idei fundamentale: (1) funcționare bună în condiții vitrege (încă sunt mulțumit de viață la un nivel de 7, deși trec printr-o perioadă grea), (2) recuperare relativ rapidă și revenire la funcționare normală după perioada dificilă (nivelul meu de mulțumire scade în această perioadă, dar revine la 7 într-un timp relativ scurt) și (3) dezvoltare psihologică după perioada grea (nivelul de mulțumire scade, dar în timp va crește și poate chiar să depășească nivelul inițial de 7.) Deși aceste trei idei par asemănătoare, nu sunt chiar identice. De exemplu, a treia presupune creștere posttraumatică.

Louise Harms este profesoară de psihologie la Universitatea din Melbourne, în Australia. Împreună cu alți colegi, a studiat misterele experienței umane de adaptare după traumă și rolul rezilienței sau, mai bine zis, al diverselor tipare de reacții în fața dificultăților, inclusiv răspunsurile reziliante. În Figura 2 se observă cele șase reacții de bază, pe care le putem avea în fața adversităților.

În această figură, primele trei linii de sus reprezintă modele de reziliență, dintre care „recuperarea de tip «salt»“ și „rezistența“ reflectă formele cele mai comune, potrivit profesorului Bonanno. În cazul „rezistenței“ la stres (traectoria cu dungi și puncte), persoanele nu par să aibă o reacție negativă după ce trec prin dificultăți. În cazul menționat mai sus,

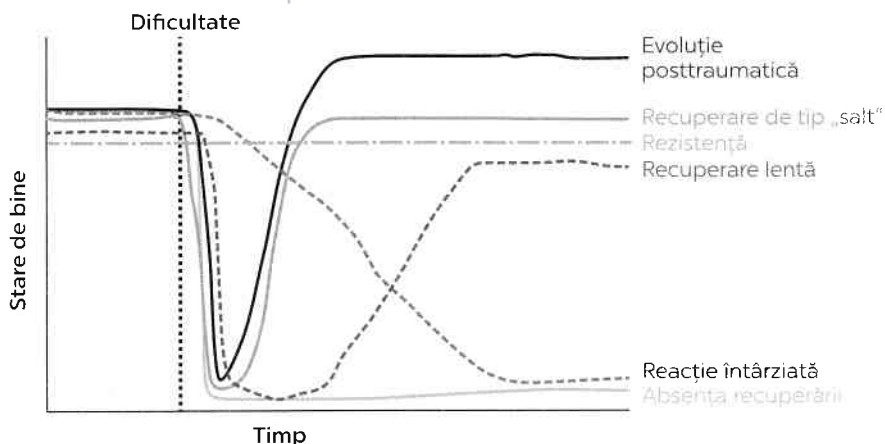


Figura 2: Modele de recuperare în urma confruntării cu dificultăți.

Sursa: Harms și colaboratorii (2018)

personajul nostru imaginar, care a avut un accident rutier, ar fi încă mulțumit de viața sa la un nivel de 7. În cazul modelului de „recuperare de tip «salt»“ (traectoria continuă gri-închis), starea de bine a personajului nostru scade, dar acesta se va adapta și se va recupera cu rapiditate relativă, ajungând din nou la nivelul 7 de mulțumire. Așadar, modelul de „evoluție posttraumatică“ (traectoria neagră) seamănă într-o bună măsură cu „recuperarea de tip «salt»“, dar reflectă și posibilitatea dezvoltării psihologice ulterioară dificultății. Ceea ce este cel mai important, această creștere a nivelului de mulțumire se va datora expunerii la acești factori stresanți, precum accidentul rutier. A crește odată cu trauma pare opusul mult mai cunoscutului „stres posttraumatic“, potrivit căruia experiența stresului provocat de traumă revine în conștiința persoanei cu sentimentul subsidiar al unei stări psihice neplăcute, de anxietate și cu probleme de adaptare, tulburări de somn etc.

Celelalte trei modele, listate în dreapta jos, reflectă restul de situații, în care persoanele nu urmează o formă de reziliență. Modelul de „recuperare lentă” (traectoria de linii gri-închis) descrie un proces în care unele persoane ar putea să revină la niveluri de mulțumire similare cu cele trăite înainte de accident, dar le va lua un interval de timp destul de lung pentru a se recupera, afectate fiind de unele consecințe ca depresia sau anxietatea. Modelul de „reacție întârziată” (traectoria cu linii gri-deschis) reprezintă persoanele care inițial par a fi sănătoase, dar care, într-un final, odată cu trecerea timpului, vor începe să dea semne de epuizare. Ultimul model, „absența recuperării” (traectoria gri deschis), reflectă o persoană care are probleme cronice cauzate de un factor stresant și de o traumă care nu se va stinge niciodată complet.

Reziliența proactivă (sau cum să intuiești dificultățile)

Ideea tradițională privind reziliența este că se învață pornind de la loviturile pe care ți le dă viața (acel nenorocit accident rutier!). De aceea, are un caracter reactiv, pentru că în cele din urmă reacționăm în fața obstacolelor din jurul nostru, încercând să răspundem pozitiv și să ne adaptăm. Această idee presupune că fără dificultăți nu există reziliență. Trebuie mai întâi să cădem și apoi să ne ridicăm, după ce am învățat din această experiență.

Cu toate acestea, reziliența poate favoriza și o pregătire de tip proactiv, pentru a face față dificultăților, mai degrabă ca posibilitate, decât ca reacție propriu-zisă, cu scopul principal

de a anticipa, structura și reduce impactul evenimentelor stresante care apar de la o zi la alta. Este ceea ce înțelegem în psihologia pozitivă prin reziliență proactivă și se bazează pe capacitatea omului de a anticipa, ceea ce ne permite să ne imaginăm cu anticipație diferite scenarii, să ne închipuim comportamente alternative în fața problemelor, precum și posibilele consecințe ale acestora. Această abordare permite concentrarea pe scopuri, obiective și țeluri viitoare.

În acest sens, persoanele cu reziliență proactivă nu așteaptă să li se întâmple lucruri pentru a învăța din experiențe negative, ci se folosesc zilnic de strategii pentru a-și dezvolta reziliența: capacitatea de a lua decizii adaptate și de a menține o viziune optimistă cu privire la ce se va întâmpla în viitor; emoții pozitive provocate strategic folosind simțul umorului; tehnici de relaxare și *mindfulness*, pentru a reduce stresul și anxietatea, generate de ceea ce ni se întâmplă în viața cotidiană.

Reziliența proactivă implică nu doar adaptarea cu succes pentru depășirea obstacolelor, ci și capacitatea de a identifica riscuri potențiale în viitor, fără ca neapărat să le fi suferit personal prin experiență directă, ci, de pildă, prin vizionarea mintală a acestor riscuri sau prin experiență indirectă (observând ce li se întâmplă altora și cum reacționează aceștia la greutăți), din care putem afla ce ni s-ar putea întâmpla în viitor (de exemplu, ne putem întreba: „Cum aș reacționa dacă...“). Pentru a o exersa, este nevoie de resurse psihologice suficiente în repertoriul nostru mental și comportamental, însă pe urmă dispunem de o parașută comodă, solidă și sigură, cu ajutorul căreia să înfruntăm greutățile. Cercetarea psihologică a demonstrat că persoanele care au mai multe resurse psihologice – cum ar fi atitudinea

optimistă față de viitor, încrederea în propriile capacități de a rezolva probleme sau o balanță pozitivă a emoțiilor – și pot vedea lucrurile în perspectivă sunt și mai reziliente, pentru că înfruntă amenințările viitoare cu forțe pozitive.

Este, fără îndoială, o altă formă de „a cădea“ și a te ridica după aceea. O numesc „călătorie cu rucsacul în spate“, adică dezvoltarea rezilienței proactive, cultivând acele resurse psihologice care ne oferă șansa de a ne antrena și de a ne îmbunătăți nivelurile de reziliență actuale prin practici și exerciții care și-au demonstrat utilitatea din perspectiva psihologiei pozitive.

Creierul rezilient

Dacă poate sau nu capacitatea de reziliență să crească depinde de relația acesteia cu activitatea și structura creierului (și a maleabilității acestuia). Mai ales cu unele zone ale acestuia, deși reziliența comportă legături neuronale integrale cu funcționarea lui. Persoanele reziliente au un creier diferit de cele cu niveluri scăzute de reziliență, potrivit studiilor lui Richard Davidson, specialist în neuroștiință afectivă și director al Centrului pentru Sănătate Mintală de la Universitatea din Madison, statul Wisconsin, Statele Unite ale Americii, unul dintre primii care au studiat reziliența și legăturile sale neurologice. Potrivit acestui cercetător, reziliența se caracterizează prin activarea cortexului prefrontal, mai mult în partea stângă decât în partea dreaptă. Cortexul prefrontal, trebuie spus, este o parte din scoarța cerebrală care aparține lobului frontal, situată în partea cea mai apropiată de față a creierului,

chiar deasupra frunții, și reprezintă partea cea mai evoluată a ființelor umane în contrast cu antecesorii noștri. Joacă un rol fundamental privind funcțiile cognitive superioare de execuție precum gândirea, realizarea unor obiective, emiterea unor judecăți de valoare, predicția unor consecințe viitoare ale unor comportamente actuale, realizarea unor predicții privind rezultatele sau generarea de așteptări. Joacă un rol important și în controlul stresului și al rezilienței și se pare că absența acestei capacități de a suporta și a reveni la normal după traume sau situații dificile provine din activarea mai accentuată a părții drepte din cortexul prefrontal.

Dar nu este numai asta, ci și faptul că persoanele mai reziliente au mai multă materie cenușie în creier, ceea ce le permite un număr superior de conexiuni neuronale, și prezintă mai multe conexiuni între scoarța cerebrală prefrontală și amigdală. Amigdala (sunt două, este adevărat, câte una în fiecare emisferă) este o structură subcorticală de mărimea unei nuci și este situată în partea internă a lobului temporal medial. Este vorba de un element-cheie pentru supraviețuirea speciilor, dat fiind că funcția sa principală este integrarea emoțiilor cu modele de răspuns corespondente, provocând un răspuns la nivel fiziologic și pregătirea unei reacții comportamentale. Este nucleul principal de control al emoțiilor și sentimentelor, care reglează și reacțiile de mulțumire sau teamă, de exemplu. Aceste conexiuni nu produc numai o reacție emoțională, ci permit și inhibarea sau reglarea comportamentului, datorită legăturii cu lobul frontal. Este un factor-cheie în sistemul în care operează reacțiile fiziologice față de stimuli emoționali și are legătură cu memoria, atenția, instinctele sexuale, emoțiile, personalitatea