Politechnika Białostocka

GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 12.

Nie każdy plan się udaje

Odporność psychiczna, niepowodzenia i radzenie sobie ze zmianą



GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 12.

Nie każdy plan się udaje

Odporność psychiczna, niepowodzenia i radzenie sobie ze zmianą

Nie każdy egzamin kończy się sukcesem. Nie każdy projekt zostaje zaakceptowany, każda publikacja przyjęta, każda rozmowa przebiega zgodnie z oczekiwaniami, a każda decyzja prowadzi do rezultatu, którego chcieliśmy. Niepowodzenia, zmiany i rozczarowania są nieuniknioną częścią życia akademickiego, zawodowego i osobistego. Sam fakt, że coś się nie udało, nie mówi jednak jeszcze, jak bardzo wpłynie to na nasze dalsze funkcjonowanie.

Z perspektywy CBT szczególne znaczenie ma interpretacja wydarzenia. Pomiędzy tym, co się stało, a naszym samopoczuciem pojawiają się myśli nadające sytuacji znaczenie. Niezdany egzamin może zostać odebrany jako konkretny problem wymagający lepszego przygotowania, ale może też uruchomić wniosek, że ktoś „nie nadaje się na studia". Odrzucony artykuł może być potraktowany jako informacja zwrotna albo jako potwierdzenie, że „nie jest się wystarczająco dobrym". Właśnie ta różnica często decyduje o tym, czy niepowodzenie prowadzi do konstruktywnego działania, czy do wstydu, wycofania i dalszego unikania.

Odporność psychiczna nie polega na tym, aby nie przejmować się porażkami, natychmiast się podnosić ani zawsze zachowywać pozytywne nastawienie. Oznacza raczej zdolność do przeżycia trudnego doświadczenia, przyjęcia jego emocjonalnego kosztu, odzyskania perspektywy i stopniowego powrotu do działania. Czasami oznacza kontynuację wcześniejszego planu. Innym razem zmianę strategii, zwolnienie tempa, skorzystanie ze wsparcia albo uznanie, że dotychczasowy cel nie jest już właściwy.

W tej broszurze nie chodzi o przekonywanie, że każda porażka jest „ukrytą szansą". Niektóre wydarzenia naprawdę bolą, przynoszą realne straty i wymagają czasu. Celem jest nauczenie się takiego sposobu reagowania, który nie dodaje do rzeczywistej trudności kolejnej warstwy w postaci globalnej samokrytyki, katastrofizacji i przekonania, że jedno niepowodzenie definiuje całą przyszłość.

1. Niepowodzenie jest częścią rozwoju

Łatwo zgodzić się ze stwierdzeniem, że błędy i niepowodzenia są częścią rozwoju, dopóki mówimy o nich abstrakcyjnie. Znacznie trudniej zachować tę perspektywę wtedy, kiedy sami otrzymujemy negatywną ocenę, nie dostajemy pracy, grant zostaje odrzucony albo projekt, któremu poświęciliśmy wiele czasu, nie przynosi oczekiwanego efektu.

Niepowodzenie ma zwykle dwa poziomy. Pierwszy dotyczy faktu. Egzamin nie został zdany, artykuł nie został przyjęty, rozmowa kwalifikacyjna nie zakończyła się ofertą. Drugi poziom dotyczy znaczenia, które temu nadajemy. To właśnie na tym etapie mogą pojawić się przekonania o własnej niekompetencji, braku perspektyw albo poczuciu, że cały wcześniejszy wysiłek był bezwartościowy.

W CBT bardzo ważne jest oddzielenie wyniku od tożsamości. Niezdany egzamin jest informacją o określonym wyniku w konkretnych warunkach. Nie stanowi pełnej oceny inteligencji, wartości czy przyszłych możliwości. Odrzucony wniosek grantowy mówi, że projekt nie otrzymał finansowania w danym konkursie. Nie jest jednoznacznym dowodem, że cała praca naukowa jest słaba.

Nie oznacza to bagatelizowania konsekwencji. Czasem wynik ma duże znaczenie i wiąże się z realną stratą. Zdrowa perspektywa pozwala jednak zatrzymać ocenę na poziomie faktów i unikać rozszerzania jej na całą osobę.

Istotnym mechanizmem jest również tzw. błąd perspektywy po fakcie. Kiedy znamy już rezultat, łatwo uznać, że „powinniśmy byli wiedzieć", co się wydarzy. Student po niezdanym egzaminie może mieć poczucie, że od początku było oczywiste, iż źle się przygotował. Pracownik po nieudanym projekcie może oceniać wcześniejsze decyzje jako ewidentnie błędne. Warto jednak zapytać, czy decyzja była rozsądna na podstawie informacji dostępnych w tamtym momencie, a nie tylko na podstawie wiedzy o końcowym rezultacie.

Rozwój nie polega na eliminowaniu wszystkich błędów, ale na coraz lepszym reagowaniu na nie. Można przeanalizować, co było wykonane dobrze, co wymaga korekty, jakie elementy znajdowały się pod naszym wpływem, a które były niezależne. Taki sposób analizy zwiększa prawdopodobieństwo uczenia się bez konieczności podważania całego obrazu siebie.

Paradoksalnie całkowite unikanie porażki może ograniczać rozwój bardziej niż sama porażka. Jeśli osoba podejmuje wyłącznie zadania, w których ma niemal pewność sukcesu, rzadziej doświadcza błędów, ale również rzadziej testuje nowe możliwości. Brak porażek może wtedy wynikać nie z wyjątkowej skuteczności, lecz z bardzo wąskiego zakresu podejmowanego ryzyka.

Niepowodzenie nie musi więc oznaczać, że wybrana droga jest niewłaściwa. Czasami oznacza potrzebę korekty, dodatkowej nauki albo innego sposobu działania. Innym razem pokazuje, że warto zmienić kierunek. W obu przypadkach najważniejsze jest potraktowanie wydarzenia jako konkretnej informacji, a nie ostatecznego wyroku.

2. Dlaczego porażka czasami boli bardziej, niż powinna?

Dwie osoby mogą doświadczyć podobnego niepowodzenia i reagować zupełnie inaczej. Jedna czuje rozczarowanie, analizuje sytuację i po kilku dniach wraca do działania. Druga doświadcza silnego wstydu, poczucia bezwartościowości i przez długi czas unika podobnych sytuacji. Różnica często nie wynika z samego wydarzenia, lecz z tego, jakie znaczenie ma ono dla każdej osoby.

W CBT zakładamy, że emocje są związane nie tylko z sytuacją, ale również z interpretacją. Jeśli niezdany egzamin oznacza dla studenta jedynie konieczność poprawki, może wywołać rozczarowanie i stres. Jeśli jednak zostanie zinterpretowany jako dowód, że „nie jestem wystarczająco inteligentny", emocjonalny koszt będzie znacznie większy.

Niepowodzenia szczególnie bolą wtedy, kiedy dotykają ważnych przekonań o sobie. Osoba, która buduje poczucie własnej wartości przede wszystkim na osiągnięciach, może odczuwać każdą porażkę jako zagrożenie dla całej tożsamości. Jeśli wcześniej nauczyła się, że dobre wyniki oznaczają akceptację, kompetencję i bezpieczeństwo, słabszy rezultat może uruchamiać nie tylko rozczarowanie, ale również wstyd.

Czasami reakcję wzmacniają sztywne oczekiwania. Zamiast uznawać rezultat za coś bardzo pożądanego, osoba traktuje go jako konieczność. Różnica między „bardzo chcę zdać ten egzamin" a „muszę zdać, bo inaczej wszystko się rozsypie" jest ogromna. Pierwsze zdanie pozostawia przestrzeń na trudny, ale możliwy do przeżycia scenariusz. Drugie sprawia, że rezultat staje się warunkiem poczucia bezpieczeństwa.

Innym mechanizmem jest zawężanie przyszłości do jednego rozwiązania. Osoba może mieć poczucie, że istnieje tylko jedna właściwa ścieżka. Jeśli nie dostanie konkretnego stanowiska, nie zostanie przyjęta na wybrany program albo nie uzyska określonego wyniku, interpretacja brzmi: „moja szansa przepadła". Im mniej alternatyw widzimy, tym bardziej katastroficzne wydaje się niepowodzenie.

Pomocne jest przywracanie proporcji bez bagatelizowania straty. Można rozdzielić to, co rzeczywiście zostało utracone, od tego, co umysł dopowiada. Odrzucona publikacja oznacza konieczność poprawy lub wyboru innego czasopisma, ale nie usuwa całego wcześniejszego doświadczenia. Niezdany egzamin może opóźnić realizację planu, ale nie musi przesądzać o całej przyszłości.

W CBT stosuje się również skalowanie. Zamiast automatycznie traktować zdarzenie jako katastrofę, można umieścić jego ciężar na skali od 0 do 100. Nie po to, aby powiedzieć sobie, że „nic się nie stało", ale aby przywrócić bardziej realistyczną proporcję. Jeśli wydarzenie ma znaczenie na poziomie 50, warto przeżyć je jak wydarzenie na poziomie 50, a nie jak 100.

Niepowodzenie może więc boleć bardziej, kiedy uruchamia stare przekonania, wysokie wymagania wobec siebie, lęk przed oceną albo poczucie, że nie istnieją alternatywy. Zrozumienie tego mechanizmu pozwala oddzielić rzeczywisty koszt wydarzenia od dodatkowego cierpienia tworzonego przez sposób jego interpretacji

3. „Nie udało mi się” czy „jestem beznadziejny/a”?

Jedną z najczęstszych pułapek poznawczych po niepowodzeniu jest przechodzenie od oceny konkretnego wydarzenia do globalnej oceny siebie. Zamiast „nie zdałem egzaminu” pojawia się „jestem głupi”. Zamiast „źle poprowadziłem tę prezentację” pojawia się „nie nadaję się do wystąpień”. Zamiast „ten projekt się nie udał” umysł tworzy wniosek „zawsze wszystko psuję”.

W CBT takie zjawisko można rozumieć jako globalne etykietowanie i nadmierne uogólnianie. Jedno wydarzenie zostaje wykorzystane jako dowód opisujący całą osobę. Problem polega na tym, że etykieta jest znacznie szersza niż dostępne dane.

Jeśli student nie przygotował się wystarczająco do konkretnego egzaminu, można analizować sposób nauki, organizację czasu i zakres materiału. Jeśli jednak wniosek brzmi „jestem leniwy”, trudno ustalić, co konkretnie należałoby zmienić. Podobnie określenie siebie jako „beznadziejnego pracownika” nie wskazuje żadnego konkretnego zachowania, nad którym można pracować.

Precyzja języka ma zatem znaczenie terapeutyczne. Zdanie „w tym tygodniu odłożyłem rozpoczęcie projektu i przez to zabrakło mi czasu” zawiera informację, z którą można coś zrobić. Globalne „zawsze wszystko odkładam” zwiększa przede wszystkim poczucie bezradności.

Taki sposób myślenia może prowadzić do błędnego koła. Niepowodzenie uruchamia globalną samokrytykę. Samokrytyka zwiększa wstyd i obniża poczucie skuteczności. Wstyd prowadzi do wycofania lub unikania kolejnych prób. Brak działania zmniejsza liczbę doświadczeń, które mogłyby podważyć negatywne przekonanie. W ten sposób pojedynczy wynik zaczyna wpływać na kolejne sytuacje.

Warto więc oddzielać trzy elementy: wynik, zachowanie i osobę. Wynik może być słaby. Zachowanie może wymagać korekty. Żaden z tych elementów nie stanowi jednak pełnej definicji człowieka.

Pomocna jest również weryfikacja słów absolutnych. Gdy pojawia się „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy” albo „nic”, warto sprawdzić, czy są dosłownie prawdziwe. Osoba przekonana, że „zawsze sobie nie radzi”, zwykle potrafi wskazać sytuacje, w których działała skutecznie. Celem nie jest udowodnienie, że jest idealna, lecz przywrócenie bardziej precyzyjnego obrazu.

Można również zastosować prostą technikę dwóch kolumn. W pierwszej zapisujemy globalną ocenę, na przykład „jestem niekompetentny”. W drugiej tworzymy konkretny opis oparty na faktach: „w tym zadaniu popełniłem dwa błędy i potrzebuję poprawić sposób sprawdzania danych”. Druga wersja nie jest pobłażliwa. Jest po prostu dokładniejsza.

Kompetencja również nie jest kategorią zero-jedynkową. Można być bardzo dobrym w części zadań, przeciętnym w innych i nadal uczyć się kolejnych. Jedna trudność nie usuwa całej historii wcześniejszych doświadczeń.

Niepowodzenie staje się bardziej możliwe do udźwignięcia wtedy, kiedy pozostaje wydarzeniem. Im szybciej zamieniamy je w definicję siebie, tym trudniej przejść od emocji do konstruktywnego działania.

4. Błąd jako informacja, nie definicja człowieka

Błędy są nieuniknione w każdej aktywności wymagającej uczenia się, podejmowania decyzji i pracy z niepełną informacją. Nie oznacza to, że każdy błąd jest błahy albo że nie trzeba brać za niego odpowiedzialności. Niektóre mają realne konsekwencje. Różnica polega na tym, czy błąd analizujemy jako informację o procesie, czy jako dowód na własną wadliwość.

Z perspektywy CBT użyteczna jest analiza funkcjonalna. Zamiast zatrzymywać się na stwierdzeniu „zrobiłem źle", warto określić, co dokładnie się wydarzyło i jakie czynniki miały na to wpływ. Czasami przyczyną jest brak wiedzy, czasami pośpiech, zmęczenie, niejasne instrukcje, przeciążenie albo brak doświadczenia.

Taki sposób analizy jest ważny, ponieważ każda z tych przyczyn wymaga innego rozwiązania. Jeśli problem wynikał z braku wiedzy, potrzebne jest uzupełnienie informacji. Jeśli z przeciążenia, zwiększenie liczby obowiązków raczej nie pomoże. Jeśli z niejasnych oczekiwań, warto je wcześniej doprecyzować.

Samokrytyka często daje złudzenie odpowiedzialności. Osoba uważa, że jeśli będzie wystarczająco surowa wobec siebie, nigdy nie powtórzy błędu. W rzeczywistości nadmierny wstyd może zmniejszać gotowość do analizy. Człowiek koncentruje się wtedy na tym, jak źle się czuje, zamiast na tym, co konkretnie należy poprawić.

W środowisku akademickim szczególne znaczenie ma tolerancja błędu. Nauka opiera się na hipotezach, sprawdzaniu założeń i korekcie. Nie każdy wynik potwierdza oczekiwania i nie każde rozwiązanie działa za pierwszym razem. Gdy oczekujemy od siebie całkowitego braku błędów, wchodzimy w konflikt z samą naturą procesu uczenia się.

Pomocna jest technika podwójnego standardu. Warto pomyśleć o osobie, którą uznajemy za kompetentną, i przypomnieć sobie, czy popełniała błędy. Zwykle odpowiedź jest oczywista. Mimo to wobec siebie możemy stosować inne kryterium: pojedynczy błąd traktujemy jako dowód braku kompetencji.

Bardziej realistyczna definicja kompetencji obejmuje nie tylko brak błędów, ale również sposób reagowania na nie. Kompetentna osoba potrafi zauważyć problem, wziąć odpowiedzialność, naprawić to, co możliwe, i zmienić sposób działania w przyszłości.

Można stosować prosty „raport z błędu". Zamiast analizować całą swoją wartość, opisujemy, co się wydarzyło, co zadziałało, co nie zadziałało, jakie czynniki były pod naszą kontrolą i jaka jedna korekta ma największy sens. Nie każdy błąd musi prowadzić do wielkiej życiowej lekcji. Czasami wystarczy jedna użyteczna informacja.

Traktowanie błędu jako danych nie oznacza unikania odpowiedzialności. Wręcz przeciwnie. Pozwala skierować energię na elementy, które rzeczywiście można zmienić, zamiast zużywać ją na globalne potępianie siebie.

5. Odporność psychiczna – czym naprawdę jest?

Odporność psychiczna bywa mylona z niewrażliwością. Czasami wyobrażamy ją sobie jako zdolność do pozostawania spokojnym niezależnie od okoliczności, szybkiego „otrząsania się" albo niepokazywania słabości. Taki obraz może być szkodliwy, ponieważ sugeruje, że silny człowiek nie powinien długo przeżywać trudnych emocji.

W rzeczywistości odporność psychiczna polega bardziej na adaptacji niż na niewrażliwości. Człowiek odporny również może czuć lęk, smutek, złość czy rozczarowanie. Może potrzebować odpoczynku, wsparcia i czasu. Różnica polega na stopniowej zdolności do odzyskiwania funkcjonowania i dostosowywania się do nowych warunków.

W CBT odporność można rozpatrywać jako zestaw procesów i umiejętności, a nie niezmienną cechę charakteru. Należą do nich elastyczne myślenie, zdolność do regulowania emocji, tolerowanie dyskomfortu, korzystanie ze wsparcia, realistyczna ocena wpływu oraz podejmowanie działania mimo niepewności.

Szczególnie ważna jest zdolność modyfikowania własnych przekonań. Osoba może początkowo interpretować niepowodzenie bardzo katastroficznie, ale potrafi po czasie spojrzeć na sytuację szerzej. Nie oznacza to automatycznego pozytywnego myślenia. Chodzi o możliwość uwzględnienia większej liczby danych niż te, które są najbardziej dostępne w chwili silnych emocji.

Odporność obejmuje również gotowość do korzystania z pomocy. Mit samowystarczalności może prowadzić do przekonania, że proszenie o wsparcie jest oznaką słabości. Tymczasem w wielu trudnych sytuacjach właśnie umiejętność skorzystania z wiedzy, relacji i profesjonalnej pomocy zwiększa zdolność do adaptacji.

Czasami najbardziej odporna reakcja wygląda jak zwolnienie tempa. Osoba rezygnuje z części zadań, zmienia plan albo robi przerwę, ponieważ rozumie, że dalsze forsowanie tego samego rozwiązania prowadziłoby do większych strat. Odporność nie jest więc uporem za wszelką cenę.

Pomocne jest przypomnienie sobie wcześniejszych sytuacji, w których udało się przejść przez trudny okres. Nie chodzi o budowanie narracji, że „poradziłem sobie ze wszystkim", ale o zebranie konkretnych dowodów. Warto zauważyć, jakie umiejętności wtedy pomogły, kto był źródłem wsparcia, jakie decyzje okazały się użyteczne i co zrobiliśmy mimo braku pewności.

Odporność psychiczna może przypominać bardziej elastyczne drzewo niż betonowy mur. Sztywna konstrukcja może dobrze znosić niewielkie obciążenia, ale przy bardzo silnym nacisku pęka. Elastyczność pozwala się ugiąć i stopniowo wrócić do równowagi.

Nie trzeba więc udowadniać swojej odporności poprzez ignorowanie emocji. Znacznie bardziej adaptacyjne jest uznanie, że trudna sytuacja rzeczywiście wpływa na samopoczucie, i jednoczesne poszukiwanie sposobów na stopniowy powrót do działania.

6. Elastyczność psychologiczna w świecie zmian

Zmiana jest stałym elementem życia akademickiego i zawodowego. Zmieniają się zespoły, role, wymagania, technologie, miejsca pracy, relacje, plany oraz sytuacja zdrowotna. Nawet pozytywne wydarzenia, takie jak awans, rozpoczęcie studiów czy przeprowadzka, wymagają adaptacji.

Elastyczność psychologiczna oznacza zdolność dostosowania sposobu działania do aktualnych warunków bez całkowitej utraty kontaktu z tym, co dla nas ważne. Nie polega na tym, aby lubić każdą zmianę. Można odczuwać lęk, żal lub złość i jednocześnie stopniowo uczyć się funkcjonować w nowej sytuacji.

Przeciwieństwem elastyczności nie jest smutek ani niepokój. Jest nim raczej sztywne trzymanie się jednego sposobu działania, mimo że przestał odpowiadać rzeczywistości. Osoba może próbować przywrócić wcześniejszy plan nawet wtedy, kiedy warunki obiektywnie się zmieniły.

Student, który nie dostaje się na wybrany program wymiany, może początkowo traktować tę możliwość jako jedyną drogę realizacji celu. Elastyczna reakcja nie polega na udawaniu, że nic się nie stało, lecz na uznaniu rozczarowania i jednoczesnym sprawdzeniu innych sposobów zdobycia podobnego doświadczenia. Kierunek może pozostać ten sam, nawet jeśli zmienia się droga.

W CBT przydatne jest rozróżnienie tego, co wymaga rozwiązania, od tego, co wymaga adaptacji. Jeżeli można wpłynąć na sytuację, warto działać. Jeśli zmiana jest faktem, ciągła walka z jej istnieniem może jedynie zużywać zasoby.

Elastyczność dotyczy również własnej tożsamości. Osoba może być bardzo przywiązana do przekonania, że zawsze radzi sobie samodzielnie, zawsze ma plan albo zawsze osiąga wysokie wyniki. Kiedy rzeczywistość podważa tę narrację, pojawia się silny kryzys. Szersza tożsamość pozwala funkcjonować również wtedy, kiedy jedna cecha lub rola chwilowo przestaje być dostępna.

Ważnym elementem jest tolerancja niepewności. Zmiana często oznacza brak pełnej wiedzy o tym, co wydarzy się dalej. Próba uzyskania stuprocentowej pewności może prowadzić do wielogodzinnego analizowania i odkładania decyzji. Czasami potrzebne jest działanie przy niepełnej informacji.

Można ćwiczyć elastyczność poprzez małe eksperymenty. Jeśli ktoś ma silną potrzebę kontroli, może celowo ograniczyć jedno zachowanie zabezpieczające, na przykład sprawdzić wiadomość tylko raz zamiast pięciu. Celem nie jest natychmiastowa redukcja napięcia, lecz doświadczenie, że można funkcjonować również przy pewnym poziomie niepewności.

Elastyczność oznacza więc zdolność modyfikowania planu bez automatycznego uznawania tego za porażkę. Jeśli plan A przestaje być możliwy, nie zawsze trzeba rezygnować z całego kierunku. Czasami potrzebna jest po prostu inna droga.

7. Co kontroluję, a na co nie mam wpływu?

Wiele energii psychicznej tracimy na próby kontrolowania rzeczy, które nie znajdują się pod naszą bezpośrednią kontrolą. Możemy wpływać na sposób przygotowania projektu, ale nie na ostateczną decyzję recenzenta. Możemy dobrze przygotować się do rozmowy, ale nie mamy pełnej kontroli nad oceną drugiej osoby. Możemy podjąć rozsądną decyzję, ale nie możemy zagwarantować jej rezultatu.

Problem pojawia się wtedy, kiedy odpowiedzialność zostaje rozszerzona na wszystkie możliwe konsekwencje. Osoba może uznać, że jeśli coś się nie udało, musiała zrobić coś źle. Taki sposób myślenia ignoruje rolę przypadku, innych ludzi, warunków zewnętrznych i informacji, których nie mogliśmy wcześniej posiadać.

W CBT pomocne jest rozróżnienie trzech obszarów. Pierwszy obejmuje rzeczy pozostające pod bezpośrednią kontrolą, takie jak własne działania, sposób przygotowania czy komunikacji. Drugi to obszar częściowego wpływu. Możemy próbować przekonać kogoś do swojego pomysłu, ale nie kontrolujemy ostatecznej decyzji. Trzeci obejmuje elementy, na które nie mamy realnego wpływu.

Takie rozróżnienie pomaga kierować energię tam, gdzie może ona przynieść efekt. Po odrzuceniu wniosku można przeanalizować uwagi, poprawić projekt i złożyć go ponownie. Nie można jednak cofnąć wcześniejszej decyzji komisji.

Akceptacja braku kontroli nie oznacza bierności. W psychologii akceptacja oznacza uznanie faktu, że coś jest takie, jakie jest, nawet jeśli nam się to nie podoba. Dopiero na tej podstawie można zdecydować, co robić dalej.

Częstym mechanizmem jest również nadmierna odpowiedzialność. Osoba analizuje wydarzenie tak, jakby wszystkie jego elementy zależały od niej. Pomocna może być technika „koła odpowiedzialności", w której wypisujemy wszystkie czynniki wpływające na sytuację i przypisujemy im realistyczny udział. Zwykle okazuje się, że własne działanie jest tylko jednym z elementów.

Warto również odróżnić wpływ sytuacji na nas od naszego wpływu na sytuację. Możemy bardzo przeżywać czyjąś opinię, ale nie oznacza to, że możemy nią sterować. To rozróżnienie jest ważne, bo pomaga przestać inwestować energię w niemożliwe zadanie.

Jednym z bardziej użytecznych pytań w trudnej sytuacji jest rozstrzygnięcie, czy mamy do czynienia z problemem do rozwiązania, czy z rzeczywistością do zaakceptowania. Jeśli problem można rozwiązać, warto planować działanie. Jeśli nie można zmienić faktu, kolejnym krokiem jest adaptacja.

Poczucie wpływu nie wymaga pełnej kontroli nad wynikiem. Często wystarczy świadomość, że możemy decydować o kolejnych działaniach, sposobie reagowania i kierunku, w którym pójdziemy dalej.

Nie każdy plan się udaje. Nie każda droga prowadzi dokładnie tam, gdzie zakładaliśmy. To nie oznacza jednak, że jeden nieudany etap musi definiować całą dalszą historię.

8. Samowspółczucie zamiast samokrytyki

Po niepowodzeniu wiele osób automatycznie staje się wobec siebie bardziej surowych. Krytyczny głos ma mobilizować do poprawy, zapobiegać kolejnym błędom i przypominać o wysokich standardach. Może wydawać się, że łagodniejsze podejście prowadziłoby do pobłażliwości.

W rzeczywistości nadmierna samokrytyka często ma odwrotny efekt. Zwiększa wstyd, napięcie i poczucie bezradności. Osoba zamiast analizować sytuację zaczyna koncentrować się na własnej rzekomej niekompetencji. W dłuższej perspektywie może to zwiększać unikanie i prokrastynację.

Samowspółczucie nie oznacza usprawiedliwiania każdego zachowania. Można powiedzieć sobie, że popełniło się błąd i jednocześnie nie poniżać się z tego powodu. Można uznać odpowiedzialność bez globalnego potępiania siebie.

W praktyce samowspółczucie obejmuje trzy elementy. Pierwszym jest uznanie, że dana sytuacja rzeczywiście jest trudna. Drugim świadomość, że błędy i rozczarowania są częścią ludzkiego doświadczenia. Trzecim jest odpowiedź, która jest życzliwa, ale realistyczna.

W CBT bardzo dobrze sprawdza się technika podwójnego standardu. Można wyobrazić sobie bliską osobę, która znalazła się w identycznej sytuacji. Większość ludzi nie powiedziałaby jej, że jest beznadziejna i nie zasługuje na kolejną szansę. Raczej uznałaby trudność, wskazała możliwą poprawę i zachęciła do dalszego działania.

Celem nie jest stosowanie sztucznie pozytywnych afirmacji. Zdanie „jestem świetny i wszystko mi się uda" może być niewiarygodne. Znacznie bardziej pomocne jest stwierdzenie, że sytuacja była trudna, rezultat nie jest taki, jakiego oczekiwaliśmy, ale można sprawdzić, co poprawić i co zrobić dalej.

Można potraktować własny wewnętrzny dialog jak sposób komunikacji dobrego trenera. Skuteczny trener nie ignoruje błędów, ale również nie upokarza zawodnika po każdym niepowodzeniu. Przekazuje konkretną informację, pomaga wyciągnąć wnioski i kieruje uwagę na następne działanie.

Dobrym eksperymentem jest przez tydzień zapisywać najbardziej samokrytyczne myśli pojawiające się po błędach, a następnie tworzyć wersję, która jest prawdziwa, konkretna i pozbawiona poniżania. Można obserwować, która forma rzeczywiście bardziej pomaga wrócić do działania.

Samowspółczucie nie usuwa odpowiedzialności. Może wręcz ją zwiększać, ponieważ zmniejsza potrzebę unikania tego, co się wydarzyło. Łatwiej przyznać się do błędu, kiedy nie oznacza on automatycznie ataku na całą własną tożsamość.

GŁOWA MA ZNACZENIE.

Także wtedy, kiedy plan się zmienia, droga skręca,
a Ty uczysz się iść dalej inaczej, niż zakładałeś na początku.

9. Jak wrócić do działania po trudnym doświadczeniu?

Po niepowodzeniu naturalna jest potrzeba wycofania się na jakiś czas. Człowiek może potrzebować odpoczynku, przemyślenia sytuacji albo rozmowy z kimś bliskim. Problem zaczyna się wtedy, kiedy chwilowa przerwa przekształca się w trwałe unikanie.

Jeżeli konkretna sytuacja była związana z silnym lękiem lub wstydem, mózg może zacząć traktować podobne sytuacje jako zagrożenie. Student po nieudanym wystąpieniu zaczyna unikać prezentacji. Pracownik po odrzuceniu publikacji miesiącami nie wysyła kolejnej. Krótkoterminowo unikanie zmniejsza napięcie, dlatego jest wzmacniane. Długoterminowo jednak odbiera możliwość zdobycia doświadczenia, że kolejna próba może wyglądać inaczej.

W CBT wykorzystuje się stopniowy powrót do działania. Nie chodzi o natychmiastowe wejście w najtrudniejszą sytuację. Można stworzyć drabinę kroków od najmniej do najbardziej obciążającego. Osoba po nieudanym wystąpieniu może najpierw przygotować krótką wypowiedź dla małej grupy, później zabrać głos na spotkaniu, a dopiero następnie wrócić do większej prezentacji.

Takie działanie przypomina ekspozycję. Jego celem nie jest natychmiastowe wyeliminowanie lęku, ale nauczenie się, że można działać również wtedy, kiedy emocja nadal jest obecna.

Przed kolejnym krokiem można zapisać przewidywany scenariusz i oszacować prawdopodobieństwo. Po działaniu warto sprawdzić, co naprawdę się wydarzyło. W ten sposób doświadczenie staje się eksperymentem behawioralnym i może stopniowo korygować wcześniejsze katastroficzne przewidywania.

Ważne jest również realistyczne tempo. Powrót nie musi wyglądać jak nagły skok do dawnego poziomu funkcjonowania. Można odzyskiwać aktywność stopniowo. Jeśli po kilku lepszych dniach pojawi się trudniejszy, nie oznacza to automatycznie cofnięcia całego postępu.

W CBT warto odróżnić chwilowe potknięcie od pełnego nawrotu wcześniejszego schematu. Jedna gorsza prezentacja po kilku udanych nie oznacza, że wcześniejsza praca nie miała sensu. Jeden dzień unikania nie przekreśla tygodnia działania.

Pomocne jest również ponowne połączenie działania z wartościami. Jeśli jedynym powodem powrotu jest przekonanie „powinienem", motywacja może być słaba. Warto przypomnieć sobie, dlaczego dana sfera w ogóle była ważna. Powrót do projektu może wynikać z ciekawości, rozwoju lub poczucia sensu, a nie wyłącznie z obowiązku.

Po trudnym doświadczeniu można uporządkować plan w czterech elementach: co się wydarzyło, czego się nauczyłem, co chcę zachować i jaki jest najmniejszy kolejny krok. Taka struktura przenosi uwagę z globalnej oceny przeszłości na konkretne działanie w teraźniejszości.

Nie trzeba więc naprawić wszystkiego od razu. Najważniejsze jest ponowne uruchomienie ruchu. Czasami najlepszym kolejnym krokiem jest działanie, innym razem odpoczynek, rozmowa albo zmiana całego planu.

10. Moja osobista apteczka odporności psychicznej

Apteczka odporności psychicznej nie ma sprawić, że trudne wydarzenia przestaną boleć. Jej celem jest przygotowanie prostego planu na moment, w którym emocje są silne, a dostęp do własnych zasobów staje się trudniejszy.

W kryzysowej sytuacji człowiek często ma mniej elastyczny sposób myślenia. Łatwiej pojawia się katastrofizacja, myślenie czarno-białe i globalna ocena siebie. Warto więc wcześniej przygotować kilka informacji i działań, do których można wrócić.

MOJE WCZESNE SYGNAŁY

Po trudnym doświadczeniu najczęściej zauważam u siebie:

.....

.....

Może to być wycofanie, problemy ze snem, ruminacje, drażliwość, odkładanie kolejnej próby albo nasilona samokrytyka.

MYŚLI, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ SIĘ POJAWIAJĄ

.....

.....

Warto zwrócić uwagę szczególnie na katastrofizację, globalne etykietowanie oraz przewidywania dotyczące przyszłości.

ZDANIE, KTÓRE CHCĘ SOBIE PRZYPOMNIEĆ

Powinno być wiarygodne, a nie sztucznie pozytywne.

.....

.....

Może przypominać, że jedno wydarzenie nie definiuje całej osoby, że nie trzeba natychmiast znać rozwiązania albo że emocje mogą być silne i jednocześnie przemijające.

CO REALNIE POMAGA MI ODZYSKIWAĆ RÓWNOWAGĘ

.....

.....

Nie chodzi o to, co „powinno" pomagać, lecz o działania, po których rzeczywiście zauważamy lepsze funkcjonowanie.

LUDZIE, DO KTÓRYCH MOGĘ SIĘ ZWRÓCIĆ

Osoba, która potrafi mnie wysłuchać: .....

Osoba, która pomaga mi odzyskać perspektywę: .....

Osoba, którą mogę poprosić o praktyczną pomoc: .....

Specjalista lub miejsce profesjonalnego wsparcia: .....

Odporność psychiczna nie wymaga samowystarczalności. Umiejętność korzystania z relacji i profesjonalnej pomocy jest jednym z zasobów.

MÓJ TEST RZECZYWISTOŚCI

Gdy emocje są bardzo silne, pomocne może być zapisanie kilku zdań.

Co się wydarzyło – fakt: .....

Jak to interpretuję: .....

Jakie mam dowody potwierdzające tę interpretację: .....

Jakie dane jej nie potwierdzają: .....

Bardziej zrównoważony sposób spojrzenia: .....

Celem nie jest znalezienie pozytywnej wersji sytuacji, ale bardziej pełnej i realistycznej.

CO JEST POD MOIM WPŁYWEM?

Mogę bezpośrednio kontrolować: .....

Mam częściowy wpływ na: .....

Nie mam realnego wpływu na: .....

Energię chcę skierować przede wszystkim na: .....

JEDNA INFORMACJA, KTÓRĄ ZABIERAM Z TEGO DOŚWIADCZENIA

.....

Nie musi to być wielka lekcja. Czasami wystarczy jedna konkretna korekta.

NAJMNIEJSZY KROK POWROTU

.....

Dobrze, jeśli jest wystarczająco mały, aby można było go wykonać mimo niepewności lub obniżonej motywacji.

MOJE ZASOBY

Umiejętność, która już kiedyś mi pomogła:

.....

Trudność, przez którą wcześniej udało mi się przejść:

.....

Cecha, na której mogę się oprzeć:

.....

Relacja, która daje mi wsparcie:

.....

Wartość, o której chcę pamiętać:

.....

MÓJ PLAN, KIEDY COŚ SIĘ NIE UDA

Najpierw zatrzymuję automatyczną reakcję i pozwalam sobie nazwać emocję. Następnie oddzielam fakt od globalnej oceny siebie. Sprawdzam, co pozostaje pod moim wpływem, korzystam ze wsparcia, jeśli go potrzebuję, i nie oczekuję od siebie natychmiastowej pełnej sprawności. Dopiero później wybieram jeden realny kolejny krok.

Moja wersja planu:

.....

.....

.....

Apteczka ma być prosta. Nie powinna zamienić się w kolejny zestaw obowiązków. Jej funkcją jest przypomnienie w trudnym momencie, że silne emocje zawężają perspektywę i że nie trzeba podejmować wszystkich decyzji od razu.

NA KONIEC

Nie istnieje sposób na życie bez niepowodzeń, błędów, rozczarowań i zmian. Nawet bardzo dobre planowanie nie daje pełnej kontroli nad wynikiem. Możemy wpływać na wiele elementów procesu, ale część rezultatów zawsze będzie zależała również od innych ludzi, okoliczności i zdarzeń, których nie da się przewidzieć.

Odporność psychiczna nie polega więc na kontrolowaniu wszystkiego. Polega na sposobie reagowania wtedy, kiedy plan przestaje działać.

Z perspektywy CBT ważne jest przerwanie schematu, w którym jedno niepowodzenie prowadzi do globalnej oceny siebie, a ta następnie do wycofania. Zamiast przechodzić od „nie udało się" do „jestem beznadziejny, więc nie ma sensu próbować", można zatrzymać się na poziomie konkretnego wydarzenia. Sprawdzić jego znaczenie, oddzielić fakty od interpretacji, przeanalizować własny wpływ i zdecydować o następnym kroku.

Ten krok nie zawsze oznacza ponowienie próby. Czasami dojrzałą decyzją jest zmiana planu. Można zrezygnować z jednego celu i nadal pozostać wiernym wartościom, które za nim stały. Człowiek nie musi przez całe życie realizować planu stworzonego przez wcześniejszą wersję siebie.

Można również potrzebować czasu. Odporność nie polega na tym, aby następnego dnia zachowywać się tak, jakby nic się nie wydarzyło. Żal, rozczarowanie, złość i lęk mogą być naturalną częścią adaptacji. Ważne jest jednak, aby trudne doświadczenie nie stawało się automatycznie definicją całego życia.

Człowiek odporny psychicznie nie jest człowiekiem, któremu wszystko wychodzi. To osoba, która potrafi po niepowodzeniu stopniowo odzyskać perspektywę, skorzystać z dostępnych zasobów, zmienić to, na co ma wpływ, i zaakceptować to, czego zmienić nie może.

Nie czekaj na kryzys, żeby zacząć o siebie dbać.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Zeskanuj kod i sprawdź aktualne formy wsparcia dostępne dla społeczności akademickiej.

pb.edu.pl/centrum-wsparcia/

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2026 r. od Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach konkursu „Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego".