

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

# ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Jak budować elastyczność umysłu

**VOLF DELTA PROJECT**

# Fundament odporności psychicznej

Kontrola emocji, a właściwie ich regulacja, stanowi **fundament odporności psychicznej**. Trudno budować pewność siebie czy uczyć się radzenia sobie w sytuacjach trudnych, gdy system nerwowy pozostaje w stanie ciągłego pobudzenia lub paraliżu.

Z perspektywy neurobiologicznej silne i podstawowe emocje aktywują ciało migdałowate, co często prowadzi do czasowego ograniczenia pracy kory przedczołowej. To właśnie ona odpowiada za logiczne myślenie, wyciąganie wniosków i planowanie.

Gdy emocje przejmują stery, tracimy zdolność do racjonalnej oceny sytuacji, a nasze reakcje stają się impulsywne. W takim stanie poczucie własnej skuteczności drastycznie spada.

Umiejętność **identyfikowania i nazywania** swoich stanów emocjonalnych pozwala na przeniesienie procesu decyzyjnego do racjonalnej części mózgu. To pierwszy i niezbędny krok do odzyskania kontroli. Dopiero po opanowaniu wewnętrznego napięcia pojawia się przestrzeń na budowanie trwałych nawyków i autentycznej pewności siebie.

Zaczynanie od regulacji emocji jest **najbardziej skuteczną strategią**, ponieważ tworzy stabilną bazę pod wszelkie dalsze działania rozwojowe. Bez tego fundamentu inne techniki radzenia sobie w trudnych warunkach mogą okazać się jedynie chwilowym rozwiązaniem, które zawiedzie w momencie realnego stresu.

## Od neurobiologii do kompetencji

Inteligencja emocjonalna to zdolność do rozpoznawania uczuć i emocji własnych oraz innych ludzi, rozróżniania ich oraz wykorzystywania uzyskanej w ten sposób wiedzy do **kierowania swoim myśleniem i działaniem**.

Pełny zakres inteligencji emocjonalnej to cztery główne zdolności:

- samoświadomość,
- panowanie nad sobą,
- świadomość społeczną,
- kierowanie relacjami.

# Case study

„Twoje emocje są niewolnikami Twoich myśli, a Ty jesteś niewolnikiem swoich emocji” Elizabeth Gilbert

15 stycznia 2009 roku samolot amerykańskich linii lotniczych US Airways wykonujący lot rejsowy numer 1549 z Nowego Jorku do Charlotte w Karolinie Północnej oderwał się od pasa startowego lotniska La Guardia. Dla kapitana Chesleya B. „Sully'ego” Sullenbergera III był to kolejny rutynowy lot, których w ciągu kilkudziesięciu lat kariery pilota wykonał tysiące.

Nim jednak samolot wzbił się na wysokość trzech tysięcy stóp, Sullenberger i jego pierwszy oficer Jeff Skiles dostrzegli lecące wprost na nich stado dzikich gęsi. W następnej sekundzie **ptaki zderzyły się z samolotem**, uszkadzając poważnie oba silniki.

Kiedy ptaki zderzyły się z samolotem, rozległ się taki odgłos, jakby zaczął padać deszcz albo grad. Takiego hałasu nie słyszałem nawet podczas burz w Teksasie. [...] Kiedy uświadomiliśmy sobie, że nie mamy silników, wiedziałem, że stanęło przede mną **największe wyzwanie** w moim życiu zawodowym. Skurcz żołądka przyprawiał mnie o mdłości i zakręciło mi się w głowie” Wśród myśli galopujących w głowie Sullenbergera wybijały się dwie: „To nie może być prawda”. „Niemożliwe, że coś takiego dzieje się w tej chwili”.

Równocześnie poczuł nagły **skok adrenaliny i pulsowanie krwi w skroniach**. W ciągu kilku następnych minut musiał razem ze swoim pierwszym oficerem podjąć **szereg błyskawicznych decyzji**. Trzeba było wziąć pod uwagę mnóstwo czynników w sytuacji braku czasu na precyzyjne kalkulacje i na dłuższą wymianę zdań. Procedury awaryjne zaplanowane na minuty należało wykonać w ciągu kilkudziesięciu sekund.

Sullenberger, w oparciu o swoje wieloletnie doświadczenie, uznał, że największe szanse ocalenia życia stu pięćdziesięciu pięciu osób znajdujących się na pokładzie samolotu będzie miał, jeśli spróbuje zrobić coś, czego nie robił nigdy wcześniej i do czego nie przygotowują pilotów żadne szkolenia. Postanowił, że spróbuje wylądować na rzece Hudson.

Stawiając wszystko na jedną kartę, raptem dwieście osiem sekund po tym, gdy oba silniki odmówiły posłuszeństwa, Sullenberger odważnie i pewną ręką posadził samolot na rzece, niedaleko centrum Manhattanu. Dzięki zbiorowemu wysiłkowi jego samego, pierwszego oficera, pracowników kontroli lotów, załogi samolotu i kilkudziesięciu ratowników, którzy zjawili się natychmiast w pobliżu osadzonej na wodzie maszyny, udało się uratować życie wszystkich stu pięćdziesięciu pięciu osób - pasażerów i załogi. To niezwykle lądowanie zyskało miano „cudu na rzece Hudson”.

Gdy Sullenberger wspomina to wydarzenie, ma poczucie, jakby wszystko to stało się zaledwie wczoraj. „**Uświadamiałem sobie każdą reakcję mojego ciała** - wyjaśnia. - Poczułem zastrzyk adrenaliny. Z pewnością skoczyło mi ciśnienie, a mój puls galopował. Wiedziałem jednak, że muszę sobie skupić się na wykonywanych czynnościach i nie mogę pozwolić na dekoncentrację”

Dla milionów ludzi na całym świecie to, co zrobił Sullenberger owego zimowego popołudnia, było czynem nadludzkim, zdumiewającym aktem heroizmu. W jaki sposób jemu, pierwszemu oficerowi i kontrolerowi lotów udało się utrzymać emocje pod kontrolą i dokonać tego „cudu”?

Odpowiedzi na to pytanie nie należy szukać w kilkuset zdumiewających sekundach składających się na całe wydarzenie, lecz w poprzedzających je latach **ćwiczeń, praktyki i doświadczenia**.

# Inteligencja emoiconalna w działaniu - omówienie

Sukces Sullenbergera nie był dziełem przypadku, lecz sumą dekad przygotowań. Lata za sterami myśliwców, 30 lat w lotnictwie cywilnym oraz praca badacza wypadków i instruktora zbudowały kompetencje niezbędne w sekundzie próby. „Całe moje życie przygotowywało mnie do tego, by w tamtej konkretnej chwili stanąć na wysokości zadania”.

Cud na rzece Hudson dobrze pokazuje, jak wielką moc mają dwie pierwsze zdolności składające się na inteligencję emocjonalną: samoświadomość i panowanie nad sobą. W tamtej przerażającej chwili Sullenberger zademonstrował nadzwyczajną **samoświadomość: zdolność do uzmysłowienia sobie i zrozumienia reakcji emocjonalnej i fizjologicznej**, której wówczas doświadczał. Zaraz potem wykazał się zdumiewającą **samokontrolą (czyli kluczową cechą panowania nad sobą)** i z pełną determinacją przystąpił do rozwiązania kryzysowej sytuacji.

Jedna z dziennikarek spytała go, czy pokonanie własnej, tak silnej reakcji fizjologicznej i zachowanie zimnej krwi było trudne. Odpowiedź Sullenbergera do pewnego stopnia zaskakuje. **„Nie. Trzeba się było jedynie skoncentrować”.**

Całkiem możliwe, że nigdy nie znajdziesz się w takich opałach jak kapitan Sullenberger, na pewno jednak prędzej czy później **zmierzysz się z sytuacjami burzącymi ustalony porządek rzeczy.**

To, jakie podejmiesz wówczas decyzje, będzie zależec w dużym stopniu od twojej samoświadomości i zdolności do panowania nad sobą.

Co zatem możesz zrobić, by rozwinąć w sobie te zdolności?

**Wszystko zaczyna się od przygotowania.**

# Nieuświadomione Tobą rządzi

Tej pracy nikt za Ciebie nie wykona. Inteligencja emocjonalna rozpoczyna się od samoświadomości. Możesz iść dalej po prostu reagując, ale takie postępowanie ogranicza możliwość kontroli własnych działań.

## **KTO PYTA, NIE BŁĄDZI**

Zacznij od zadawania sobie pytań. Tu nie chodzi o to, żeby usiąść i odpowiadać na wszystko wyczerpująco, ale chodzi o podtrzymywanie w sobie chęci ciągłego poznawania siebie.

- W jakich sytuacjach moje emocje działają na moją niekorzyść?
- Jak mój obecny nastrój dyktuje moje decyzje?
- Jak inni opisaliby mój styl komunikacji (arogancki, jasny, mętny)?
- Jak można ocenić moje poczucie własnej wartości i pewność siebie? Jak moje poczucie własnej wartości i pewność siebie wpływają na mój sposób podejmowania decyzji?
- Czy mam trudności z przyznaniem się do błędu? Dlaczego tak/nie?

## **KALIBRACJA SWOJEGO SŁOWNIKA**

Precyzyjne nazwanie stanu, w którym się znajdujesz, to pierwszy krok do przejęcia nad nim kontroli. Im dokładniej opiszesz to co czujesz, tym łatwiej go opanujesz. **Dlaczego?** Tu znowu wracamy do neurobiologii - emocje to ciało migdałowate. My chcemy je kontrolować, dlatego musimy aktywować korę przedczołową, więc nazwanie ich jest tym pierwszym krokiem. **Z odruchów przełączymy się na analizę.**

**Pytanie do Ciebie, jak ma się Twój słownik opisujący emocje?** Jakie znasz emocje? Radość, złość, strach, może wymienisz zaskoczenie... To uważaj, bo jest tego trochę więcej.



# Kalibracja swojego słownika - NVC Rosenberga

Lista, z której tu korzystasz, wywodzi się z nurtu Komunikacji bez Przemocy (NVC), stworzonego przez Marshalla Rosenberga. Jej głównym celem jest ułatwienie porozumienia poprzez **precyzyjne nazywanie** tego, co czujemy i czego faktycznie potrzebujemy.

Na potrzeby tego projektu potraktuj tę kartę jako techniczny „**słownik operacyjny**” do regulacji emocji. Nie musisz zgłębiać całego systemu komunikacji, choć jeśli ten temat Cię zainteresuje, warto do niego wrócić w przyszłości. Tutaj lista służy Ci jako narzędzie do **błyskawicznej autodiagnozy**.

Dzięki niej dostarczasz korze przedczołowej konkretnych danych, co pozwala wyciszyć **reakcje obronne organizmu**.

I jeszcze jedna ważna uwaga, na potrzeby tego ćwiczenia emocje = uczucia, na tym etapie te dwa zwroty będziemy traktować tożsamo.

## Gdy Twoje potrzeby są zaspokojone, czujesz:

**Pełen energii**, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji  
**Komfort**, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski  
**Wypoczęty**, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości  
**Zainteresowany**, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony  
**Zadowolony**, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny  
**Spokojny**, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany  
**Kochający**, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny  
**Wesoły**, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii  
**Wdzięczny**, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony

## Gdy Twoje potrzeby nie są zaspokojone, czujesz:

**Bez energii**, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony  
**Dyskomfort**, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spłoszony, spięty, strapiiony, zmieszany, zażenowany  
**Zmęczony**, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony  
Niezainteresowany, znudzony, pusty  
**Niezadowolony**, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony  
Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany  
**Wściekły**, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony  
Rozsierdzony, zagniewany, wzburzony  
**Zasmucony**, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany  
**Rozgoryczony**, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony  
**Przestraszony**, pełen obaw, wątpliwy, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony

## Rozwinięcie od emocji podstawowych do precyzyjnego opisu

### SMUTEK

Apatia  
Bezradność  
Gorycz  
Litość  
Melancholia  
Niezadowolenie  
Nieszczęście  
Odrzucenie  
Osamotnienie  
Poczucie krzywdy  
Przybicie  
Przygaszenie  
Przygnębienie  
Przykrość  
Pustka  
Rozczarowanie  
Rozpacz  
Smutek  
Strata  
Tęsknota  
Troska  
Współczucie  
Załamanie  
Zawód,  
Zatroskanie  
Zmartwienie  
Zranienie  
Żal  
Żaloba

### STRACH

Bezbronność  
Lęk  
Napięcie  
Niepewność  
Niepokój  
Nieśmiałość  
Nieufność  
Obawa  
Obojętność  
Odrza  
Ostrożność  
Panika  
Podejrzliwość  
Poruszenie  
Powściągliwość  
Przerażenie  
Płochliwość  
Strach  
Szok  
Trema  
Trwoga  
Wahanie  
Wstrząs  
Zagubienie  
Zawiść  
Zazdrość

### RADOŚĆ

Akceptacja  
Bezpieczeństwo  
Beztroska  
Bliskość  
Błogość  
Czułość  
Docenienie  
Duma  
Entuzjizm  
Euforia  
Fascynacja  
Harmonia  
Komfort  
Lekkość  
Miłość  
Nadzieja  
Namiętność  
Natchnienie  
Odprężenie  
Optymizm  
Ożywienie  
Pewność  
Podekscytowanie

### RADOŚĆ

Pogoda ducha  
Pokrzepienie  
Przyjemność  
Radość  
Rozbawienie  
Rozkosz  
Równowaga  
Rozrzewnienie  
Satysfakcja  
Serdeczność  
Spełnienie  
Spokój  
Swoboda  
Sympatia  
Szacunek  
Tkliwość  
Ufność  
Ulga  
Ukojenie  
Uniesienie  
Uwielbienie  
Wdzięczność  
Wesołość  
Wolność  
Wyciszenie  
Wzruszenie  
Zachwył  
Zaciekawienie  
Zadowolenie  
Zaintrygowanie  
Zakochanie  
Zaufanie  
Życzliwość

### ZŁOŚĆ

Agresja  
Animozja  
Bunt  
Chęć zemsty  
Desperacja  
Frustracja  
Furia  
Gniew  
Irytacja  
Lekceważenie  
Niechęć  
Nienawiść  
Niezaspokojenie  
Obraza  
Oburzenie  
Podminowanie  
Pogarda  
Rozżalenie  
Sarkazm  
Szał  
Uraza  
Wrogość  
Wstręt  
Wściekłość  
Wzburzenie  
Wytrącenie z równowagi  
Zacietrzewienie  
Złość  
Zniewaga

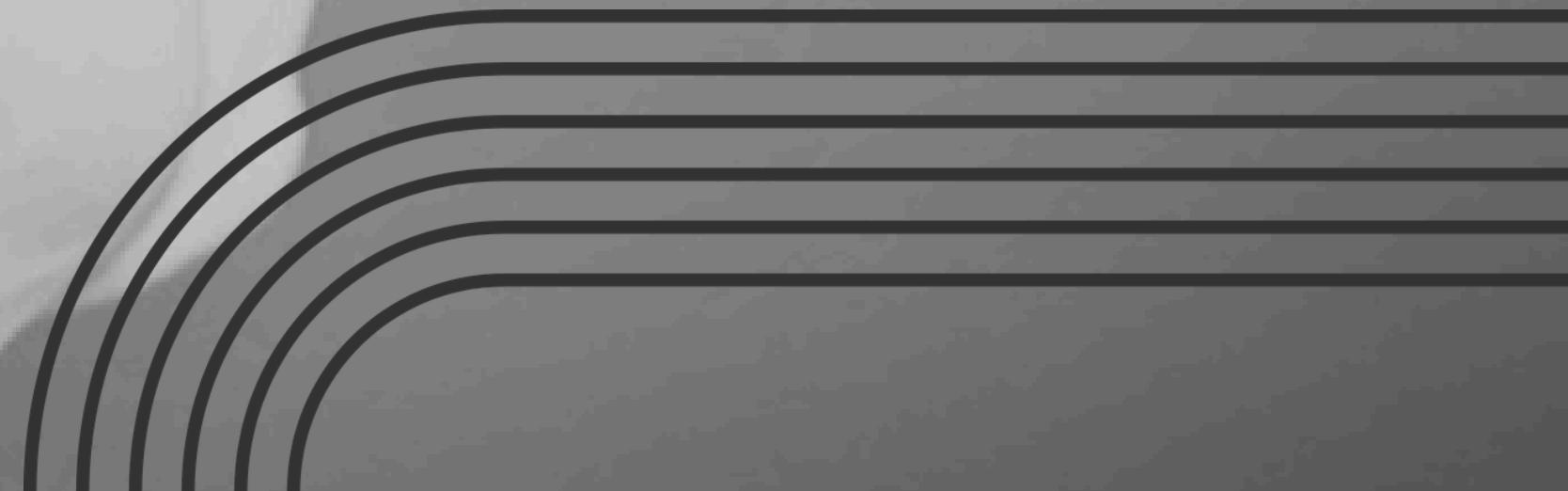
### WSTYD

Alienacja  
Kompromitacja  
Niedopasowanie  
Niesmak  
Niewygoda  
Obcość  
Poczucie niższości  
Poczucie winy  
Pomieszanie  
Skrępowanie  
Skonsternowanie  
Speszenie  
Upokorzenie  
Wstyd  
Wyrzuty sumienia  
Wyśmianie  
Zdegustowanie  
Zgorszenie  
Zlekceważenie  
Zakłopotanie  
Zmieszanie

Jak widzisz, czujemy całkiem sporo, tylko brakuje nam słów do opisu:)

## Jak to wykorzystać?

Gdy poczujesz silne napięcie, nie używaj ogólników typu „jestem wściekły”. Zejdź głębiej. Czy to faktycznie złość, czy może poczucie krzywdy, zawód lub lęk? Znalezienie właściwego słowa **przenosi proces z emocjonalnego centrum mózgu do kory przedczołowej**, przywracając zdolność logicznego myślenia.



## Kontrola myśli

**Emocje mają wpływ na nasze zachowanie.** Jeśli potrafisz kontrolować własne impulsy, to łatwiej działać zgodnie z wyznawanymi wartościami. To z kolei pomaga rozwijać w sobie **determinację i wytrwałość**.

Nie masz wpływu na to co odczuwasz w danej chwili, ale możesz kontrolować jak na to reagujesz - przez koncentrację na własnych myślach.

### **PAUZA**

Najważniejszy przycisk. Daj sobie czas, by pomyśleć, zanim cokolwiek powiesz lub zrobisz. Policz do dziesięciu, wyjdź z pomieszczenia, zrób spacer. Korzystając z pauzy, masz możliwość rozpoznania swojego nastroju i zdecydować co dalej chcesz z tym zrobić.

### **GŁOŚNOŚĆ**

Świadomie obniż ton głosu, gdy dyskusja robi się gorąca. Twój spokój wymusi podobną reakcję u rozmówcy. To jak sprzężenie zwrotne.

### **WYŁĄCZENIE GŁOSU**

Gdy emocje biorą górę, po prostu przestań mówić. Pozwól drugiej stronie wyrzucić z siebie wszystko, zachowując spokój i biorąc głęboki wdech. Oczywiście nie jest tak łatwo siedzieć i słuchać. Pytanie jak w takich chwilach panujesz nad własnymi emocjami?

### **NAGRYWANIE**

Słuchaj, aby zrozumieć perspektywę drugiej strony, a nie po to, by przygotować kontratak. Gromadź informacje o tym, jak widzi Cię otoczenie.

### **COFNIJ**

Nie zapominaj o trudnych tematach, ale wróć do nich później, w odpowiednim czasie i miejscu, gdy emocje już opadną.

### **PRZEJDŹ DO PRZODU**

Gdy impuls pcha Cię do błędu, pomyśl o konsekwencjach za miesiąc, rok lub 5 lat. . Dzięki temu odzyskasz **klarowność umysłu**

## Podłoże somatyczne

Gniew, frustracja, strach, zazdrość - wszyscy doznajemy tych nieprzyjemnych emocji.

Czasami tego rodzaju uczucia mają **podłoże somatyczne**.

Jesteś głodny? Niski poziom glukozy we krwi może szybko wpędzić nas w zły nastrój.

Jesteś niewyspany? Badania pokazują, że brak snu może bardzo poważnie osłabić naszą zdolność do panowania nad reakcjami emocjonalnymi i koncentracją. Nasze zasoby są po prostu obciążone.

W kontekście projektu, w którym bierzesz udział te informacje są bardzo ważne, bo będziemy wykorzystywać tu szeroko rozumianą deprivację. Więc na Twój stan będą miały wpływ zarówno obiektywne warunki nowych sytuacji jak i właśnie wspomniana deprivacja.

## Negatywne emocje katalizatorem zmiany

Negatywny nastrój **sprzyja uważnej analizie** faktów i drażnieniu spraw, zamiast przyjmowania prostych wyjaśnień.

To **sygnał operacyjny**, który wymusza na Twoim mózgu przejście w tryb wysokiej precyzji. Kiedy czujesz dyskomfort, Twój umysł przestaje akceptować powierzchowne odpowiedzi. Zaczynasz drażyć, analizować detale i szukać luk w strategii. To **mechanizm przetrwania** - w trudnych warunkach nie możesz pozwolić sobie na błędy wynikające z nadmiernego optymizmu.

Poczucie winy i lęk to Twoje **wewnętrzne systemy naprowadzania**. Poczucie winy nie jest ciężarem, lecz informacją o konflikcie z Twoim fundamentem. Jeśli je czujesz, oznacza to, że zaniedbałeś obszar, który jest dla Ciebie kluczowy. To **wskazuje priorytety** wymagające natychmiastowej uwagi.

Lęk pokazuje, co jest dla Ciebie zbyt cenne, by to stracić. Zamiast go wypierać, wykorzystaj go jako **impuls do lepszego zabezpieczenia** swoich zasobów. Zrozumienie tych sygnałów pozwala zmienić emocjonalny nacisk w **energię do działania**. To chwila, w której przestajesz ulegać impulsom, a zaczynasz nawigować w oparciu o twarde dane płynące z Twojego wnętrza. Tak buduje się odporność, która wytrzyma każdą próbę w terenie i w życiu.

## Redefinicja lęku

Przekierowanie energii to techniczna redefinicja lęku. Reakcje fizjologiczne Twojego ciała na strach i ekscytację są podobne. Różnica tkwi w **interpretacji**, jakiej dokonuje mózg. Zamiast nazywać ten stan lękiem, uznaj go za pełną mobilizację zasobów do walki. Osoby, które potrafią dokonać tego przełączenia, działają pewniej i skuteczniej, wykorzystując **adrenalinę jako napęd, a nie hamulec.**

## Mięsień emocjonalny

Tak jak sportowcy muszą przyswoić właściwą sobie technikę, jeśli chcą być lepsi od innych, tak Ty musisz ćwiczyć swoje zdolności emocjonalne. Zaczynaj od rozpoznania **siły własnych emocji**, a następnie naucz się kierować nimi w taki sposób, żeby działały na Twoją **korzyść.**

# Jesteśmy niewolnikami nawyków?

„Zwracaj uwagę na swoje myśli; zmieniają się w słowa.  
Zwracaj uwagę na swoje słowa; zmieniają się w czyny.  
Zwracaj uwagę na swoje czyny; zmieniają się w nawyki.  
Zwracaj uwagę na swoje nawyki; zmieniają się w charakter.  
Zwracaj uwagę na charakter - on decyduje o Twoim losie” Frank Outlaw

## Case study

Lisa wyszła z pracy po długim dniu, idzie do stacji metra i mijając swój ulubiony sklep, widzi w witrynie reklamę wyprzedaży. Obiecuje sobie, że tylko się rozejrzy, ponieważ ma świadomość, że w tym miesiącu nie może już sobie pozwolić na żadne wydatki na ciuchy. Gdy rozgląda się po sklepie, dostrzega buty, które bardzo jej się spodobały, wie, że nie może przepuścić takiej okazji. Ale wie też, że ma już ogromny debet na koncie i zadłużenie na karcie kredytowej, które zamiast maleć, wciąż rośnie.

„To już naprawdę ostatni raz” - mówi sobie Lisa, wręczając ekspedientce kartę.

Steve od lat chce zerwać z papierosami i czuje, że wreszcie zaczyna powoli wychodzić z nałogu. Nie palił od miesiąca i głód nikotynowy jest coraz mniej dokuczliwy. Dzisiaj jednak miał bardzo ciężki dzień w pracy. Dlatego po wyjątkowo nieprzyjemnej rozmowie telefonicznej z szefem sięga ukradkiem do szuflady, w której kolega trzyma papierosy, wyciąga jednego i wychodzi przed budynek. Gdy tylko Steve go zapala, odzywa się u niego poczucie winy.

Całkiem możliwe, że przynajmniej jedna z tych historii mówi także coś o tobie. Okoliczności lub pokusy mogą być różne w przypadku różnych osób, ale wzorce zachowania są często podobne i wszystkie prowadzą do nieuniknionej prawdy: **emocje i nawyki są z sobą nierozdzielnie związane.**

## Jak trudne jest zachowanie kontroli

Przykłady pokazują jak trudne jest **zachowanie samokontroli** - zdolności do panowania nad myślami, słowami i działaniami - zwłaszcza kiedy do głosu dochodzą emocje.

Doskonalenie umiejętności składa się z kilku etapów. Najpierw mamy teorię, potem stosujesz tę wiedzę w praktyce, a później (dużo później :) pojawiają się postępy.

Zawsze można robić coś lepiej, ale patrząc wstecz, widzisz wyraźnie, że jesteś w czymś lepszy, niż byłeś wcześniej.

Rozwijanie samokontroli to długi proces, spotka Cię dużo niepowodzeń. Będą postępy, ale będą też sytuacje, które Cię zaskoczą.

## Neuroplastyczność, czyli nic straconego

Przez lata neuronaukowcy błędnie uważali, że mózg dorosłego człowieka ma niezmienną formę. Dzisiaj wiemy, że mózg charakteryzuje się „**neuroplastycznością**” – czyli zdolnością do fizycznej zmiany swojej struktury i funkcji.

- Każde Twoje doświadczenie, myśl i świadome działanie realnie modyfikuje połączenia neuronalne.
- To Ty masz decydujący wpływ na to, jak Twój mózg zostanie „zaprojektowany”. Nie jesteś skazany na fabryczne ustawienia - możesz je nadpisać poprzez świadome treningi.
- Według badań Carol Dweck, Twoja zdolność do zmiany zależy od Twojego nastawienia. Samokontrola to nie wrodzony talent, ale umiejętność, którą buduje się przez doświadczenie, ćwiczenie i systematyczny wysiłek

## Reakcja na bodziec - czy jesteś zakładnikiem własnych emocji

Bycie zakładnikiem własnych emocji to **stan utraty operacyjnej decyzyjności**. Czujesz się wtedy, jakbyś był zaprogramowany do powtarzalnego reagowania w określonych okolicznościach, nie mogąc przerwać tego schematu. W praktyce oznacza to, że **dany bodziec zawsze wyzwała u Ciebie tę samą, przewidywalną emocję**.

Za ten mechanizm odpowiada ciało migdałowate, które przechowuje „zautomatyzowane programy reakcji”. Kiedy system wykryje znany zapalnik, dochodzi do „porwania emocjonalnego” - emocje biorą górę nad logicznym procesem myślowym. Te neuronalne programy **zniekształcają Twoją percepcję i interpretację rzeczywistości**, wymuszając instynktowny atak, obronę lub wycofanie się.

### Jak ćwiczyć swoją standardową reakcję na dane okoliczności i następnym razem zachować się inaczej?

Proces zmiany reakcji odruchowej w standard operacyjny wymaga przejścia przez fazę **introspekcji i celowego treningu**. Tu znowu czas na zadawanie sobie pytań..

Zamiast zapominać o incydencie, uporządkuj myśli, zadając sobie poniższe pytania:

1. Dlaczego moja reakcja była właśnie taka?
2. Czy ta reakcja mi pomogła, czy zaszkodziła?
3. Jak ta sytuacja wygląda w szerszym kontekście? Co o niej pomyślę za godzinę, tydzień lub rok?
4. Czego mogłem nie zrozumieć, gdy poniosły mnie emocje?
5. Co bym zmienił, gdybym znalazł się w tej sytuacji ponownie?
6. Co powiem sobie następnym razem, by zachować klarowność?

Co zrobić, żeby chciało mi się chcieć zmienić swoje reakcje, czyli tu potrzebna jest praca nad **nawykiem**..

# O nawykach, czyli jak zastąpić reaktywność proaktywnością

Nawyki pojawiają się, ponieważ mózg szuka bezustannie sposobów na ograniczanie wysiłku. Chce działać efektywnie i potrzebuje wykorzystywać energię na inne zadania.

Gdy mózg uczy się, że określone powtarzane **zachowanie prowadzi do nagrody**, skutkuje to pojawieniem się jakiegoś nawyku. Tylko ten mózg nie odróżnia dobrych nagród od nagród pozornych.. ale tę słabość można przekłóć w moc. Jeśli nawyki nie chcą odejść, to można je zastąpić innymi.

## **Jak to ma się do projektu, w którym bierzesz udział i do budowania odporności psychicznej?**

Twoje reakcje na to, co wytrąca Cię z równowagi, to często zautomatyzowane programy obronne, które powtórzyłeś już tysiące razy. Doskonałość nie jest jednorazowym zrywem, ale nawykiem wypracowanym w ogniu powtarzalnych sytuacji.

## **ROZPOZNAJ SWÓJ WZORZEC REAKCJI**

Większość z nas wpada w te same koleiny reakcji, tu oprzemy się na przykładzie w relacjach z bliskimi. Kiedy partner lub współpracownik uderza w Twój czuły punkt, uruchamia się **przewidywalny wzorzec myśli i działań**, który zmusza Cię do ataku lub wycofania się. To nie jest Twój świadomy wybór, lecz „obronny nawyk” Twojego mózgu.

## **Jak sobie z tym poradzić?**

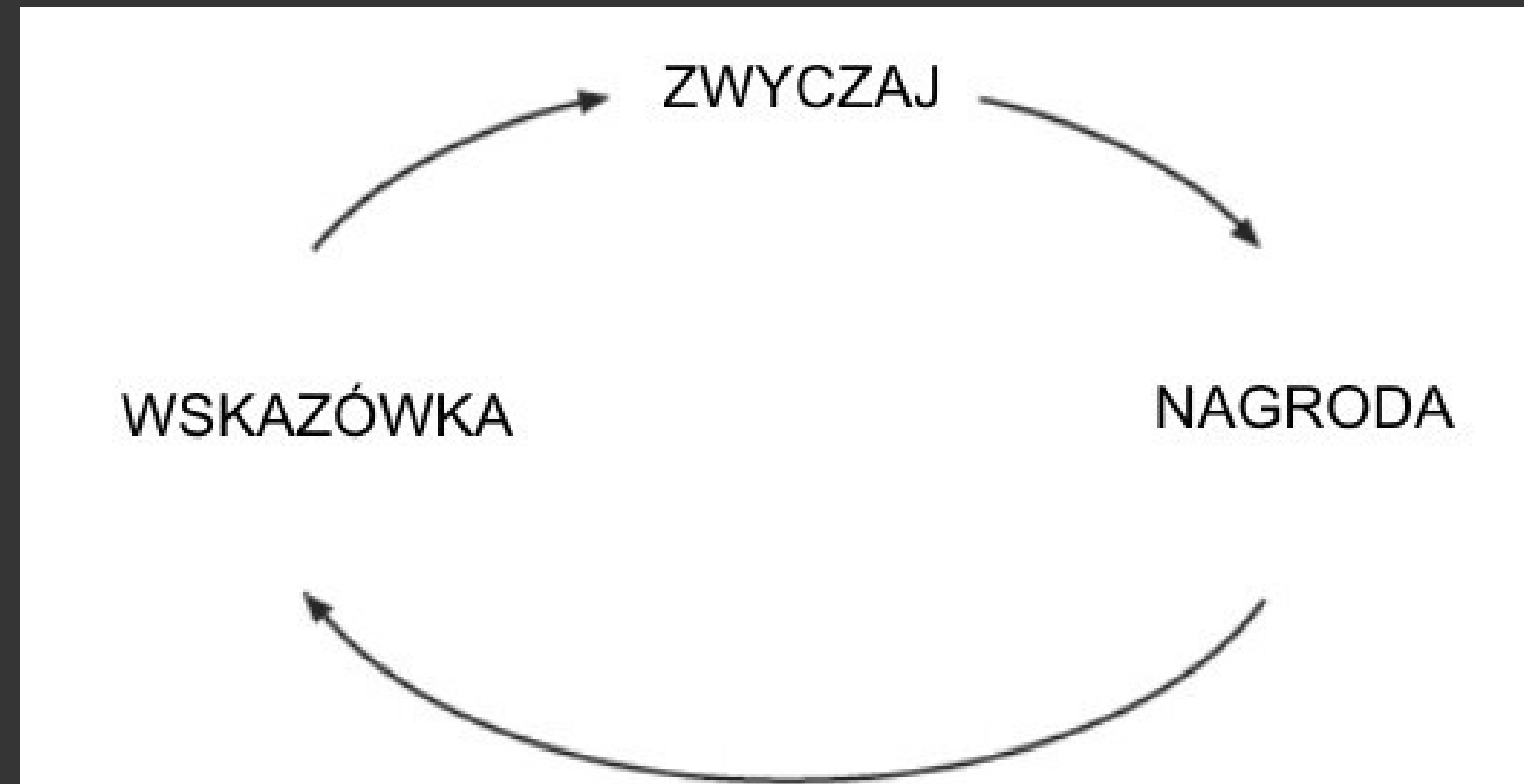
Wykorzystaj metodę treningu sportowego. Odtwórz sytuację z przeszłości w wyobraźni. Przećwicz w myślach moment, w którym zazwyczaj tracisz kontrolę, ale tym razem świadomie wybierz i „wyświetl” nową, opanowaną reakcję. Powtarzanie tego procesu w ciszy buduje nowe połączenia neuronalne, zastępując stare, instynktowne odruchy.

Zidentyfikuj swój zapalnik i stwórz dla niego automatyczną procedurę. Przykładowy schemat: „Jeśli poczuję narastającą irytację, to robię pauzę i biorę głęboki wdech”. Taka separacja bodźca od reakcji pozwala wyrwać się z bezmyślnego powtarzania starych, destrukcyjnych wzorców.

Naucz się rozpoznawać pierwsze, fizyczne sygnały porwania emocjonalnego. Gdy tylko je zauważysz, zastosuj natychmiastowe rozbrojenie sytuacji: przeproś za swój ton lub na chwilę opuść pomieszczenie, zanim dojdzie do eskalacji. Pozwoli to obu stronom ochłonąć i kontynuować rozmowę w sposób racjonalny.

# Pętla nawyku

Każdy nawyk – od palenia po wybuchy złości – składa się z **trzech technicznych elementów**:



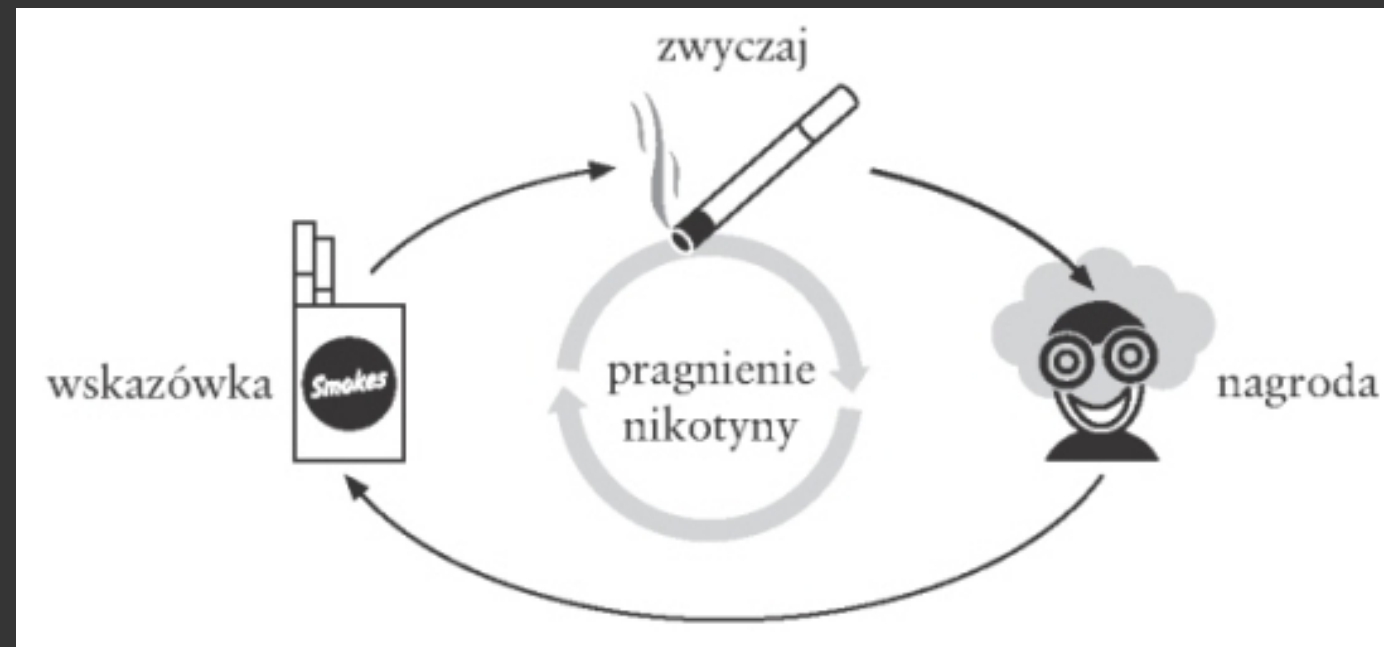
**Wskazówka** - wyzwalacz, który mówi Twojemu mózgowi, by przeszedł na autopilot.

**Zwyczaj** - sama czynność (fizyczna, umysłowa lub emocjonalna).

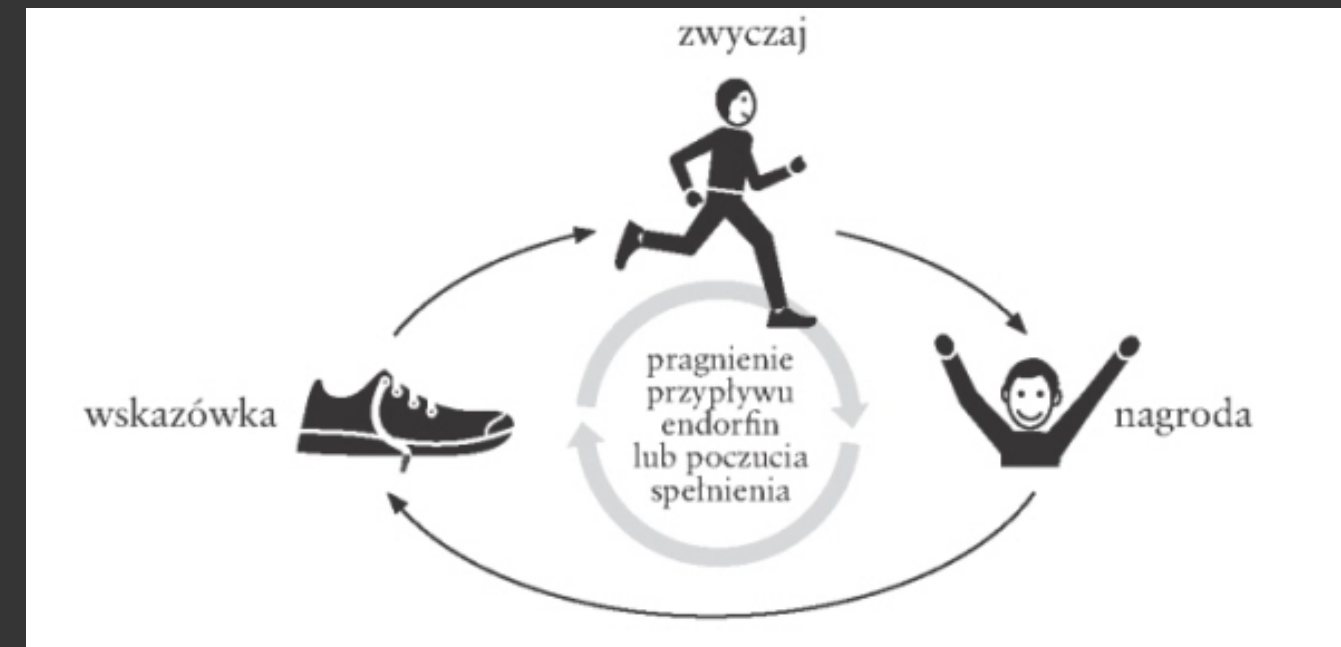
**Nagroda** - sygnał dla mózgu, że pętla była warta zapamiętania.

# Pętla nawyku

Tak samo działa nawyk **niepożądany**



I tak samo wypracujesz nawyk **pożądany**



Jeśli chcesz wypracować nawyk biegania, to kluczowy będzie wybór prostej wskazówki (np. wkładanie trampek zawsze przed śniadaniem lub zostawianie ubrań do biegania koło łóżka) i wyraźnej nagrody (łakość w ciągu dnia, poczucie spełnienia podczas zapisywania swoich osiągnięć czy przyływ endorfin pojawiający się podczas biegu). Ale... nie ma tak dobrze:) Dopiero kiedy Twój mózg zacznie oczekiwać tej nagrody (endorfiny, poczucie sukcesu) to wtedy wiązanie sznurówek każdego ranka się zautomatyzuje. **Oprócz uruchamiania zwyczaju, musi uruchomić się pragnienie pojawiania się nagrody.**

## Procedura zmiany - wracamy do kontroli emocji

Aby stary, reaktywny nawyk został zastąpiony nowym, proaktywnym, musisz przejść przez rygorystyczny proces:

- **Motywacja:** znajdź twardy powód pracy nad reaktywnością emocji - chcesz być lepszym liderem, mężem, ojcem czy pracownikiem? Bez silnej potrzeby zmiany mózg wróci do starych połączeń.
- **Trening:** Nowa umiejętność musi wejść w krew poprzez ciągłe powtarzanie. Możesz wykorzystywać internet lub media społecznościowe, by wyszukiwać komentarze wywołujące u Ciebie złość i ćwiczyć na nich spokój. Mało etycznie będzie wywoływanie burzy w celu sprawdzenia swoich reakcji, ale... w tym projekcie zanurzymy Cię w takie doświadczenie.
- **Zastosowanie:** trening to nie wszystko - prawdziwym sprawdzianem jest „stadion”, czyli codzienna interakcja.

# Wiemy o sobie tyle, na ile nas sprawdzono

Codzienny trening regulacji emocji to Twoja baza. Każda świadoma „pauza” czy precyzyjne nazwanie uczucia w bezpiecznych warunkach buduje Twój **mięsień emocjonalny**. Jednak prawdziwy sprawdzian zaczyna się tam, gdzie kończą się komfortowe warunki, a zaczyna nieznanne.

Podczas szkolenia doświadczysz deprivacji snu i głodu. To celowe działanie operacyjne. Niski poziom glukozy i brak snu drastycznie osłabiają zdolność kory przedczołowej do panowania nad odruchami.

Serce bije jak szalone, brakuje tchu, a lęk paraliżuje. Z pomocą przygodzą **mechanizmy obronne** i Twoja **samoświadomość**. Zaczniemy od tego, czyli czym jest lęk.

Lęk jest naturalną reakcją organizmu na potencjalnie niebezpieczne lub trudne sytuacje. Jest to mechanizm obronny, który pomaga nam przygotować się do zagrożeń. Objawia się wspomnianym przyspieszonym biciem serca, napięciem mięśni, wzmożoną czujnością i czasem trudnościami w oddychaniu. Tego wszystkiego możesz się spodziewać, a ta wiedza i obserwacja tego co się w Tobie dzieje już jest pomocna.



## Sposoby „tu i teraz” na kontrolę w kryzysie

Kiedy panika przejmuje kontrolę, często czujemy się „oderwani od siebie” lub jakby świat był nierealny (depersonalizacja, derealizacja).

Zaakceptuj alarm fizjologiczny: skok adrenaliny, pulsowanie krwi w skroniach i skurcz żołądka to nie objawy słabości, ale sygnał pełnej mobilizacji zasobów do walki.

Nazwij i opanuj: w stanie paraliżu Twoja kora przedczołowa przestaje pracować. Aby ją wymusić do działania, musisz precyzyjnie nazwać swój stan, używając technicznego słownika operacyjnego (np. „czuję oszołomienie”, „czuję przerażenie”).

Zapanuj nad oddechem: unikaj szybkiego, płytkiego oddychania, które nasila objawy. Oddychaj przeponowo, wolno licząc wdech i wydech. Skup się na czynności oddechu. Twoim celem jest zwolnienie i pogłębienie oddechu, by uspokoić ciało.

Dotknij rzeczywistości: sygnały z ciała pomagają „zakotwiczyć się” tu i teraz, wysyłając do kory przedczołowej twarde dane, które wyciszają nadaktywne ciało migdałowate. Znowu identyfikujemy, nazywamy, odwracamy uwagę:

5 rzeczy, które widzisz: zidentyfikuj konkretne punkty w terenie.

4 rzeczy, które czujesz: faktura ubrania, zimno metalu, twardość podłoża pod butami.

3 dźwięki: szum lasu, oddech partnera, komendy instruktora.

2 zapachy: wilgoć ziemi, zapach sprzętu.

1 smak: woda z bidonu lub po prostu smak powietrza.



## Co się dzieje w Twoim ciele

Podczas stersującego zdarzenia w ciele i umyśle człowieka zachodzi szereg reakcji, które mają na celu ochronę organizmu przed zagrożeniem.

Zaczynając od reakcji fizjologicznych, organizm wchodzi w stan wysokiego pobudzenia, kierowanego głównie przez układ współczulny. Wydziela się **adrenalina i kortyzol**, które odpowiadają za przyspieszenie tętna i oddechu, przy jednoczesnym obniżeniu aktywności procesów, które nie są w danej sytuacji potrzebne, takie jak np. trawienie.

Reakcje emocjonalne, które się pojawiają dotyczą uczucia strachu i zagrożenia, braku poczucia kontroli nad sytuacją.

## Odporność psychiczna

Zarządzanie emocjami, a właściwie próba ich kontroli, to jeden z elementów, który jest niezbędny do budowania odporności psychicznej.

Model 4C to 4 filary silnej psychiki, który składa się z:

- Wyzwania (challenge), czyli postrzegania wyzwań jako szansy na rozwój osobisty/biznesowy.
- Pewności siebie (confidence), czyli wysokiego poziomu wiary w swoje możliwości i kompetencje (tak emocjonalne, społeczne, jak i zawodowe).
- Zaangażowania (commitment), wytrwałości i sumienności w realizowaniu zadań, a także poczuciu odpowiedzialności za jakość wykonania zadań.
- Poczucia wpływu (control), czyli przekonania o tym, że mamy wpływ na swój los.



## Odporność psychiczna

Jak widzisz, część z modelu 4C została już omówiona, szczególnie w ramach **kontroli, czyli zarządzania emocjami**.

Przeczytałeś też o nawykach, które są niezbędne w kreowaniu własnej skuteczności (pewności siebie) i zaangażowania.

Mamy już część fundamentu: od zrozumienia biologii stresu po techniczne nadpisywanie reakcji proaktywnymi procedurami.

Ale... jeszcze bardziej rozwiniemy temat „zaangażowanie”, bo jak pomóc sobie w utrzymaniu zorientowania na cel?



# Motywacja i mobilizacja

Budowanie zaangażowania to proces oparty na **znajdowaniu sensu, rozwoju kompetencji i braniu odpowiedzialności**.

- Zrozum swoje „dlaczego”. Poczucie sensu to paliwo operacyjne. Gdy cel zadania pokrywa się z Twoimi wartościami, zaangażowanie staje się naturalne.
- Buduj momentum (filozofia kaizen). Dziel wielkie projekty na małe etapy. Celebrowanie drobnych sukcesów buduje sprawczość i napędza do dalszego wysiłku.
- Rozwijaj kompetencje. Zaangażowanie to mięsień, który trenujesz. Zdobywanie nowej wiedzy zwiększa Twoją pewność siebie i satysfakcję.
- Planuj i DZIAŁAJ. Unikaj paraliżu decyzyjnego. Zaczynaj od najmniejszego możliwego kroku, aby pokonać prokrastynację.
- Taktyczna regeneracja. Jeśli nad czymś pracujesz, to rób to blokach 50–90 minut, później 10 minut przerwy. Zapobiega to wypaleniu i utrzymuje wysoki poziom energii.
- Środowisko i wdzięczność. Otaczaj się ludźmi, którzy Cię inspirują. Codzienne docenianie postępów zwiększa Twoją motywację długofalową.

Praca nad własnym zaangażowaniem wymaga budowania wewnętrznej motywacji poprzez **jasne definiowanie celów**, dbanie o rozwój kompetencji i relacje. Kluczowe jest znalezienie sensu w wykonywanych zadaniach, branie odpowiedzialności (autonomia) i rzetelność.

## Case study - filozofia małych kroków i persfajza

Studia nad technikami perswazji ukazują siłę, z jaką **kaizen pokonuje nawet największy opór**. W pewnym dość zabawnym badaniu właściciele domów w jednym z południowokalifornijskich miasteczek zostali zapytani, czy zgodziliby się wywiesić mały znaczek „Jedź ostrożnie” w jednym z okien. Większość z nich wyraziła zgodę. Z kolei mieszkańcy innej okolicy, dobrani tak, by byli podobni do poprzedniej grupy, nie zostali poproszeni o wywieszenie znaku.

Dwa tygodnie później obie grupy ludzi spytano, czy zgodzą się, by przed ich domami ustawiono billboard z identycznym tekstem. Na przedstawianych zdjęciach wyraźnie było widać, że dom będzie przestłonięty ogromną tablicą, a żeby oferta była jeszcze mniej interesująca, sam napis wykonany był dość kiepsko.

Grupa, której nie poproszono o umieszczenie w oknach małego znaku, odmówiła w 83% przypadków, 76% ludzi, którzy wcześniej zgodzili się na wywieszenie w oknach małego znaku, zgodziło się na postawienie billboardu.

Mały krok sprawił, że podjęcie wielkiego kroku było czterokrotnie bardziej prawdopodobne. Inne badania potwierdziły te wyniki, wykazując, że drobne działanie początkowe (noszenie charytatywnego znaczka w klapie, pilnowanie zostawionych na ławce rzeczy obcej osoby) niweluje opory przed wykonaniem dużo większego zadania (przeznaczenie dużej sumy na cel dobroczynny, reakcja na kradzież pilnowanych przedmiotów). Wyobraź sobie teraz, jak skuteczne mogą się okazać małe kroki w osłabianiu oporu przed dokonaniem pożądanego zmiany.

Bo tak, wszystkie zmiany, także te pozytywne budzą lęk. Próby osiągnięcia celów za pomocą radykalnych lub rewolucyjnych środków często kończą się fiaskiem gdyż... **zwiększają poziom lęku**. Małe kroki wyłączają lękową reakcję mózgu, sytując racjonalne myślenie i twórcze podejście.

## Filozofia kaizen pozwoli utrzymać zaangażowanie

Filozofia kaizen to fundament budowania trwałego zaangażowania. Opiera się na metodzie małych kroków, które pozwalają osłabić opór przed zmianą.

- Ciągłe doskonalenie: skupienie na wprowadzaniu drobnych, systematycznych poprawek każdego dnia zamiast na gwałtownej rewolucji.
- Omijanie bariery lęku: małe kroki wyłączają lękową reakcję ciała migdałowatego, co zapobiega paraliżowi decyzyjnemu.
- Budowanie momentum: realizacja małego zadania sprawia, że podjęcie wielkiego kroku staje się bardziej prawdopodobne.
- Niwelowanie oporu: drobne działanie początkowe skutecznie osłabia wewnętrzny sprzeciw przed wykonaniem trudnego zadania.
- Stymulacja logiki: dzięki redukcji stresu mózg przełącza się na racjonalne myślenie i twórcze podejście do celu.
- Wzmacnianie sprawczości: osiągnięcie małych sukcesów **buduje pewność siebie** i realne zaangażowanie w proces.
- Trwałość zmiany: metoda ta chroni przed fiaskiem, który często towarzyszy zbyt radykalnym próbom osiągnięcia celów.

# Pewność siebie, po co nam ona?

Pewność siebie rośnie w nas wraz z upływającymi latami, czyli wraz z **sumą zgromadzonych doświadczeń i potwierdzonych wyników naszych działań.**

Pewność siebie dostrzega u siebie jedynie 36% osób w wieku 18-24 lata, 43% w grupie 25-34 lata, 46% - w wieku 35-44 lata, 51% wśród 45-55 lat i 55% respondentów powyżej 55 roku życia.

Częściej brak pewności siebie dostrzegają w sobie kobiety (28% w stosunku do 20% wśród mężczyzn).

**Mniej niż połowa (47%) ankietowanych uważa się za osoby pewne siebie.**

Pewność siebie daje przede wszystkim **wewnętrzny spokój, poczucie kontroli nad życiem, redukcję stresu oraz odwagę do podejmowania ryzyka i realizacji celów.** Pozwala na asertywne bycie sobą, budowanie trwalszych relacji oraz efektywne działanie mimo strachu przed porażką. Mam nadzieję, że wszystkie elementy układają Ci się powoli w całość. Co ważne, każdy ze składowych odporności psychicznej jest odrębny, ale chyba „czujesz”, że wzajemnie się one przenikają i na siebie wpływają.

Samoocena to postawa wobec samego siebie.

Jak każda postawa, również samoocena zawiera w sobie trzy komponenty:

- komponent behawioralny, czyli to, jak się wobec siebie zachowujesz;
- komponent afektywny, czyli to, co do siebie czujesz;
- komponent poznawczy, czyli to, co o sobie myślisz.

Należy zauważyć, że choć wysoka samoocena oznacza przekonanie o własnej wysokiej wartości, to niska samoocena wcale nie oznacza, że uważamy się za osobę bezwartościową - oznacza raczej, że **nie jesteśmy swojej wartości pewni i nasza samoocena jest chwiejna.**

A skoro mamy pracować nad odpornością psychiczną, to należy popracować też nad pewnością siebie.

# Mechanika pewności siebie

## Operacyjne czynniki sprawczości

### Pętla sprawczości

Najsilniejszym paliwem samooceny są rezultaty podejmowanych działań. Im częściej osiągasz cele w obszarach zależnych od Ciebie, tym silniejsza staje się Twoja wiara w możliwości. Na Twój fundament wpływa też sumienność i organizacja - dbanie o szczegóły buduje poczucie kontroli.

### Adaptacja i rozwój

Zdobywanie nowych umiejętności nie tylko zwiększa wiedzę, ale rozwija Twój potencjał i ułatwia adaptację do zmian.

### Taktyczne działanie

Działanie mimo strachu - każde małe zwycięstwo buduje realną wiarę w możliwości. Każde wyjście poza strefę komfortu dostarcza mózgowi twardych danych o Twojej sprawczości. Zamiast teoretyzować, dajesz systemowi dowód, że potrafisz utrzymać pion w nowej sytuacji, co fizycznie modyfikuje połączenia neuronalne. Powtarzalne działanie **mimo oporu uczy Twój mózg, że lęk to stan mobilizacji, a nie sygnał do odwrotu**. Z czasem sytuacje wywołujące wcześniej panikę stają się rutynową procedurą wykonawczą. Zgodnie z filozofią kaizen, zacznij od mikro-wyzwań, które są zbyt małe, by sparaliżować ciało migdałowate, ale wystarczająco konkretne, by zmusić mózg do racjonalnego myślenia i twórczego podejścia.

## Biohacking? Postawa ciała

Wyobraź sobie osobę emanującą pewnością siebie. Jak wygląda? Jest wyprostowana, zajmuje przestrzeń, jej ruchy są opanowane, a wzrok stabilny. Kiedy mówi, robi to powoli i wyraźnie, nie obawiając się, że zabiera komuś czas.

Zacznij dokładnie tak się zachowywać, nawet jeśli w środku czujesz niepewność. To nie jest zwykłe udawanie - to uruchomienie **potężnego sprzężenia zwrotnego** między ciałem a mózgiem.

Mechanizm sprzężenia zwrotnego, czyli skutki zachowania lub emocji wpływają na ich przyczyny, regulując dalsze działanie systemu. **Jak to wykorzystać?**

- Pozycja mocy - wyprostowany kręgosłup i ręce na biodrach przez zaledwie dwie minuty realnie zmieniają chemię Twojej krwi.
- Hormony - taka postawa obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) i podnosi poziom testosteronu, co automatycznie uspokaja Twój system.
- Tempo mowy - świadome zwolnienie tempa mowy wysyła do mózgu sygnał: „Panuję nad sytuacją”.

Twoje ciało wysyła informację do mózgu, że jesteś gotowy do działania, a mózg w odpowiedzi redukuje poczucie lęku. To **techniczne przejęcie kontroli nad nastrojem poprzez fizjologię**.

# Wiemy o sobie tyle, na ile nas sprawdzono

Odporność psychiczna, to zdolność do przetrwania trudnych doświadczeń, adaptacji do zmian i powrotu do równowagi po porażce

Teoria to tylko mapa, a my ruszamy w teren. Od samego myślenia o tym, jak jeździ się na rowerze, jeszcze nikt nie opanował tej sztuki - trzeba po prostu wsiąść i zacząć pedałowac (i zedrzeć kolana).

**Samowiedza** o tym, co może się wydarzyć, to ważny wstęp, ale proces domyka się dopiero w działaniu. Ten projekt to moment, w którym wystawiasz się na próbę w kontrolowanych warunkach, przechodząc od „wiem, jak to działa” do „czuję to i potrafię nad tym zapanować”.

Praktyka weryfikuje Twoje fundamenty w realnym obciążeniu:

- Kontrola i zarządzanie emocjami: uczysz się panować nad sobą w momencie faktycznego wzburzenia, a nie tylko analizować mechanizmy na sucho.
- Zaangażowanie: trenujesz orientację na ukończenie procesu i osiągnięcie rezultatów, nawet gdy zasoby zaczynają się wyczerpywać.
- Wyzwanie: nauka przez bezpośrednie doświadczenie i świadome podejmowanie ryzyka, co buduje Twoją elastyczność.
- Pewność siebie: zyskujesz twardą informację zwrotną o swoich możliwościach i realne potwierdzenie przejścia przez cały proces.

Bez wejścia w stan, w którym Twoje zmysły faktycznie pracują pod obciążeniem, rozwój pozostaje sferą życzeń.

## Materiały powstały w oparciu o literaturę

Inteligencja emocjonalna w działaniu - Justin Bariso  
Siła nawyku - Charles Duhigg  
Filozofia Kaizen - Robert Maurer  
Umysł lidera - Friederike Fabritius, Hans W. Hagemann  
Nowa psychologia sukcesu - Carol Dweck  
Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia - Hanson Rick  
Atomowe nawyki - James Clear  
Zaczynaj od dlaczego. Jak wielcy liderzy inspirują innych do działania - Simon Sinek  
Wprowadzenie do terapii poznawczo-behawioralnej - Andrzej Kokoszka  
Porozumienie bez przemocy - Marshall Rosenberg  
Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu - Lisa Feldman Barrett

