

01 Šta je rezilijentnost?

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



Šta je rezilijentnost?

Rezilijentnost odnosno otpornost je naša sposobnost da se oporavimo od životnih izazova i adekvatno odgovorimo na stres sa kojim se suočavamo. Otpornost je proces efikasnog suočavanja sa nedaćama - radi se u stvari o oporavku od poteškoća.

Naša percepcija je ta koja nam postavlja mentalne zamke koje u stvari blokiraju naše emocionalno blagostanje. Ta percepcija može ići u različitim pravcima npr. da je sramota i znak poraza tražiti pomoć kada se suočimo sa izazovom, ili pak da imamo najgori mogući scenario u glavi kada se nešto loše desi, a možda i u potpunosti ignorišemo problem i pravimo se da je sve u savršenom redu. Nekima od nas javi se strašni unutrašnji kritičar koji nam jednostavno kazuje da mi prosto nemamo kapaciteta da se nosimo sa ovim izazovom. Sve ove zamke uma nas u stvari udaljavaju od naše rezilijentnosti.

Neizvesnost i promene su neizbežne u životu. Pretpostavka da sve možemo da "iskontrolišemo" i predvidimo, ili pak glumimo savršenu sliku sreće, samo nas gura od našeg najotopornijeg ja. Postoji vreme za akciju, ali često postoji i korist od puštanja, pauziranja i prihvatanja stvari. Balans i prava mera između ove dve stvari – akcije i pauziranja nas čini rezilijentnim – te samim tim i mudrijim.

Često nam se čini da pojedinim ljudima to ide lakše nego nama, ili prosto da smo previše nežni, emotivni, empatični, pa nam je predodređeno da se sa životom nekako nosimo teže.

Nije tačno da ako ste visoko senzitivni, emotivni, empatični da ne možete biti rezilijentni. Isto tako nije tačno da ste rezilijentni ako držite sebe i stvari pod kontrolom i nikada ne pokažete drugima (a ni sebi) da prolazite kroz teške periode.

Važna stvar u vezi sa otpornošću je to da njen razvoj mi itekako možemo da imamo uticaja.

Kada se dogodi nešto izazovno ili čak razorno, imamo moć – fleksibilnost – da biramo kako ćemo reagovati. Potrebna je praksa, i potrebna je svest, ali ta moć uvek leži u nama.

U pokušaju da razjasnimo šta doprinosi sposobnosti osobe da se nosi stresom, korisno je razlikovati tri različite vrste resursa. Prva je dostupna spoljna podrška, odnosno mreža socijalne podrške. Druga vrsta su psihološki resurse osobe, kao što su inteligencija, obrazovanje, i relevantni faktori ličnosti. Treća vrsta resursa se odnosi na strategije suočavanja koje osoba koristi kada se suočava sa stresom. Od ova tri faktora, treći je naš najfleksibilniji resurs, onaj koji je najviše pod našom ličnom kontrolom.

Celog života vaš mozak ima fleksibilnost da kreira nove obrasce odgovora na životne događaje zbog svoje neuroplastičnosti. Mozak zrele odrasle osobe je fizički stabilan, ali njegovo funkcionisanje je tečno i savitljivo, nije inertno ili fiksno. Vaš mozak može razviti nove neurone, povezati te neurone u nove veze, ugrađujući novo učenje u nove neuronske mreže pamćenja i navika. Sposobnost mozga odrasle osobe da nastavi da se razvija i menja svoju funkcionisanje – doživotno – je bez sumnje najuzbudljivije otkriće moderne neuronauke. Neuroplastičnost mozga odraslog čoveka bila je prihvaćena kao naučna istina tek pre tridesetak godina, sa razvojem tehnologije snimanja koja je omogućila neuronaučnicima da vide da se ove promene zapravo dešavaju u prefrontalnom korteksu, centru mozga izvršnog funkcionisanja, kao i na drugim mestima u mozgu. Neuroplastičnost je pokretač svakog učenja, u svakoj tački ljudskog životnog veka.

Neuroplastičnost znači da čak i ako niste u potpunosti razvili svoje sposobnosti za otpornost u ranom životu – možda zbog nedostatka zdravih uzora, iskustva traume i nesigurnog vezivanja za važne odrasle osobe u životu - možete ih razviti sada. Možete učiti, menjati se i rasti jer vaš mozak uvek može da uči, menja se i raste.

Samousmerena neuroplastičnost, podrazumeva to da mi možemo da imamo uticaja na nju, zahteva angažovanje prefrontalnog dela korteksa, centra izvršnog funkcionisanja u mozgu. To je centar na koji se oslanjamo kada planiramo, donosimo odluke, analize i prosuđivanja. Prefrontalni korteks takođe obavlja mnoge druge funkcije neophodne za našu otpornost: reguliše funkcije tela i nervnog sistema, upravlja širokim spektrom emocija i potiskuje odnosno umiruje reakcije centra za straha amigdale (to umirivanje je neophodno za otpornost!). Pomaže nam da empatišemo sa sopstvenim i tuđim iskustvom. To je sedište našeg unutrašnjeg moralnog kompasa. Fleksibilnost prefrontalnog korteksa nam pomaže da menjamo perspektive, stavove i ponašanja. Svi ovi kapaciteti sazrevaju kako vaš prefrontalni korteks sazreva. Sav rast mozga, razvoj, učenje, odučavanje zavise od iskustva. Iskustvo je način na koji mozak uči, odučava se i ponovo uči bilo šta. Sada znamo da je iskustvo katalizator neuroplastičnosti mozga. U svakom trenutku možemo da biramo iskustva koja usmeravaju učenje mozga ka boljem funkcionisanju. Otpornost se može ojačati – ili smanjiti – u bilo kom trenutku

Kako je rekao neuronaučnik Ričard Dejvidson: „Mozak je oblikovan iskustvom. I na osnovu svega što znamo o mozgu u neuronauci, promena ne samo da je moguća, već je zapravo pravilo pre nego izuzetak. Zaista je samo pitanje koje uticaje ćemo izabrati za mozak. I zato što imamo izbor o tome kakva iskustva želimo da upotrebimo da bismo oblikovali svoj mozak, imamo odgovornost da izaberemo iskustva koja će oblikovati mozak prema tome da bude mudar i zdrav.”