

M6. DOBROSTAN I ODPORNOŚĆ WOLONTARIUSZA.....	1
M6.S1. FUNDAMENTY DOBROSTANU	3
<i>Dobrostan</i>	3
<i>Uważność</i>	6
<i>Mindfulness a medytacja</i>	7
M6.S2. ROZWIJANIE ODPORNOŚCI.....	9
<i>Odporność czy antykruchłość?</i>	9
REKOMENDOWANE METODY I NARZĘDZIA	11
PRAWA AUTORSKIE.....	11

M6. DOBROSTAN I ODPORNOŚĆ WOLONTARIUSZA

Naukowym podejściem do pomyślnego funkcjonowania i osiągnięcia szczytowej formy w działaniu zajmuje się psychologia pozytywna¹. Jej nazwa wywodzi się stąd, że bada mocne strony człowieka, a nie zaburzenia. W centrum jej uwagi jest wzmacnianie zdrowia psychicznego, czyli koncentrowanie się na tym, jak budować i rozwijać odporność psychiczną, charakter i siłę oraz pozytywne podejście do życia – słowem szeroko pojęty dobrostan. W przeciwieństwie do tradycyjnej psychologii, która zajmując się deficytami i dysfunkcjami pomaga ludziom wracać do zdrowia psychicznego, psychologia pozytywna bada i wyjaśnia, jak wieść sensowne oraz satysfakcjonujące życie, kultywując w sobie to, co najlepsze.

Nie utożsamiaj jednak pozytywnej psychologii z tzw. afirmacją sukcesu. Nie chodzi o to, że pod maską zwycięzcy masz roztaczać wokół aureę triumfu i budzić zazdrość otoczenia. Niejedna osoba nosząca przebranie „człowieka sukcesu” wewnątrz odczuwa niespójność, pustkę, samotność, niespełnienie. Każde niepowodzenie podważa jej pewność siebie, każda porażka narusza fundament, na którym postawiła swój pomnik. Nie powinien dziwić fakt, że tak wielu ludzi gubi się, popadając w depresyjne stany.

No więc o co chodzi? – pewnie zapytasz. Psychologia pozytywna pomaga nie uciekać od życia, które głaszcze i daje kopniaki, czasem przynosi miłe niespodzianki, a czasem podstawia nogę. Takie jest. Koniec, kropka. Ty masz skoncentrować się na swoim potencjale, mocnych stronach, bo na nich będziesz budować swój dobrostan i rozwój. Energia zużyta na udawanie kogoś, kim nie jesteś, na

¹ Prekursorami nurtu psychologii pozytywnej są Martin Seligman oraz Mihály Csíkszentmihályi.

zajmowanie się czymś, co w gruncie rzeczy jest ci obce, jest energią zmarnowaną. Aby tej energii nie stracić bezpowrotnie i móc rozwijać dobrostan, odpowiedz sobie na pytanie: Co jest prawdą o tobie? Jest to jedno z najtrudniejszych pytań! Aczkolwiek odpowiedź na nie otworzy ci drzwi do zrozumienia, jak sam/a możesz wpłynąć na wzmocnienie swojej odporności na stres i różne przeciwności losu oraz na własny dobrostan.

Moduł *M6. Dobrostan i odporność wolontariusza* składa się z dwóch segmentów:

- M6.S1. Fundamenty dobrostanu
- M6.S2. Rozwijanie odporności

DOBROSTAN

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ludzkie zdrowie definiuje nie tylko poprzez brak chorób czy niepełnosprawności, lecz także jako subiektywne odczucie zadowolenia ze swojego życia. Uznanie faktu, że aby nazwać się zdrowym nie wystarczy nie odczuwać bólu czy być w miarę sprawnym fizycznie, lecz również potrzeba sprawności w radzeniu sobie z wyzwaniami życia codziennego, dobrych relacji ze sobą i z otoczeniem, odpowiada temu, co w subiektywny sposób sami odczuwamy – aby czuć się w pełni zdrowym i żyć dobrze, trzeba czuć się dobrze.

Badania psychologiczne jakości życia wykazały, że na dobrostan składa się poczucie dobrego życia w trzech obszarach:

dobrostan fizyczny + dobrostan psychiczny + dobrostan społeczny

Na subiektywne poczucie dobrostanu będą mieć wpływ zarówno nasze zasoby (fizyczne, psychiczne, społeczne), jakimi dysponujemy, jak również wyzwania (fizyczne, psychiczne, społeczne), przed którymi stajemy. Balans pomiędzy nimi utrzymuje stabilność dobrostanu.



Rysunek 1 Na trwałość dobrostanu wpływa zachowanie równowagi pomiędzy zasobami a wyzwaniami.

Martin Seligman wyróżnił pięć aspektów dobrostanu, które w miarę kolejnych badań psychologii pozytywnej zostały uzupełnione o szósty komponent. Aktualny model opisuje się obecnie akronimem PERMA-V:

- P – Positive emotions**, czyli pozytywne emocje – dotyczą emocji i odczuć takich jak radość z życia, uznanie, komfort, inspiracja, optymizm. To, co na wstępie zostało powiedziane na temat psychologii pozytywnej odnosi się również do pozytywnych emocji. Gra w udawane szczęście i sukces nie przynosi żadnych pozytywnych emocji. Raczej więcej lęku i obaw (czy po zamieszczeniu wystylizowanych zdjęć i podrasowanych historii będą lajki, pozytywne komentarze, czy wyleje się hejt?). Źródłem pozytywnych emocji jest optymizm, nadzieja i wiara w siebie odnoszące się do przyszłości, duma, satysfakcja i spełnienie związane ze zdarzeniami przeszłymi. W teraźniejszości odnajdziesz radość wynikającą z chwilowych przyjemności oraz trwających dłużej gratyfikacji. Będą to zarówno przyjemne fizyczne doznania (jak piękne zapachy, muzyka, widoki, ulubione smaki), jak i doznania bardziej złożone, które mogą zbliżyć nas do stanu optymalnego doświadczenia, czyli przepływu². Odczuwanie pozytywnych emocji wzmacnia odporność na stres, poprawia samopoczucie i zdrowie.
- E – Engagement**, czyli zaangażowanie – stan optymalnego doświadczenia, kiedy zadania, które wykonujemy, są na tyle zajmujące (ciekawe, inspirujące, jednocześnie nie zanadto łatwe), że maleje znaczenie czynników zakłócających pracę, na rzecz koncentracji na realizowanej czynności. Im więcej doświadczeń związanych z przepływem tworzymy, tym bardziej wzrasta poczucie autonomii. Zaangażowanie w stanowiące wyzwanie zadania, wymagające umiejętności, podejmowane z motywów wewnętrznych ułatwia dostęp do stanu flow. Przypomnijmy pozostałe warunki sprzyjające pojawieniu się optymalnego doświadczenia: szansa na ukończenie zadania, jasny cel, informacja zwrotna dostępna i natychmiastowa. Koncentrując się na zadaniu zmienia się percepcja czasu. Wzrasta poczucie sprawczości, energia i satysfakcja z samego działania.
- R – Relationships**, czyli relacje – tworzenie autentycznych, znaczących więzi społecznych, przebywanie wśród ludzi. Doświadczenie pandemii COVID-19 obnażyło wrażliwość wirtualnych kontaktów, które stały się dominującą formą relacji międzyludzkich w latach 2020-2021. Poczucie samotności i wzrost poziomu lęku społecznego zbadane przez psychologów w czasie pandemii dowodzą, że wirtualne kontakty (nawet częste) nie zastępują naturalnych więzi. Bliskie związki z przyjaciółmi, rodziną są ważnym źródłem dobrostanu, przy tym ważna jest ich jakość oraz fizyczna obecność (bliskość).
- M – Meaning**, czyli poczucie sensu/ znaczenia wykonywanej aktywności – odkrywanie sensu, pasji, spełnienia. Nie zawsze odnalezienie sensu i znaczenia jest oczywiste. Zbyt wiele różnych „muszę”, „trzeba”, „tak należy”, „tego ode mnie oczekują” zagłusza i mąci prawdziwe powołanie. Brak satysfakcji masz gwarantowany, jeśli twoje myśli zaprzątnięte są zmartwieniem się „co ludzie powiedzą?”. Poświęć chwilę na znalezienie odpowiedzi na pytania: Co dla mnie ma sens? Z czego czerpię poczucie sensu i celu w moim życiu?

² O którym mowa w module M1. Motywacja w pracy wolontariusza.

A – Accomplishment/ Achievement, czyli osiągnięcia – podejmowanie i aranżowanie działań, które prowadzą do osiągnięć, działanie z wizją celu. Poczucie autonomii, sprawczości, kontroli, wiara w siebie zachęcają do podejmowania ambitniejszych zadań, których realizacja podnosi poczucie własnej wartości i skuteczności, zwiększając odporność i dobre samopoczucie. Odczuwane „radzenie sobie” z wyzwaniami życiowymi pozytywnie wpływa na dobrostan.

V – Vitality, czyli witalność, zdrowie fizyczne, energia – dbanie o ruch, dobre odżywianie, odpowiednie nawodnienie, zwracanie uwagi na potrzeby ciała (w tym sen i odpoczynek). Nie ma żadnej przesady w ludowym porzekadle „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Zdrowe odżywianie i dotlenienie ciała zwiększają poziom energii, a to z kolei sprzyja podejmowaniu odważniejszych działań przynoszących satysfakcję. Dobra jakość pożywienia oraz aktywność fizyczna pomagają redukować stres, zaniedbania w tym zakresie do zbioru stresorów dokładają kolejne.



źródło: Opracowanie własne

Czy nie masz wrażenia, że dobrostan odnosi się do wszystkiego, co dla ciebie jest wartościowe, co ma sens i znaczenie, a w związku z tym wpływa pozytywnie na emocje, inspiruje do działania, dając poczucie autentycznego samospełnienia? Niewykluczone, że również tobie przyjdzie do głowy

refleksja, że świat byłby miejscem dużo bardziej przyjaznym, gdyby więcej ludzi odczuwało dobrostan...

Przyglądając się składnikom dobrostanu równie dobrze możesz dojść do wniosku, że w niektórych obszarach odczuwasz deficyty – może masz za mało witalności, a może brakuje ci poczucia sensu, a może zbyt rzadko doświadczasz stanu flow? Punktem wyjścia do zmiany jest zawsze świadomość stanu obecnego. W tym celu zrób ćwiczenie „Koło dobrostanu” (p. załącznik).

Jeśli chcesz wzmacniać i rozwijać swoje poczucie dobrostanu we wszystkich jego aspektach, do codziennej praktyki dołącz postawę uważności.

UWAŻNOŚĆ

Istnieją tylko dwa dni w roku, w których nic nie może być zrobione. Jeden nazywamy wczoraj, a drugi jutro. DZISIAJ jest właściwy dzień, aby kochać, wierzyć i żyć w pełni (Dalajlama)

Uważność – ang. mindfulness – to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę³. Podstawą stanu uważności są współistniejące stany i zachowania:

- Ciekawość – poszukiwanie, pragnienie poznania, badanie i uczenie się
- Nieosądzanie – polegające na tym, że nie poddajesz ocenie wszystkiego, co zaobserwujesz
- Akceptacja – tego, co jest i jakie jest, wychodząc z założenia, że jest OK
- Umysł początkującego (umysł zen) – w tym sensie, że jest otwarty i gotowy, a nie „zamulony” nadmiarem zbędnych i chaotycznych myśli. „W umyśle początkującego jest wiele możliwości, w umyśle eksperta – parę”⁴
- Cierpliwość – cecha, która pomaga wytrwać w procesie rozwijania uważności (mindfulness)
- Utrzymywanie kontaktu z ciałem – świadomość ciała i płynących z niego sygnałów

Kiedy przeanalizujesz, jakie myśli najczęściej cię zajmują w ciągu dnia, prawdopodobnie odkryjesz, że w twojej głowie odbywa się kompulsywny taniec – przeżywanie przeszłych wydarzeń lub martwienie się o przyszłość, a często na zmianę jedno i drugie. Świadomość chwili obecnej jakby nie istniała, pomimo że realnie rzecz biorąc, istniejesz tylko w TERAZ. Wczoraj już nie ma, jutro jeszcze nie ma. Jest tylko dziś, tylko ta minuta, tylko ta obecna sekunda. Reszta to operatywność ludzkiego umysłu. Paradoks polega na tym, że mimo iż obecna chwila jest jedyną prawdziwą, wcale nie zajmujemy się nią. Pogrążony w myślach umysł pod twoją „nieobecność” wpływa na cały organizm i jego funkcje. Hormony wyrzucane do krwi przez gruczoły wewnętrzne, reakcje układu nerwowego sprawiają, że

³ Wypowiedź Jona Kabata-Zinna ze wstępu do książki *Mindfulness. Trening Uważności*, M. Williamsa, Wydawnictwo Samo Sedno 2013.

⁴ Shunryu Suzuki, *Umysł Zen, Umysł Początkującego*, Wydawnictwo Elay Bielsko-Biała 2010.

organizm reaguje pobudzeniem czy osłabieniem, odpowiada intensywnie nie na zdarzenia, tylko na nasze interpretacje wydarzeń, na wspomnienia i przewidywania.

Regularna praktyka uważności wydaje się przedsięwzięciem nieco obcym człowiekowi żyjącemu w cywilizacji zachodniej, a medytacja niedostępnym luksusem. Medytacyjne rytuały buddyjskich mnichów mogą być odbierane jako egzotyczne i niepraktyczne. Wszak mnisi nie zajmują się „pożytecznymi” z naszego punktu widzenia rzeczami – nie produkują, nie świadczą usług, nie chodzą do pracy. A jednak... dają coś światu. Na tyle istotnego, że warto się temu przyjrzeć. Możesz wątpić, czy stan medytacji, w którym mnich pozostaje przez długi czas przynosi komuś, poza nim samym, jakiegokolwiek korzyści? W takim razie zastanów się, co świat zyskuje na zwiększanej liczbie dóbr, mnogości ich odmian? Coraz więcej hałaśliwych reklam (żeby skłonić cię do zakupu), więcej pragnień (bo chcesz to mieć), ale i więcej śmieci, niesprawiedliwego handlu, mniej naturalnych zasobów itd.

Założmy, że zamiast tego masz na wyciągnięcie ręki buddyjskiego mnicha. O co go zapytasz? Jak żyć? A może jak być szczęśliwym człowiekiem? Mnich nie stwierdzi, że wyjątkowym człowiekiem uczyni cię nowy smartfon, markowe ciuchy. Nie dlatego, że nie jest świadom istnienia takich towarów. Nawet jeśli nigdy na własne oczy nie widziałś/widziałeś mnicha, czujesz, jakie to niedorzeczne. On prawdopodobnie odpowiedziałby: zatrzymaj się, wejdź w głąb siebie, poszukaj tego, co jest prawdą o tobie. Szczęścia nie da ci żadna materialna rzecz. Przyniesie chwilową przyjemność, to wszystko. Nie potrzebujesz czegokolwiek więcej, aby cieszyć się pełnią życia. Szczęścia zaznasz wtedy, gdy odkryjesz, na czym polega sens twojego istnienia. Odnajdziesz go, będąc w stanie prawdziwej obecności, a nie szamocąc się pomiędzy pragnieniami swoimi, opiniami innych, pomiędzy tym, co ważne i naprawdę wymaga twojej uwagi, a tym, na co kierują twoją uwagę algorytmy.

MINDFULNESS A MEDYTACJA

Pomimo, że te dwa terminy używane są czasem zamiennie, warto wskazać na subtelne różnice. Uważność to stan świadomości skierowany na bieżącą chwilę. Można zatem powiedzieć, że jest to świadomość obecności, czyli czegoś, co aktualnie się wydarza. Medytacja z kolei polega na oczyszczeniu umysłu, a więc na zanurzeniu w niemyśleniu, co początkowo dla wszystkich podejmujących praktykę stanowi nie lada wyzwanie. Aby jednak mindfulness stało się sposobem życia, medytacja stanowi niezbędny trening pielęgnowania i rozwijania stanu uważności. Czy ten wysiłek jest godny zachodu? Warto przytoczyć wnioski z ciekawego badania przeprowadzonego w ramach współpracy naukowej podjętej przez psychologów i neurobiologów oraz Dalajlamę wraz z towarzyszącymi mu lamami w 2001r⁵.

⁵ Opisane przez Daniela Golemana w książce *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przetrwać*, Wyd. Rebis 2003.

W toku kilkunastu eksperymentów przeprowadzonych na medytującym lamie z pomocą stosowanych w neurobiologii urządzeń pomiarowych (fMRI, EEG⁶) udowodniono pozytywny wpływ medytacji na mózg (neuroplastyczność – czyli tworzenie nowych połączeń) i ciało (układ nerwowy i hormonalny). Innymi słowy, twoje myślenie faktycznie zmienia „oprogramowanie”. To, co robisz i jak myślisz, zmieni i wzmocni połączenia oraz faktycznie zmieni twój mózg. Urodziliśmy się z mózgiem, ale nasz mózg cały czas tworzymy dosłownie przez to, co robimy, o czym myślimy, a medytacja jest jedną z tych znaczących praktyk, które wpływają na pozytywne zmiany w mózgu.

Nauczenie się kilkunastominutowej medytacji i wdrożenie jej do codziennej praktyki, poza cierpliwością i determinacją nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności. Nie jest konieczne zasiadanie w pozycji lotosu. Ważna jest cisza i spokój oraz niekoncentrowanie się na myślach. Jest jak modlitwa bez słów. Kiedy stanie się twoim zwyczajem, dostrzeżesz ogromne korzyści w jakości swojego życia.

Inspiracje do ćwiczeń możesz znaleźć w książkach⁷.

⁶ fMRI – funkcjonalny rezonans magnetyczny mierzy wzrost przepływu krwi i utlenowania aktywnej okolicy mózgu; EEG – elektroencefalogram bada bioelektryczną czynność mózgu.

⁷ Mark Williams, Danny Penman, *Mindfulness. Trening uważności*, wyd. Samo sedno 2014. lub Thich Nhat Hanh *Cud uważności*, Wyd. Czarna Owca 2014.

Gdy życie daje ci cytryny - zrób lemoniadę. (przysłowie angielskie)

Gdyby kogokolwiek zapytać, jak intuicyjnie postrzega odporność psychiczną, najprawdopodobniej stwierdzi, że odporny to człowiek twardy, który szybko podnosi się po porażce, nie załamuje się, dobrze radzi sobie ze stresem itd. Dobrze w życiu radzą sobie ci, którzy są odporni na przeciwności losu. Większość zgodzi się z takim stwierdzeniem. Jednak czym dokładnie jest odporność?

Przyznanie, że ochotnicy decydujący się na wolontariat, a szczególnie pracę z dziećmi (czy dorosłymi) zagrożonymi wykluczeniem są osobami często ponadprzeciętnie wrażliwymi i empatycznymi, prowokuje do zadania ważnego pytania – jak radzą sobie z codziennymi problemami wolontariusza? Ich próg odporności na przeciwności losu jest wyższy czy niższy?

Jakie przyjąć strategie i jak sobie radzić, kiedy na co dzień mamy do czynienia z sytuacjami trudnymi, wystawieni jesteśmy na oddziaływanie skomplikowanych historii podopiecznych? Nasza wrażliwość pomaga nam czy przeciwnie, przeszkadza w sprawnym funkcjonowaniu i efektywnym niesieniu pomocy? Szukając odpowiedzi na te pytania sprawdzimy, co wspiera odporność. Znaczący zagadnienia⁸ wskazują na cztery filary:

1. Postrzeganie wyzwań życiowych jako szansy
2. Wiara w swoje możliwości
3. Wytwałość w realizacji zadań
4. Poczucie wpływu, czyli przekonanie o tym, że mam kontrolę i wpływ na to, co się wydarza.

Wszystkie powyższe punkty szeroko zostały opisane w poprzednich modułach. Zbadajmy wobec tego, czy i jak można wzmacniać odporność na trudne sytuacje, nauczyć się radzić z wyzwaniami, porażkami i przeciwnościami losu.

ODPORNOŚĆ CZY ANTYKRUCHOŚĆ⁹?

Autorzy badań nad odpornością psychiczną dowodzą, że jej przeciwieństwem nie jest słabość, a wrażliwość co mogłoby sugerować, że empatyczny i współczujący wolontariusz jest na straconej pozycji. Efekty bombardowania jego wrażliwości przez stresory, a także doświadczenia podopiecznych mogą przygnieść swoim ciężarem. Ale... warto przyjrzeć się temu głębiej i nieco z innej (jakkolwiek niesprzeczej) perspektywy. Brené Brown dowodząc, że wrażliwość jest miarą odwagi, kieruje naszą uwagę na kondycję ludzką ujawniającą się w czymś o wiele większym niż tylko

⁸ Peter Clough, Doug Strycharczyk, *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Profesjonalne 2017.

⁹ Termin wprowadzony przez Nassima Taleba, autora książki *Antykruchość. Jak żyć w świecie, którego nie rozumiemy*, Wydawnictwo Zys i S-ka 2020.

w „dawaniu sobie rady” i „zdolności przetrwania” w trudnych sytuacjach, których życie nikomu nie skąpi. Wrażliwość (i odwaga) to instrument odporności na wstrząsy. Ten rodzaj odporności w odróżnieniu od „zwykłej” odporności zyskał miano antykruchości.

Obrazowo rzecz ujmując, odporność pomaga przetrwać trudne chwile, podczas gdy antykruchość pomaga transformować nasze życie. Podczas gdy celem odporności jest przejście przez problemy w miarę bez szwanku, antykruchość pozwala na gruzach starego wybudować nowe, zmienić na lepsze, dokonać transformacji, której wcześniejszym impulsem była katastrofa.

Inspirując się przykładami N. Taleba porównajmy przykłady na odporność i antykruchość:

przykład	odporności:	antykruchości:
kiedy podają ci cytryny	przełykasz kwaśny sok bez mrugnienia okiem	robisz z nich lemoniadę
ogólnie: kryzys	przetrwasz ograniczając straty	wzrastasz dzięki niemu
upadek	podnosisz się	wzmacniasz się
konflikt	rozwiązujesz osiągając kompromis	proponujesz nowe rozwiązanie (transformacja)
porażka	próbujesz jeszcze raz	zmieniasz podejście/ sposób działania

Jakie zdarzenia ze swojego życia oraz pracy wolontariusza możesz przytoczyć wskazując, kiedy radzisz sobie (jesteś odporna/odporny), a kiedy transformujesz (wykorzystujesz trudną sytuację do wprowadzenia ulepszających zmian)?

Podsumowując powyższe, łatwiej chyba zrozumieć, czego w istocie dotyczy znane porzekadło „co nas nie zabije, to nas wzmocni”, za którym nie wszyscy przepadają... W tym sensie każda trudna sytuacja staje się okazją do wprowadzenia zarówno drobnych korekt kursu, jak i poważniejszych zmian w życiu. Podobnie jak z regularną aktywnością fizyczną – im więcej ćwiczysz, tym więcej masz energii, tym więcej umiesz, tym chętniej ćwiczysz... itd.

Trening buduje odwagę i odporność na wstrząsy. Wzmacniając zasoby, wzmacniasz również swój dobrostan, utrzymując go w równowadze.

REKOMENDOWANE METODY I NARZĘDZIA

1. Kontemplacja mandarynki – ćwiczenia do pracy własnej
2. Koło dobrostanu – ćwiczenia do pracy własnej
3. Skuteczna samopomoc – wskazówki Instytutu Headington

PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy dokument powstał w ramach projektu „Motywuj. Wzmacniaj. Wspieraj. Program szkoleniowy dla wolontariuszy pracujących z dziećmi” i jest w pełni chroniony prawami autorskimi organizacji: Coedro Coaching Edukacja Rozwój Monika Górską (Warszawa), Fundacja Verum (Warszawa) oraz Change the World (Oslo). Autorzy udzielają licencji na korzystanie z tego dokumentu na warunkach Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Ta licencja umożliwia rozpowszechnianie, pokazywanie i użycie materiałów zawartych w dokumencie wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania ich oryginalnej formy (bez utworów zależnych). Pełny tekst warunków licencji i dozwolonego wykorzystania materiałów jest dostępny na stronie www.creativecommons.org.