

Румен Стаматов

РЕЗИЛИАНС



Как да се справяме
с трудностите,
през които
преминаваме

Агенция ОЗОН

Румен Стаматов, проф. дпн, автор

Резилианс

Как да се справяме с трудностите,
през които преминаваме

Наръчник за професионалисти

рецензенти:

доц. д-р Светлана Сарийска

доц. д-р Офелия Кънева

Надежда Иванова, дизайн

ISBN 978-619-92226-8-3 (мека подвързия)

ISBN 978-619-92226-9-0 (pdf)



Издателство Агенция ОЗОН

www.agency-ozon.eu

София, 2024

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Въведение	7
2. Какво е резилианс?	8
3. Емоционално равновесие	11
4. Яснота на ума и твърдост	67
5. Духовна свързаност	106
6. Подкрепящи социални отношения	122

1. Въведение

Животът често поднася неприятни изненади и начинът, по който се справяме може да изгради или разруши нашето функциониране и благополучие.

Изглежда, че сега повече от всякога ежедневието ни изправя пред различни предизвикателства и несигурности – загуба на работа, на близки, заболявания, финансова нестабилност, неудовлетвореност от работата. И въпреки трудностите ние продължаваме напред, за да постигнем по-богат, по-здравословен и по-възнаграждаващ живот.

Резилиансът или жизнената устойчивост не е нещо необичайно. Това е способност, която е дълбоко заложена във всички нас. Ключът е да сме в състояние да използваме този ресурс, като развием определени способности, които подпомагат процъфтяването, а не потъването. Уникалното е, че пътят за постигане на резилианс е различен за всеки.

Този текст е проектиран да Ви помогне да постигнете максимална жизнена устойчивост, независимо от областите на Вашия живот, чрез предоставяне на указания и практически подходи. Поради това книгата е изпълнена с много упражнения, които да правите сами и да превърнете в реалност това, което ще научите.

2. Какво е резилианс?

Резилиансът не е свързан с избягване на стреса, трудностите и неуспехите в живота.

Резилиансът е свързан със знанието, че в животът има възходи и падения, щастие и беди; трудностите, за които човек е подготвен, да посрещне и стане по-силен.

Резилиансът е способността да се възстановяваме леко и да просперираме независимо от трудностите и неизбежните предизвикателства в живота.

Резилиансът е свързан с позитивна нагласа към живота, с откриване на смисъл в опита за успешното адаптиране към неблагоприятните обстоятелства, с възприемане на трудностите и предизвикателствата като възможности.

Резилиансът открива възможности за процъфтяване.

При сблъсък с трудностите ние се изправяме пред следните възможности:

- **да останем пречупени** – да се поддадем на стреса и да не сме в състояние да се върнем към нормалното функциониране и останем в състояние на безпомощност;
- **да останем слаби** – да отстъпим пред стреса и частично да се възстановим – оставаме слаби и все още функционираме под нормалното равнище;
- **да се върнем към началното положение** – да се справим със стреса и да се върнем към началното положение, каквото и да е то;
- **да станем по-силни** – да се справим със стреса, да станем по-силни и по-мъдри и по-пригодни преминавайки през изпитанията.

НАКРАТКО:

Резилиансът е способността да останем гъвкави в мислите, чувствата и поведението си, когато сме изправени пред трудностите на живота или продължителни периоди на натиск, така че да излезем от трудностите по-силни, по-мъдри и по-способни.

Резилиансът е ресурс, който се развива с течение на времето в отговор на ученето. Равнищата на резилианса не са фиксирани, съществува континум между устойчивостта и уязвимостта, по който постоянно се движим. Разглеждането на резилианса като процес го позиционира като нещо, което до голяма степен се научава чрез среща със стресови фактори и придобиване на увереност и компетентност в справянето с тях.

Резилиансът нараства през целия ни живот. Това не е специално качество, достъпно за малцина, а както отбелязва Ан Мастен е „обикновена магия“: нещо, което научаваме, като се справяме с изискванията на живота.

Какво определя резилианса?

Две неща са от ключово значение:

1

самообладание

степеня, до която възприемате себе си като притежаващи контрол и влияние върху обстоятелствата;

2

социална подкрепа

степеня, до която възприемате, че другите се грижат за Вас.

Какво ограбва резилианса?

- **чувството на безсилие** – когато се случват лоши неща, вярвате че нямате контрол върху ситуацията и сте безпомощни да промените каквото и да било, може да се прояви като липса на самоувереност, чувство на провал, некомпетентност и ниска мотивация;
- **погълнатост от самокритика и разгромяващи мисли относно самите Вас**, възприемате се като жертва, което води до избягване на отговорност за себе си, поемане на рискове да се прометните и усъвършенствате;
- **негативен стил на мислене**, който обхваща собствения Ви Аз, бъдеще и отношение с другите;
- **безнадеждност** – всяка надежда за добро бъдеще е заличена.
Ето няколко знака за потъването в безнадеждността:
 - ситуацията ми никога няма да се промени;
 - твърде късно е да се променям;
 - никой не може да ми помогне;
 - никога вече няма да бъда щастлив;
 - никога вече няма да намеря любов;
 - нямам бъдеще;
 - успехът е невъзможен.

Разглеждането на резилианса като нещо научено от опита не ни предпазва от дестабилизиране, а само ни подсказва, че трябва да се научим да управляваме реакцията на стрес, така че да бъде краткотрайна. Означава, че можем да продължим да функционираме в много области на живота си, докато преминаваме и се опитваме да преодоляваме трудностите в определена област.

нервен	<input type="checkbox"/>	О
гъвкав	<input type="checkbox"/>	В
критичен	<input type="checkbox"/>	О
ентусиазиран	<input type="checkbox"/>	В
обструктивен	<input type="checkbox"/>	О
изплашен	<input type="checkbox"/>	О
любопитен	<input type="checkbox"/>	В
без чувство за хумор	<input type="checkbox"/>	О
организиран	<input type="checkbox"/>	В
агресивен	<input type="checkbox"/>	О
фокусиран	<input type="checkbox"/>	В
заинтересован	<input type="checkbox"/>	В
разгневен	<input type="checkbox"/>	О
обнадежден	<input type="checkbox"/>	В
с променливо настроение	<input type="checkbox"/>	О
щастлив	<input type="checkbox"/>	В
ядосан	<input type="checkbox"/>	О
оптимист	<input type="checkbox"/>	В
песимист	<input type="checkbox"/>	О
положителен	<input type="checkbox"/>	В
развълнуван	<input type="checkbox"/>	В
безпомощен	<input type="checkbox"/>	О
негативен	<input type="checkbox"/>	О
проактивен	<input type="checkbox"/>	В
приветстващ	<input type="checkbox"/>	В
отдръпнат	<input type="checkbox"/>	О

Сега погледнете буквите срещу отметките Ви за О или В. От това каква буква има до вашите отметки, ще можете да определите как се справяте към момента с промяната. Пребройте колко О и В имате и попълнете по-долу:

Колко О?

.....

Колко В?

.....

**Повече О или
повече В имате?**

Размишления:

Класификацията на тип О и тип В е създадена от експерта по промяна Деръл Конър и са записани в книгата му „Управление със скоростта на промяната“. Предназначена е да определи Вашата реакция към промяната.

Тип О	Тип В
<p>Реакцията тип О е инстинктивната, промяната се приема като ОПАСНОСТ. Това е реакцията „Не мога да се справя“, която е инициентирана от чувството на загуба на контрол. Ако не знаете какво се случва или какво ще се случи, как може да се подготвите да избегнете заплахата? Когато реагирате по този начин, Вие влошавате състоянието си като си представяте ужасните неща, които промяната ще донесе. Всеки път, когато изпитвате страх и несигурност, реакцията „не мога да се справя“ също се задейства. Резултатът е – хроничен стрес.</p>	<p>При този тип реакция промяната се преживява не като опасност, а като ВЪЗМОЖНОСТ.</p>
<p>Ето честите отговори при този начин на реагиране:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нервност; • критичност; • страх; • отсъствие на чувство за хумор; • гняв; • песимизъм; • безпомощност; • отдръпване. 	<p>Ето честите отговори при този начин на реагиране:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ентузиазъм; • любопитство; • заинтересованост; • надежда; • щастие; • оптимизъм; • развълнуваност; • приветствие на промяната. <p>Подходът на тези хора към промяната е:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гъвкав; • фокусиран; • позитивен; • организиран; • проактивен.

Според Вас, кой вид реакция е по-малко стресираща и по-гравивна? Разбира се, това е В-тип.

Тип О реакция на промяната повишава стреса, който намалява резилианса. Спомнете ли си, че критичното качество на резилианса е гъвкавостта. В сферата на управление на промяната, гъвкавостта е основно качество, което трябва да се развива и, както виждате, е първа в списъка на подходите, които тип В хората използват за справяне с промяната. Няма начин да се избегне реалността, промяната е постоянна и често е неминуема. Така, че ако сте открили за себе си, че сте тип О, по начина, по който реагирате на промяна, заслужава си да изградите и поддържате гъвкавостта, която е в основата на резилианса.

Как да се научим да бъдем тип В?

Има само една основна разлика между двата типа реакции. О-тип реакцията усилва страха и представите за катастрофични събития и последствия. В-тип реакцията прекъсва усилването на страха и насочва към обмисляне на събитията от много по-разширени перспективи.

За да усилите този тип реакции, ще Ви е необходимо:

- да запазите разбирането за промяната като предизвикателство и възможност за израстване;
- да планирате.

Към това може да добавите и развитието на нагласата на растеж на ума, за което вече говорихме.

Промяната като предизвикателство и възможност за израстване

Упражнение (за осъзнаване на промяната)

Запишете в лявата колона събитията, свързани с промяна, през които преминавате сега или можете да преминете през следващата година. В дясната колона отбележете защо срещате трудности с тези събития? Какво Ви кара да сте неспокойни? Какво се страхувате, че ще загубите?

Тревоги, свързани със сегашни или бъдещи промени в живота ми

Опишете промяната

Какво Ви кара да се тревожите или да се страхувате? Какво може да загубите?

- 1
- 2
- 3
- 4

Сега отново запишете същите промени в лявата страна. Този път в дясната колона запишете добри страни на промяната. Какви възможности може да създаде промяната? Вълнувате ли се за нещо, което може да получите от нея?

Има две правила за тази част на упражнението:

- Трябва да запишете поне едно нещо в дясната колона за всяко записано в лявата
- Това, което запишете в дясната колона, трябва да е наистина потенциална възможност или придобивка.

Важно е това, което записвате в дясната колона, да не са измислици. Имате нужда позитивните идеи да са поне толкова силни, ако не и по-силни от негативните. Това може да се случи, ако наистина можете да повярвате в тях. Не се притеснявайте, ако Ви се стори предизвикателно.

Потенциални възможности, свързани със сегашни или бъдещи промени в живота ми

Опишете промяната

Какво Ви кара да се вълнувате или какво очаквате? Какво може да спечелите?

- 1
- 2
- 3
- 4



За размисъл

Изпитайте ли затруднения при попълване на дясната колона? Коя от двете колони Ви затрудни повече: тази, в която трябваше да отбележите загубите или тази, в която трябваше да отбележите печалбите? Дясната колона на коя таблица попълнихте по-лесно? Ако сте се затруднили с отбелязване на печалбите, с времето ще откриете, че ще се справяте по-лесно.

Следващото умение ще Ви бъде от помощ

Ако клоните към тип О спрямо настоящи и бъдещи промени в живота и все пак сте успели да попълните дясната колона, какво изпитвате сега, мислейки си за тези събития?

Запишете чувствата си:

Не е необходимо да предприемате нещо нереалистично, или да подходите по начин, който игнорира всички предизвикателства, загуби и трудности, които промяната може да Ви донесе. Трябва да внимавате за тези неща, за да може да се справяте с тях адекватно. Това, което е необходимо е да балансирате с идеята, че освен предизвикателство, промяната винаги открива възможност. Ваша задача е да търсите и начините, по които промените ще Ви помогнат да израснете, да обогатите гледната си точка, да изпитате неща, които в края на краищата ще Ви направят по-силни.



КЛЮЧОВА ИДЕЯ

Само когато нещата се променят, се появява възможността за израстване и развитие. Вместо да бягате със страх, търсете смело промяната и правете така, че нещата да се сбъдват!

Планиране

Това ще Ви помогне да изградите гъвкавост за ефективното справяне с промените. Ще Ви позволи да погледнете на нещата от по-разширена перспектива и отслаби ненужния стрес.

За да планирате, ще Ви е необходимо:

- да сте наясно с крайната цел – това ще Ви помогне да се справите с настъпващата промяна и да не се обезкуражавате по пътя към целта;
- да раздробите големите цели на по-малки цели и отбелязвате всяко малко постижение по пътя към целта;
- да бъдете готови за моментите на временен неуспех;
- да търсете подкрепа, и да преодолеете нуждата от непрекъснато одобрение и съвършенство.

Румен Стаматов, проф. дпн, автор

Резилианс

Как да се справяме с трудностите,
през които преминаваме

Наръчник за професионалисти

рецензенти:

доц. д-р Светлана Сарийска

доц. д-р Офелия Кънева

Надежда Иванова, дизайн

ISBN 978-619-92226-8-3 (мека подвързия)

ISBN 978-619-92226-9-0 (pdf)



Издателство Агенция ОЗОН

www.agency-ozon.eu

София, 2024

Цена 49,50 лв.

ISBN 978-619-92226-8-3



ИЗДАТЕЛСТВО
Агенция ОЗОН

София 2024