

Dobrostan w zmieniającym się świecie

Współczesny świat jest dynamiczny, niepewny i wieloznaczny, „płynny” (Bauman 2007). I choć każdy z nas inaczej ujmuje zmiany i to jak je postrzega, są one nieuniknione i niezależne od naszej woli. Ciągła, coraz szybsza i wielokierunkowa, wielowymiarowa, wielobiegunowa (UNCTAD, 2025) zmiana powoduje, że możemy się czuć jak byśmy siedzieli w stale przyspieszającym pociągu szybkich prędkości, który znajduje się na karuzeli, a karuzela w dodatku nieoczekiwanie zmienia wysokość unoszenia i kierunek jazdy...., w dodatku wszystko to odczuwamy...

Ciągłe zmiany obejmują wszystkie obszary życia – od technologii po relacje społeczne. Część z nich poprawia komfort życia (np. rozwój technologii), dlatego łatwo je akceptujemy. Inne jednak wprowadzają niestabilność, niepewność i wzrost wymagań, we wszystkich obszarach i rolach życiowych (Melosik, Szymański, 2016).

Ciągła zmiana może mieć na nas ambiwalentny wpływ, bo z jednej strony daje nam większą wolność w dokonywaniu wyborów oraz możliwość samorealizacji i kreowania własnej biografii, a z drugiej strony stawia nas w przed niepewności z braku trwałych punktów odniesienia, zmusza do ciągłego uczenia się i dostosowywania, nastęrcza trudności w podejmowaniu decyzji i stwarza ogromne ryzyko zagubienia, samotności, a nawet kryzysów psychicznych. Bo ciągle zmiany to ciągle utrata stabilności. Zatem czy łatwo stracić równowagę? Odpowiedź jest tak banalna, że należałoby raczej zapytać, jak próbować świadomie uczyć się „łapania” równowagi, jak świadomie zadbać o równowagę w tak zmieniającym się świecie. Jak wytrwać i żyć grając w „grę” w której co chwilę zmieniają się zasady i role i samemu się trzeba zorientować, że obowiązujące zasady znowu się zmieniły?

Szukając odpowiedzi na te pytania każdy poszukuje swoich sposobów rozumienia świata, które pomogą mu go zrozumieć oraz określić siebie w świecie. Szukając ogólniejszego punktu odniesienia, przydatne mogą być ramy teoretyczne metody Transkulturowej Psychoterapii Pozytywnej (PPT) wypracowanej przez Nossrata Peseschkiana (Peseschkian 1987), Jednym z kluczowych elementów jest model równowagi (Graphics 1) w czterech sferach życia.



Grafika 1. Balance Model in Transcultural Positive Psychotherapy (TPP).

Szukając równowagi, zdaniem Peseschkiana (Ciesielski 2024) balansujemy pomiędzy czterema sferami:

Ciało i zdrowie (Body / Health),

czyli nasza relacja z ciałem i najbardziej fizyczny fundament odporności psychicznej. To najkrócej ujmując: zdolność do regeneracji, dbanie o sen, ruch, odżywianie, świadomość sygnałów z ciała, regulację stresu na poziomie somatycznym. Bez troski o ciało i zdrowie inne obszary szybko się przeciążają.

Osiągnięcia i kompetencje (Performance / Achievement)

związane z poczuciem sprawstwa i skuteczności. Obejmuje umiejętność radzenia sobie z zadaniami, wytrwałość, realistyczną ocenę własnych możliwości, zdolność uczenia się na błędach. Ta sfera zawiera budujące i wspierające rezyliencję przekonanie „dam radę” zamiast ograniczającego „nie ogarnę”.

Relacje i kontakt (Contact / Relationships),

czyli tzw. rezyliencja społeczna – kluczowa transkulturowo. Obejmuje: zdolność do tworzenia i utrzymywania relacji, proszenie o pomoc, empatię i granice, poczucie przynależności. Człowiek rezylienny nie jest samotnym bohaterem, ma grupę, do której przynależy.

Sens, wartości i przyszłość (Meaning / Values / Future),

najgłębszy poziom odporności. Obejmuje: poczucie sensu życia, system wartości, nadzieję, zdolność widzenia kryzysu w szerszym kontekście. To ta sfera, która pozwala przetrwać nawet wtedy, gdy trzy pozostałe chwilowo zawodzą.

Równowaga, w przedstawionym modelu oznacza dążenie do zrównoważonej aktywności / uważności w każdej z czterech sfer naszego funkcjonowania. A świadome zachowanie równowagi we wszystkich obszarach będzie podnosiło naszą rezyliencję (elastyczność i odporność) i jednocześnie będzie sprzyjało poczuciu dobrostanu. Z drugiej strony, jeśli wyobrazimy sobie, że każda ze sfer to noga stołka, na którym siedzimy to będziemy siedzieli na nim wtedy, gdy wszystkie cztery nogi będą podobnej długości. Jeśli któraś będzie krótsza a któraś dłuższa, to musimy spaść.

Czy możliwe jest ciągle zachowywanie równowagi? Nie. Ale już sama świadomość oddziałujących na siebie i połączonych ze sobą sfer pozwala na zmierzenie się z tym którą sferę eksploatuję nadmiernie, co

oznacza, że inną ignoruję, powodując wywołują destabilizację i uczucie dyskomfortu, jako najłżejsze konsekwencje.

Inny fragment ram teoretycznych PPT odnosi się wprost do resiliencji. Jest wiele definicji rezyliencji, ale warto przytoczyć tę którą powołuje się Hamid Peseschkian (2022). Jego zdaniem rezyliencja to rodzaj elastyczności emocjonalnej, psychicznej, która pozwala pomieścić traumatyczne i krytyczne wydarzenia i podnieść się po nich. Ma związek z zasobami, którymi człowiek dysponuje, oraz umiejętnościami skorzystania z tych zasobów. To zdolność do utrzymania stabilnego poziomu zdrowia psychicznego w obliczu znaczących przeciwności losu. Nie oznacza braku cierpienia, ale raczej zdolność do szybkiego powrotu do równowagi. Zatem zdolności rezyliencji będą warunkowały nasz dobrostan.

Grafika 2. ilustruje model budowania rezyliencji, zbudowany na siedmiu kluczowych filarach wspierających stabilność jednostki. Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologów dzieli je na dwie kategorie: postawy oraz strategie działań.



Graphics 2. Rezyliencja ze względu na: strategie działań i nastawienie.

W ramach strategii działań wyróżnia się: **porzucenie roli ofiary, kształtowaniu relacji oraz branie odpowiedzialności za własne życie**. Jeśli przyjąć, iż bycie w świecie, to nie bierne trwanie lecz zaangażowanie i aktywne istnienie kształtowane przez codzienne działania, relacje z rzeczami i innymi ludźmi, to rola strategii działań (mnie mylić z deklaracjami odnośnie działań) wydaje się mieć kluczowe znaczenie dla tego co wybieramy: czy chcemy być dalej ofiarą różnych zdarzeń, bo to nas zwalnia z odpowiedzialność za to co się z nami dzieje, czy też uznajemy, że mamy wpływ ina relacje z innymi i

światem oraz poczucie sprawstwa w tym, jak kierujemy swoim dorosłym życiem. I bierzemy tę kierownicę do rąk nie będąc pewnym, gdzie dokładnie dojedziemy, ale mając wpływ na drogę. To zgoda na podróż, niepewność, zgoda na to, że nie wszystko musi być natychmiast zrozumiałe ale i tak będziemy podejmować ryzyko i dokonywać wyborów, najlepszych jakie w danym momencie będziemy mogli i umieli podjąć.

W ramach postaw wyróżnia się: **optymizm, akceptację oraz orientację na poszukiwanie rozwiązań**. Od nas przecież zależy, czy każdą sytuację będziemy rozpatrywali z punktu widzenia „mi się zawsze tak się przydarza” - pamiętacie osiołka, przyjaciela o Winnie the Pooh? Czy też myśląc „co mogę z tym zrobić? I co dalej? Akceptacja oznacza przyjęcie tego co i tak się stało, nawet jest było ekstremalnie trudne i pozwala pójść dalej. Nie mieliśmy wpływu jako dzieci na nasze życie, ale za dorosły kawałek naszego życia jedynie my sami możemy wziąć odpowiedzialność. Nie możemy skopiować życia, ról społecznych, wyzwań jakie stały przed naszymi rodzicami czy wcześniejszymi pokoleniami, bo świat w jaki żyjemy jest inny, a wszelkie „kalki / kopiowania” zachowań wcześniejszych będą jak w krzywym zwierciadle obnażały nieadekwatność do sytuacji dzisiejszych. Co zatem możemy? I co ma sens? Wydaje się, że świadoma praca nad zmianą postaw (Marody, 2019).

Zintegrowanie naszych życiowych doświadczeń może się stać naszym zasobem, pomóc w odbudowie nadziei, która daje siłę w pokonywaniu trudności (zatem buduje rezyliencję) oraz na nowo może nadać znaczenia temu, gdzie jesteśmy i jacy jesteśmy. Wędrowka w kierunku dobrostanu wyznaczana za pomocą drogowskazów jakie daje nam model równowagi określa miejsce w jakim jesteśmy, któremu nadajemy sens, które staje się dla nas „przestrzenią doświadczania świata – przestrzenią znaczącą” (Męczkowska, 2006) - to przestrzeń dla wymiany różnych poglądów, przestrzeń znaczeń, przestrzeń relacji międzyludzkich. Jednocześnie przestrzeń kojarzymy się z otwartością i wolnością, a dom z zamknięciem, ale i bezpieczeństwem (Mendel, 2006). Ciągłe balansowanie:

- pomiędzy pragnieniem wolności a pragnieniem bezpieczeństwa pomiędzy byciem w świecie a byciem u siebie i ze sobą;

- bycie „miłym” - bo takie mam wyuczone doświadczenie, a bycie „otwartym” - „czasami człowiek musi, inaczej się udusi”, śpiewał kiedyś Jerzy Stuhr;

oraz świadomość modelu teoretycznego równowagi w TPP w odniesieniu do rezyliencji pozwala myśleć o dobrostanie własnym jako czymś do czego możemy dążyć, co jest możliwe i o co możemy sami zadbać wyłącznie sami niezależnie od tego jak bardzo będzie się zmieniał świat.

References:

Bauman Z. (2007). *Kultura płynnej nowoczesności*. Warszawa: Agora.

Ciesielski R red. (2024). *Psychoterapia bez granic? Psychoterapia pozytywna Transkulturowa w teorii i Praktyce. Podręcznik*. Wrocław: Positum.

Marody M. Konieczna-Salamatian, Sawicka M., Mandess S., Kacprowicz G., Bulkowski K., Bartkowski J. (2019). *Spoleczeństwo na zakręcie. Zmiany postaw i wartości Polaków w latach 1990-2018*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

Melosik Z., Szymański M. J, red. (2016). *Tożsamość w warunkach zmiany społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.

- Mendel M. red. (2006). *Pedagogika miejsca*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP we Wrocławiu.
- Męzkowska, A. (2006), *Locus educandi. Wokół problematyki miejsca w refleksji pedagogicznej*, W: M. Mendel (red.), *Pedagogika miejsca*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej Edukacji TWP we Wrocławiu.
- Peseschkian (2022). *Resilience in the life of Nossrat Peseschkian. Some reflections on the founder of Positive Psychotherapy* - the speech presented at Romanian National Conference of PPT 14.11.2022, <https://www.youtube.com/watch?v=W2ruPV3ru7Q>.
- UN (2025). *Shaping the Future: Report of the Secretary General I of UNCTAD to the Sixteenth Session of the Conference. Driving Economic Transformation for Equitable, Inclusive and Sustainable Development*, UN: New York.