

opusdei.org

Rezyliencja. Odporność psychiczna i powrót do optymizmu

Czy słyszeliśmy o zjawisku
psychologicznym zwanym
rezyliencją?

27-08-2023

Rezyliencja to:

- zdolność do odzyskiwania utraconych sił,

- odporność na działanie szkodliwych czynników, także sprężystość.
- Psychologia pozytywna końca XX w. zapożyczyła to łacińskie słowo, stosowane kiedyś w mechanice materiałów. Chodziło o takie parametry maksymalnego zniekształcenia, aby poddany mu obiekt zachował moc powrotu do początkowego kształtu, jak na przykład łuk, który odzyskuje swój pierwotny stan po wyrzuceniu strzały.

„Można określić ją jako pewną siłę, która pozwala na przetrwanie trudnych chwil. Każdy z nas ma w określonym stopniu rozwiniętą determinację, pewność siebie, poczucie własnej wartości, odwagę i wiele innych cech, które pozwalają nam na co dzień mierzyć się ze światem.” (za: psychologia-plus.pl)

Umiejętność podejmowania decyzji i działania pod presją to cechy, jakie możemy rozwijać także w naszej pracy nad sobą. Inwestując w siebie poprzez regularny czas na modlitwę, codzienną samodyscyplinę (np. punktualne zasypianie i budzenie się; drobne i stałe wyrzeczenia), a także utrzymywanie relacji z osobami, które powodują dyskomfort, możemy szukać i uczyć się chrześcijańskiego optymizmu.

– Optymizm chrześcijański nie jest optymizmem cukierkowym ani też ludzkim zadufaniem, że wszystko pójdzie dobrze. Jest optymizmem zakorzenionym w świadomości ludzkiej wolności i pewności co do mocy łaski: optymizmem, który każe nam być wymagającymi od siebie samych, starać się odpowiedzieć w każdej chwili na wołania Boga – pisał założyciel Opus Dei, św. Josemaría Escrivá de Balaguer.

– Nie oszukujmy się: jeśli w życiu nam się powodzi i odnosimy zwycięstwa, powinniśmy też liczyć się ze zniechęceniem i porażkami. Taka była zawsze ziemską wędrówką chrześcijanina, również tych chrześcijan, których czcimy na ołtarzach. Pamiętacie Piotra, Augustyna, Franciszka? Nigdy nie podobały mi się biografie świętych, w których naiwnie, ale też niezgodnie z doktryną przedstawia się ich bohaterskie czyny tak, jak gdyby już od łona matki zostali oni utwierdzeni w łasce. Nie. Prawdziwe biografie chrześcijańskich bohaterów są takie jak nasze życie: walczyli i wygrywali, walczyli i przegrywali. A wtedy skruszeni wracali do walki (To Chrystus przechodzi, 76).

Poznaj punkty do rozważań:

PORAŻKA

„Poniosłeś porażkę! - My nigdy nie ponosimy porażek. - Złożyłeś całe

*swoje zaufanie w Bogu. - Nie
zaniedbałeś żadnego ludzkiego
środka. Bądź pewien tej prawdy: twój
sukces - teraz i w tej sprawie - polegał
właśnie na niepowodzeniu. -
Podziękuj Panu i rozpocznij na nowo!
(Droga, 404).*

OPTYMIZM

Radość i optymizm, nadprzyrodzony i ludzki, są do pogodzenia ze zmęczeniem fizycznym, z bólem, ze łzami - gdyż mamy serce - z trudnościami w naszym życiu wewnętrznym, bądź w pracy apostołskiej.

*On - perfectus Deus, perfectus Homo
- doskonały Bóg i doskonały Człowiek,
który cieszył się całym szczęściem
Nieba, zechciał doświadczyć
wyczerpania, zmęczenia, płaczu i
ból... byśmy zrozumieli, że aby stać
się nadprzyrodzonym, trzeba być
najpierw bardzo ludzkim (Kuźnia,
290).*

RADOŚĆ

Radość jest dobrem chrześcijańskim. Znika tylko wtedy, gdy się obraża Boga: ponieważ grzech jest skutkiem egoizmu, a egoizm jest przyczyną smutku. Nawet wtedy jednak ta radość pozostawia ślad w duszy, bo mamy świadomość, że Bóg oraz Jego Matka nigdy nie zapominają o ludziach. Jeśli wzbudzamy skruchę, jeśli w naszym sercu rodzi się akt żalu, jeśli oczyszczamy się w świętym Sakramencie Pokuty, Bóg wychodzi nam na spotkanie i przebacza nam - i nie ma już smutku: słusznie jest weselić się i cieszyć z tego, że ten brat twój był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się (To Chrystus przechodzi, 178).

Pragnę, abys zawsze był zadowolony, ponieważ radość jest nieodłączną częścią twojej drogi. — Módl się o tę samą nadprzyrodzoną radość dla wszystkich (Droga, 665).

ZAŁAMANIE

Skąd twoje załamanie? Czy z powodu twoich nędz? Czy z powodu powtarzających się porażek? Czy z powodu chwili upadku, tak wielkiego upadku, żeś się go nigdy nie spodziewał?

Bądź szczery. Otwórz swe serce. Zobacz, że jeszcze nic nie jest stracone. Możesz jeszcze iść naprzód, i to z większą miłością, z gorętszym uczuciem, większą mocą.

Szukaj schronienia w synostwie Bożym: Bóg jest twoim najbardziej cię miłującym Ojcem. To da ci pewność, będzie gruntem, na którym zaczepi się kotwica, jeśli nawet na powierzchni życia różnie dziać się będzie. I znajdziesz radość, siłę, optymizm i — zwycięstwo! (Droga Krzyżowa, 7, 2).

Brak ci radości? — Pomyśl: pomiędzy Bogiem a mną jest jakaś przeszkoda.

— *Prawie zawsze ją znajdziesz*
(Droga, 662).

KRZYŻ

*Gdy wszystko się udaje, cieszymy się,
błogosławiąc Boga, który daje wzrost.*
— *A gdy się nie udaje? — Cieszymy się,
błogosławiąc Boga, który pozwala
nam uczestniczyć w swoim słodkim
Krzyżu* (Droga, 658).

WYSIŁEK

*Idź naprzód, radośnie, z wysiłkiem,
nawet będąc taką małością, niczym!*
— *Kiedy będziesz z Nim, nikt na
świecie cię nie zatrzyma. Pomyśl też,
że wszystko jest dobre dla tych, którzy
miłują Boga: na tej ziemi ze
wszystkim można sobie poradzić
prócz śmierci, a dla nas śmierć jest
Życiem* (Kuźnia, 1001).

Czytaj także

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/odpornosc-
psychiczna-i-powrot-do-optimizmu/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/odpornosc-psychiczna-i-powrot-do-optimizmu/)
(08-08-2025)