



Nadesłano: 27.02.2019
Zaakceptowano: 29.04.2019

Sugerowane cytowanie: Signes M.T. (2019). *Anthropological Bases of Resilience: Narrative Self-Construction as a Protective Factor in Resilience*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce,” vol. 14, no. 2(52), pp. 11–20. DOI: 10.35765/eetp.2019.1452.01

Maria Teresa Signes

ORCID: 0000-0001-6917-5229
Universitat Abat Oliba CEU

Anthropological Bases of Resilience: Narrative Self-Construction as a Protective Factor in Resilience

Antropologiczne podstawy odporności psychicznej:
narracyjna autokonstrukcja jako czynnik ochronny
w odporności psychicznej

KEYWORDS ABSTRACT

anthropology,
resilience,
pedagogical,
education

Resilience as a construct is a relatively recent phenomenon that has now grown in importance, especially in new educational and pedagogical proposals that focus on prevention against possible risky behaviours. As a result, over the last few decades, approaches to resilience have undergone a transformation that goes far beyond this change in its conceptual conception.

In this paper, we bring together two aspects that are considered fundamental to understanding resilience as a human capacity, leaving aside how it may be applied. There is a clear need to base resilience on clearly anthropological aspects that, suggested by philosophical anthropology, can help us to see that this capacity is the fruit of human nature itself.

It is at this point that anthropology joins narrative self-construction in the development of the internal *logos*. Those anthropological traits are undoubtedly those that can help us to understand how a person can make themselves through their own internal dialogue in clear interrelation with their environment. Based on this personal growth, they will be able to develop aspects of their own personality that will help them to overcome adverse situations and even, in very extreme cases, traumatic situations.

SŁOWA KLUCZOWE ABSTRAKT

antropologia,
odporność,
pedagogika,
edukacja

Odporność psychiczna jako konstrukt to stosunkowo nowe zjawisko, które obecnie zyskuje na znaczeniu – zwłaszcza w nowych edukacyjno-pedagogicznych koncepcjach skupiających się na zapobieganiu zachowaniom ryzykownym. Dlatego też, w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat, zmiana naszego podejścia do odporności psychicznej stała się o wiele głębsza niż zmiana zaledwie koncepcyjna.

W niniejszym artykule omówimy dwa zagadnienia fundamentalne dla zrozumienia odporności psychicznej jako cechy bardzo ludzkiej, bez rozważania jej zastosowań. Istnieje wyraźna potrzeba odniesienia odporności psychicznej do aspektów typowo antropologicznych, które – jak sugeruje antropologia filozoficzna – mogą pomóc nam dostrzec, że ta cecha wynika z samej ludzkiej natury.

Właśnie w tym momencie antropologia łączy się z narracyjną auto-konstrukcją w rozwoju wewnętrznego *logos*. Takie antropologiczne cechy niewątpliwie ułatwiają nam zrozumienie tego, w jaki sposób osoba może siebie tworzyć poprzez własny dialog wewnętrzny skorelowany ze środowiskiem zewnętrznym. Na podstawie takiego rozwoju człowiek może kreować różne aspekty własnej osobowości, które pomagają stawić czoła trudnym, a nawet – w skrajnych przypadkach – traumatycznym sytuacjom.

Antropologiczne podstawy odporności psychicznej

Mówiąc o antropologicznych koncepcjach leżących u podstaw pojęcia odporności psychicznej, musimy zadać sobie pytanie, na które usiłowaliśmy odpowiedzieć od najdawniejszych czasów: „Czym jest człowiek?”

Pytanie to jest tak złożone, że ciężko udzielić na nie jasnej odpowiedzi. Możemy jedynie wymienić pewne antropologiczne cechy, które definiują człowieka i pomagają go zrozumieć. Właśnie dlatego potrzeba nam antropologicznej definicji, która w bardziej lub mniej wyczerpujący sposób mówiłaby nie tylko o tym, czym człowiek jest¹, ale też czym może on być. Refleksja nad tym, kim jesteśmy i kim moglibyśmy być, otwiera ogromny potencjał, jaki nosimy w samych sobie – w naszej istocie i naturze. W tym kontekście musimy także wspomnieć o czynnikach takich jak nasza intymność, poczucie szczęścia czy przeznaczenie (Cuadrado 2003: 21).

Powyższe rozważania uświadamiają nam, jak trudno jest opracować ogólną definicję tego, kim jest osoba. Właśnie dlatego musimy zbadać poszczególne warstwy tworzące człowieka, czyli istotę, którą jest jako taki, z punktu widzenia własnej świadomości. Praca ta sprowokuje nas do dyskusji na temat natury biologicznej, która z kolei każe

¹ W naszym artykule *człowiek* rozumiany jest jako *osoba*.

nam zastanowić się nad tym, co instynktowne. Musimy również wziąć pod uwagę ludzką immanencję, w tym wiedzę, i najgłębsze myśli oraz pragnienia, czyli wolę. Należy też rozważyć sposób komunikowania owej intymności innym poprzez język, dialog i postępowanie; kreatywność wynikającą ze zdolności wyobrażania sobie różnych rzeczy oraz wolność umożliwiającą człowiekowi realizowanie siebie jako bytu wyjątkowego i absolutnego. Nie możemy przy tym zapominać, że wszystkie te cechy mają charakter warunkowy i są ograniczone w czasie i przestrzeni.

Powyższe elementy definiujące osobę muszą być brane pod uwagę, jeśli chcemy traktować odporność psychiczną jako coś więcej niż tylko psychologiczną koncepcję, by zrozumieć zdolność człowieka do przezwycięzania trudności, a nawet uczenia się na podstawie ciężkich doświadczeń.

Przyjmując definicję, zgodnie z którą odporność psychiczna to „zdolność człowieka lub grupy ludzi do prawidłowego rozwoju i myślenia o przyszłości mimo zaistnienia wydarzeń destabilizujących, trudnych warunków życiowych, a nawet okoliczności traumatycznych” (Manciaux, Vanistendael, Lecomte, Cyrulnik 2003: 22), możemy dostrzec wyraźny związek pomiędzy tą zdolnością a antropologicznymi cechami umożliwiającymi odporność psychiczną osoby.

Choć rozwija się ona systemowo w relacjach społecznych i osobowych, odporność psychiczna ujmowana jest z poziomu osobistego. Dlatego też wymaga szeregu zdolności i postaw, które muszą ze sobą współgrać, by osoba nauczyła się stawiać czoła sytuacjom trudnym czy wręcz traumatycznym.

W tym kontekście bardzo istotną rolę odgrywa osobowość. Osobowość kształtuje się za sprawą czynników biologicznych i genetycznych, które mają zasadniczy wpływ na nasz sposób zachowania. Do tych elementów dochodzą czynniki, które wynikają z nauki, jaką dany podmiot wyciąga ze swojego otoczenia. Kluczem do zrozumienia różnorodności ludzkich reakcji na codzienne wydarzenia jest też temperament i charakter. I wreszcie, do czynników pomagających kształtować naszą osobowość musimy dodać wolność. Poszczególne elementy składające się na osobę, czynniki związane ze środowiskiem, jakie nas otacza, a także decyzje podejmowane w wolności są zatem nierozdzielnie związane z rozważaniami, jakie będziemy snuć na temat odporności psychicznej.

W tym kontekście nie tyle powinniśmy się zastanawiać nad tym, „czym jesteśmy?” – bo na to pytanie można odpowiedzieć prosto: „jesteśmy ludźmi”; ale raczej „kim jesteśmy?”. Refleksja nad tym pytaniem zmusi nas do analizy wyjątkowego, niepowtarzalnego bytu, jakim jest każdy z nas. Właśnie w tym sensie uznajemy, że jesteśmy kimś, a nie czymś, i z tego miejsca wychodzimy ku analizie koncepcji osoby.

Człowiek jest czymś więcej niż ludzką naturą, gdyż nie jest ani koncepcją, ani ideą. Człowiek to rzeczywisty byt, istota mająca określone zdolności i ograniczenia. Osoba to byt poszukujący prawdy i piękna ukrytego głębiej niż to, co widoczne na pierwszy rzut

oka. Osoba pragnie dobra bardziej niż użyteczności i tego, co wieczne, bardziej niż tego, co doczesne. Ponadto, osoba przybiera materialny kształt w ciele o cechach fizycznych, które je definiuje, a zarazem czyni innym niż u pozostałych osób. I wreszcie – osoba to byt, który tworzy samego siebie, bowiem dla człowieka żyć oznacza konstruować własne życie (Barrio 2010: 32).

Osoba objawia siebie innym poprzez własne aspekty antropologiczne. Jak pisze José Ángel García Cuadrado, najważniejsze z nich to: świadomość siebie, intymność, dialog, wolność i religijność.

Są to główne osobowe i antropologiczne aspekty, dzięki którym możemy zrozumieć, dlaczego odporność psychiczna jako pewna zdolność i potencjał zakorzeniona jest w naturze ludzkiej i jej mocnych stronach.

Świadomość siebie wykracza poza zdolności poznawcze i pozwala odnosić racjonalność do swego „ja” w poszukiwaniu wiedzy o samym sobie. Taka internalizacja umożliwia osobie dostrzeżenie własnej wartości, kreowanie pozytywnego obrazu siebie i uznanie siebie za osobę wartościową mimo aktualnych czy przeszłych okoliczności życiowych. Samoświadomość pozwala też osobie zarządzać emocjami, uczuciami i budować poczucie własnej wartości będącej głównym elementem w rozwoju inteligencji intrapersonalnej. Osoba zyskuje świadomość siebie, gdyż jest podmiotem własnych czynów i doświadczeń (Cuadrado 2003:140).

Opisana wyżej samoświadomość umożliwia osobie wchodzenie we własną intymność. W takiej intymności odnajdujemy te elementy, które czynią nas tym, kim jesteśmy, w ramach naszej immanencji. Intymność to coś, o czym wiemy tylko my – coś, co tworzy naszą unikalność. W sferze intymności mieszczą się nasze lęki, pragnienia, frustracje, radości... – krótko mówiąc, wszystko to, czego doświadczamy w najgłębszych zakamarkach siebie, i czym dzielimy się tylko z wybranymi osobami.

W ramach tego dzielenia się naszą – między innymi – intymnością kształtuje się przestrzeń dla dialogu. Ów dialog obejmuje także nasz dialog wewnętrzny – osobisty *logos*, który umożliwia nam konstruowanie obrazu samego siebie. Jest również dialog z innymi, który pozwala nam wychodzić poza sferę intymności i otwierać się na innych ludzi. Język wytwarza się w dialogu, który pozwala na intersubiektywność – nawiązanie relacji z drugim człowiekiem. To w nim ujawniają się koncepcje i słowa formułowane w myślach – tego, który mówi, ale też osoby, która słucha. Język pozwala również przekazywać intymne, osobiste przeżycia i uczucia. Ponadto, wszystko to dokonuje się w kontekście kulturowym, w którym myśl ubrana w słowo zyskuje szczególne znaczenie.

Wolność to kolejny – z antropologicznego punktu widzenia – czynnik kluczowy dla odporności psychicznej. Dzięki niej możemy wybierać, kim chcemy być, poprzez podejmowanie konkretnych życiowych decyzji. Człowiek może konstruować własną biografię, realizować siebie poprzez czyny, być bohaterem własnego losu (Cuadrado 2003: 143).

Wolności nie sposób zrozumieć bez woli jako racjonalnej tendencji, która popycha nas do działania. Prawdziwa wolność nie może być wymuszona. Poprzez refleksję i wiedzę wola rozeznaje, co jest dla osoby dobre. Wówczas, w wolności, wola przekształca się w działanie. Można powiedzieć, że wolność to materializacja woli – to wola, która wykracza poza myśl i staje się czynem.

Do tej wolności należy dodać wolność wewnętrzną, która pozwala nam pragnąć czegoś, nawet jeśli nie da się tego zmaterializować. Mówimy tu o wolności pragnienia; o wolności myśli, która może – lub nie – pchać nas do działania. Sama w sobie koncepcja wolności objawia rzeczywistość człowieka stojącego w obliczu faktu, że istnieją pewne aspekty społeczno-kulturowe, które nie podlegają naszym wyborom. Nie decydujemy o tym, kiedy się urodzimy, w jakim kontekście społeczno-kulturowym będziemy żyć czy w jakiej rodzinie przyjdzie nam się wychować. Te okoliczności są nam dane i w ich ramach możemy realizować własną wolność.

W kontekście odporności psychicznej wolność można rozumieć jako zdolność do czucia się wolnym w trudnych sytuacjach wynikających z aspektów biologicznych, społecznych i kulturowych, których nie wybraliśmy, a które mimo wszystko pokonujemy, a nawet czerpiemy z nich naukę.

Taka wolność sprawia, że nawiązujemy z innymi więzi, które pomagają nam wzrastać jako ludzie, umacniając nasze mocne strony w ramach umiejętności dostosowania się do sytuacji. Więzy te tworzą się dlatego, że nawiązywanie relacji jest częścią ludzkiej natury. Osoba nie rozwija się, nie uczy i nie rozwija swego potencjału w samotności. By budować własne zdolności i mocne strony, potrzebujemy innych ludzi. Spotkanie z drugim człowiekiem jest też konieczne dla rozwoju odporności psychicznej. W spotkaniu tworzy się bowiem relacja, czyli swoista wymiana manifestująca się poprzez miłość – naturalną więź rodzącą się pomiędzy osobami.

Wszystkie te aspekty osobowe można w sobie wykształcać, sprawiając, że nasza druga natura zaczyna dochodzić do głosu. Natura ta wykracza poza to, co instynktowne, wrodzone – to, co zostało nam dane za sprawą genetyki i biologii.

Edukacja pomaga nam wzrastać w realizacji i rozwoju każdego z tych aspektów. Dzięki takiemu rozwojowi, oprócz wzmocnienia mocnych stron i dobrych cech osobowości, pojawiają się w nas związane z odpornością psychiczną czynniki ochronne.

Czynniki ochronne w odporności psychicznej

Czynniki ochronne to takie elementy wewnętrzne i zewnętrzne, które mogą pomóc w pozytywnym rozwoju osoby.

Czynniki ochronne to przeciwieństwo czynników ryzyka. Mówiąc o czynnikach ochronnych, mamy na myśli elementy, które pomagają człowiekowi przetrwać

trudne sytuacje za pomocą własnych zdolności. Nacisk jest tu zatem położony na osobiste możliwości i mocne strony, nie zaś na elementy, które ograniczają rozwój i sprawiają, że osoba nie potrafi przewyciężyć okoliczności. Czynnikiem ryzyka mogą być konkretne środowiska, sytuacje i aspekty osobowe, które powodują destabilizację emocjonalną.

Niemniej, linia dzieląca te dwa rodzaje czynników jest tak cienka, że czasami można ją przekroczyć, nie wiedząc, czy dany czynnik jest czynnikiem ryzyka, czy ochrony.

Co więcej, jeśli chodzi o odporność psychiczną, czynniki ryzyka i ochrony mogą się ze sobą mieszać, zwłaszcza że „doświadczenie i badania pokazują, że ten podział jest często sztuczny, bowiem ten sam czynnik może być elementem ryzyka lub ochrony w zależności od kontekstu, natury i intensywności stresu, jak również osoby, a nawet etapu życia, na jakim się ona znajduje” (Manciaux, Vanistendael, Lecomteand, Cyrulnik 2010: 23).

A zatem, odporność psychiczna „nie oznacza ani braku ryzyka, ani całkowitej ochrony. Nie jest też dana raz na zawsze” (Manciaux, Vanistendael, Lecomteand, Cyrulnik 2010: 23). Możemy przyjąć wobec niej całkowicie otwartą postawę, gdyż nie ogranicza ona naszych osobistych możliwości i – jak już wspomnieliśmy – czynnik ryzyka także może sprowokować człowieka do rozwinięcia innych strategii. Na podobnej zasadzie, jako że nie jest to rzecz wrodzona, ale rozwijana dzięki zdolnościom i sytuacjom, w jakich osoba się znajduje – odporności psychicznej można się nauczyć.

Pośród czynników ryzyka i ochrony należy dokonać rozróżnienia pomiędzy elementami natury osobistej a aspektami społecznymi, rodzinnymi i środowiskowymi. Dzięki temu zobaczymy, w jaki sposób dziecko może wykorzystywać własne, wewnętrzne zasoby, lub sięgać do środowiska rodzinnego czy szkolnego po to, by się rozwijać i przezwyciężać trudności. Główne podstawy antropologiczne są niezbędne do rozwijania tych zdolności, gdyż dziecko wykorzystuje potencjał dostępny w kontekście swych cech osobowych. Elementem kluczowym, który powtarza się w różnych kontekstach, jest spotkanie z osobą – z nauczycielem odporności psychicznej, jak nazwałaby tę osobę Cyrulnik. Taką osobą może być ojciec, matka, bliski znajomy, nauczyciel, przyjaciel... Krótko mówiąc – ktoś, z kim dziecko może nawiązać kontakt i przy kim może ono rozwijać swą psychiczną odporność. Takie spotkanie może uruchomić zmianę, która stopniowo rozwinię się w obiecującą przyszłość, kiedy to zaowocują mocne strony dziecka. Można powiedzieć, że rozwijaniu takich mocnych stron służy pewność siebie, a z kolei rozwój różnorodnych umiejętności umacnia pewność siebie (Vanistendael 2010: 233).

Nie będziemy się skupiać na analizie czynników ochrony i ryzyka w odporności psychicznej jako takiej, ale na strategiach budowania odporności, które nie mają służyć uogólnieniu, ale powinny dostarczyć inspiracji do formułowania ważnych strategii w innych kontekstach i sytuacjach. Musimy pamiętać, że wszystkie te strategie wydają się związane z relacjami z rodziną i innymi ludźmi – z funkcjonowaniem dziecka

w środowisku społecznym i/lub kulturowym. Spotkanie z drugim człowiekiem jawi się jako najważniejsze dla budowania odporności psychicznej (Vanistendael 2010: 237).

Jak zatem widzimy, odporność psychiczna nie jest ani stała, ani dostępna na zawołanie. Niemniej, nie jest to zwykła zdolność dostosowania się do okoliczności, ale raczej pragnienie konstrukcji lub rekonstrukcji – proces, który musi rozpocząć się od rozpoznania własnych mocnych stron dzięki zaufaniu do samego siebie i innych. W taki sposób rodzi się poczucie własnej wartości – kompetencja kluczowa dla całego procesu.

Z antropologicznego punktu widzenia poczucie własnej wartości to jeden z ważniejszych osobowych i wewnętrznych zasobów człowieka. Poczucie własnej wartości mieści się w sferze introspekcji i autopoźnania. Jest to również kompetencja osobista, która umożliwia człowiekowi uznanie siebie samego za wartościowego i niezastąpio- nego. Pomaga ona w wyrobieniu sobie realistycznej opinii na własny temat, świadomości własnych mocnych i słabych stron, a także pielęgnowaniu woli dalszego uczenia się i wzrastania. Dzięki temu – ujmując rzecz antropologicznie – możemy dostrzec godność osoby jako aspekt jej „ja”.

Zdrowe poczucie własnej wartości umożliwia człowiekowi autentyczne poznanie własnych zalet.

Mówiąc o poczuciu własnej wartości, należy też wspomnieć o samoocenie. Dobra samoocena obejmuje:

1. Świadomość tego, że „potrafię”. Taka pozytywna opinia na swój temat pomaga nam się zmierzyć z problemami.
2. Świadomość tego, że „jestem ważny”. Daje nam ona poczucie godności, a tym samym przekonanie, że mamy prawo do szczęścia czy chociażby do życia – w zależności od sytuacji, w jakiej się znajdujemy.

Poczucie własnej wartości zależy od pewności siebie, ale nie tylko. Zaufanie, jakim obdarzają nas inni, jest równie ważne dla rozwijania tej kompetencji. Pewność, jaką wzbudzamy w innych, umacnia nasze mocne strony, możliwości i wiarę w przyszłość, w której zasługujemy na lepsze warunki życia. Pojawia się w nas nadzieja. Osoba odporna psychicznie czuje, że zasługuje na nadzieję na lepszą przyszłość, gdyż widzi, że inni jej ufają. Krótko mówiąc, „poczucie własnej wartości rodzi się, gdy ktoś cię kocha, co oznacza, że każda kreatywna relacja wymaga szacunku dla innych i nietraktowania ich w sposób przedmiotowy” (Fuch 2010: 288).

Pewność siebie wymaga również świadomości i znajomości własnych zdolności oraz mocnych stron. W kontekście samoświadomości podstawowym elementem jest wewnętrzny *logos* – narracyjna autokonstrukcja, której człowiek dokonuje względem samego siebie.

Ów wewnętrzny dyskurs umożliwia wędrówkę poprzez życie i nadawanie mu kreatywnych możliwości. Dzięki niemu możemy się otworzyć na świat i planować własną przyszłość.

Narracyjna autokonstrukcja jako czynnik ochronny w odporności psychicznej.

W tym miejscu należy wspomnieć, że fakt, iż nie ma jednoznacznej definicji, czym tak naprawdę jest odporność psychiczna, to jedna z największych trudności, jakie napotykamy w analizie czynnika ochronnego w odporności psychicznej, takiego jak dialog wewnętrzny, który pomaga nam się zmierzyć czy nawet zregenerować w trudnej sytuacji.

Gdy mówimy o odporności psychicznej, mamy na myśli pewną zdolność, proces czy nawet wynik. Powoduje to, że ciężko nam zrozumieć, jak również przeanalizować tę koncepcję. Tym samym przyznajemy rację Vanistendaelowi, który twierdzi, że ważna jest nie tyle koncepcja sama w sobie czy sposób, w jaki się ją definiuje zgodnie z angielskimi czy francuskimi interpretacjami, ile raczej fakt, że „rzeczywistość odporności psychicznej jest bardzo prawdziwa”. Wiemy bowiem, że w historii ludzkości pojawiło się mnóstwo sławnych bądź anonimowych osób, które doświadczyły naprawdę trudnych, a wręcz traumatycznych sytuacji i zdołały albo je pokonać, albo przynajmniej w nich wytrwać. Właśnie ta rzeczywistość pomaga nam wychodzić poza sferę samych koncepcji i ich interpretacji.

Takie prawdziwe historie są najlepszym sposobem na zrozumienie i przyjęcie tego, czym jest odporność psychiczna. Niemniej, aby właściwie odnieść się do własnej historii życia, człowiek musi być odpowiednio przygotowany. Proces ten zaczyna się od świadomości trudnej sytuacji, w jakiej osoba się znajduje. Człowiek uzmysławia sobie, że jest podmiotem pewnej trudności i – uznając swą rzeczywistość – może, dzięki własnej woli, szukać alternatyw, które pomogą mu przetrwać. Ludzie potrafią opracowywać strategie, które nie tylko pomagają im akceptować trudne sytuacje, ale też z nimi walczyć. To dlatego odporność psychiczna nie jest zaledwie oporem wobec trudności, ale posiada także aspekt konstruktywny w przypadku dzieci czy element rekonstrukcji w przypadku dorosłych.

Niemniej, jak już wspomnieliśmy, taka konstrukcja czy rekonstrukcja będzie możliwa tylko wówczas, gdy połączą się główne elementy składające się na odporność psychiczną. Elementy te tworzą ludzką osobowość i indywidualny sposób życia każdego człowieka. Innymi słowy, aby wzmocnić swą odporność psychiczną, możemy bazować na cechach wrodzonych, a także na społeczno-kulturalnym środowisku, w jakim wraściamy. Te zasoby i czynniki są jednakowe dla wszystkich ludzi, ale każda osoba rozwine je w zależności od własnego, osobistego sposobu funkcjonowania.

Dialog to element najważniejszy w budowaniu odporności psychicznej. W tym kontekście mówimy zarówno o dialogu generowanym w osobistych interakcjach, jak i o dialogu wewnętrznym. W każdym dialogu powinniśmy dostrzegać nie ograniczenia, ale możliwości, zasoby, strategie... krótko mówiąc, mocne strony.

Dyskurs wewnętrzny oraz porozumiewanie się z innymi powinny wzmacniać człowieka na tyle, by mógł budować pozytywny i rzeczywisty obraz samego siebie.

W kontekście tego dyskursu należy wspomnieć o poznaniu samego siebie, czyli o odkrywaniu siebie, które nie jest tożsame z kreowaniem siebie. Pewne cechy osoby są wrodzone, a poprzez wewnętrzny *logos* może ona zobaczyć, kim jest.

Słowo musi być zdrowe, a czasem nawet uzdrawiające. Jest to możliwe dzięki emocjonalnemu nacechowaniu języka jako narzędzia wyrażającego uczucia i emocje. Język pomaga nam wyrazić wszelkie wnioski, do jakich dochodzimy w introspekcji. Tym sposobem tworzy się autobiograficzna opowieść, dzięki której dowiadujemy się, kim jesteśmy i w jakich trudnych okolicznościach przyszło nam żyć.

Myśli i język wspomagają się wzajemnie w tworzeniu autobiograficznej opowieści. Refleksyjna natura wewnętrznego języka pomaga nam wejrzeć w siebie i – w ramach odporności psychicznej – podjąć autokonstrukcję w odpowiedzi na trudne doświadczenie.

W formułowaniu takiej autobiografii wspomaga nas wiedza, biografie odpornych psychicznie ludzi lub inne historie niosące pozytywne przesłanie związane z radzeniem sobie w trudnych sytuacjach. Można tutaj przywołać przykład Anny Frank, której dziennik pełen jest nadziei mimo dramatycznych okoliczności, jakie opisuje. Innym przykładem jest Tim Guénard; jego świadectwo przypomina nam, jak ważne jest postawienie sobie celów, które nadadzą naszemu życiu sens, mimo że pozornie takiego sensu nie ma, nawet jeśli ze społecznego punktu widzenia cele te nie są w pełni akceptowane. Pozytywne przesłanie niesie nam też wielu bohaterów tradycyjnych bajek. Istnieje całe mnóstwo historii opisujących różnorodne, trudne sytuacje, które zostają pokonane lub zaakceptowane. Ich bohaterowie uczą się funkcjonować w skomplikowanych okolicznościach, a z czasem rozwijają się dzięki nim.

Te pozytywne historie, zarówno prawdziwe, jak i fikcyjne, są narracjami – często autobiograficznymi, które uwydatniają dobre praktyki życiowe, przyczyniające się do rozwoju odporności psychicznej. Narracje te pomagają autorom postrzegać siebie jako twórców, a zarazem bohaterów tych historii – jako twórców i bohaterów swych losów.

Choć odporność psychiczna nie kształtuje się w samotności, każdy człowiek powinien rozpoznawać swe mocne strony, gdyż tylko w taki sposób dowie się, kim jest i kim może się stać. Dzięki temu możemy wykazać, że gołym okiem nie sposób ocenić wszystkich drzemających w nas zalet i że pragniemy dla siebie przyszłości lepszej niż ta, na jaką wskazują aktualne okoliczności.

Świadomość własnej wartości i płynące z niej pragnienie nadania swemu życiu sensu to coś, co osiągnął Viktor Frankl dzięki logoterapii. W sytuacji ekstremalnej – pobytu w obozie koncentracyjnym – był on w stanie skonstruować pewną narrację, ustalić sobie cel, który trzymał go przy życiu. Odporność psychiczna opiera się bowiem na posiadaniu celów, które sprawiają, że możemy przetrwać nawet najokropniejsze doświadczenia, a dodatkowo czegoś się z nich nauczyć.

Nadawać życiu sens to myśleć o tym, czego byśmy chcieli, czego oczekujemy, lub – bardziej trafnie – czego życie oczekuje od nas (Frankl 2004: 101).

Dopiero, gdy nadamy życiu sens, będziemy mogli dostosować do niego naszą życiową postawę. Znaczenie, jakie każdy z nas nadaje swemu życiu, staje się motywacją i pomocą w budowaniu odporności psychicznej. Osoba powinna odkryć, jaki jest jej życiowy cel, a żeby tego dokonać, musi być świadoma własnej tożsamości.

Jeśli będziemy wspomagać osoby w tym procesie, możemy mieć nadzieję na to, że kolejne pokolenia będą lepiej przygotowane do rozpoznawania zarówno własnych, jak i cudzych mocnych stron. Wszystko to może się dokonać dzięki właściwościom naszej natury, która jest źródłem wszelkich możliwości, jakie oferuje nam życie. Pamiętajmy, że ten proces stanowi pewną odpowiedź na pytanie: „Czym jesteśmy?”, do którego dodaliśmy pytanie „Kim jesteśmy?”, ponieważ „nikomu nie mogę oddać tego, kim jestem, gdyż czyni mnie to osobą wyjątkową i niepowtarzalną pośród innych, posiadających tę samą naturę” (Villarroy 2014: 126).

Bibliography

- Barrio J.M. (2010). *Elementos de Antropología Pedagógica*, Madrid: Edit. Rialp.
- Cuadrado J.A.G. (2003). *Antropología filosófica. Una introducción a la filosofía del hombre*, Navarra: Edit. Eunsa.
- Cyrulnik B. (1999). *Un merveilleux malheur*, Paris: Odile Jacob.
- Frank A. (1991). *Diario*, Barcelona: Debolsillo.
- Frankl V. (2004). *El hombre en busca de sentido*, Barcelona: Herder Editorial.
- Fuch E. (2010). *Van unidas ética y resiliencia?*, [in:] M. Manciaux (ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Barcelona: Edit. Gedisa S. A.
- Guénard T. (2010). *Más fuerte que el odio*, Barcelona: Edit. Gedisa S.A.
- Manciaux M., Vanistendael S., Lecomte J., Cyrulnik B. (2010). *La resiliencia: estado de la cuestión*, [in:] M. Manciaux (ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Barcelona: Edit. Gedisa S.A.
- Vanistendael S. (2010). *La resiliencia en lo cotidiano*, [in:] M. Manciaux (ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*, Barcelona: Edit. Gedisa S.A.
- Verneaux R. (1975). *Filosofía del Hombre*, Barcelona: Edit. Herder.
- Villarroy J. (2014). *El hombre, un ser que se pregunta*, Madrid: CEU Ediciones

ADDRESS FOR CORRESPONDENCE

Maria Teresa Signes
 Universitat Abat Oliba CEU
 Spain
 e-mail: msigness60@uao.es