



ZBIGNIEW RYŻAK

# Silna psychika

Poradnik wzmacniania  
odporności psychicznej  
na trudne czasy

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Korekta językowa: Anna Skóra

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/silpsy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-205-9

Copyright © Zbigniew Ryzak 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>7</b>
<b>CZĘŚĆ I. ALE TY MASZ SILNĄ PSYCHIKĘ!</b>	<b>13</b>
Czym nie jest silna psychika?	15
Przed jakim ciężarem stoisz?	18
Sprężystość	22
Decyzja	25
Dlaczego?	27
A jeżeli to wrodzone?	33
Przecież wystarczy wziąć się w garść!	36
Wskaźnik i cztery strefy	39
Jak zadbać o swoją siłę psychiczną?	44
<b>CZĘŚĆ II. GDZIE TERAZ JESTEM?</b>	<b>47</b>
Najpierw diagnoza	49
Adaptacja (strefa zielona)	51
Mobilizacja (strefa żółta)	54
Przeciążenie (strefa pomarańczowa)	58
Uszkodzenie (strefa czerwona)	60
Czy to już przeciążenie?	64

<b>CZĘŚĆ III. JAK BYĆ SILNYM, GDY CZUJESZ STRES?</b>	<b>69</b>
Dwa rodzaje napięcia	71
Czy reakcja stresowa to dobry wynalazek?	74
Wyzwanie czy zagrożenie?	79
Przekonania	83
Napięcie mnie paraliżuje!	88
A gdyby tak chcieć tego, czego się boję?	90
Reinterpretacja: w jaki sposób mi to pomaga?	93
Przywołaj zasoby	98
Przygotuj się	103
Obniż oczekiwania	105
Gdy za słabością stoi negatywny obraz siebie	111
Utrzymuj świadomość swoich mocnych stron	117
Siła psychiczna, która pochodzi z relacji (drugi rodzaj reakcji stresowych)	123
<b>CZĘŚĆ IV. GDY TRZEBA SIĘ WYCISZYĆ</b>	<b>127</b>
Za duże pobudzenie	129
Rozluźniona gotowość	131
Oddychaj	133
Nauka oddechu krok za krokiem	136
Gdy porywają emocje	143

## SPIS TREŚCI

<b>CZĘŚĆ V. JAK BYĆ SILNYM, GDY PRESJA TRWA PRZEZ DŁUGI CZAS?</b>	<b>155</b>
Chroniczna presja	157
Unikanie Cię osłabia	160
Jak to wygląda z perspektywy tego, co jest dla mnie cenne?	162
Regeneracja	171
Interwałowe zmaganie się (przeplataj wysiłek z odpoczynkiem)	176
Daj odpocząć umysłowi	179
Zadbaj o zasoby fizyczne	185
Wysypiaj się	187
Ruszaj się	189
Odżywiaj się	193
Wprowadź jedną zmianę, teraz	196
Współczucie	198
Rozmowa	204
Pomóż komuś	206
<b>NA ZAKOŃCZENIE</b>	<b>211</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>215</b>



# WSTĘP

„To mnie załamuje. Nie mam już siły. Czuję się przytłoczony. Za dużo tego wszystkiego. Jak dalej tak będzie, nie wytrzymam...”

Zdarzają Ci się tego rodzaju myśli?

W trudnych czasach żyjemy. Co rusz coś nas przygniata: pandemia, wojna, kryzys. Dodajmy stres zawodowy, kłopoty finansowe, problemy emocjonalne, napięcia międzyludzkie, problemy zdrowotne...

Dlaczego moje życie jest takie ciężkie? „To nie jest sprawiedliwe” — myślimy czasem. „Inni mają łatwiej!” To złudzenie. Może w tym momencie mają lepiej. Może w tym obszarze, w którym Tobie jest najciężej, dla nich życie jest łagodniejsze. Jednak życie większości z nas nie różni się dziś aż tak bardzo pod kątem ciężarów i przeciwności, jakie spotykamy. Czasy są słabe, doświadczenia stresu i przeciążenia powszechne. Różnimy się jednak czymś innym — tym, co ze swoimi ciężarami, trudnościami i przeciwnościami robimy.

Jedni załamują się pod ich wpływem, inni stają się silniejsi.

Jaką chcesz być osobą? Taką, która w błędnym zaułku uzalania się, obwiniania i czekania na pomoc z nieba chowa się przed życiem? Czy taką, która stawiając czoła przeciwnościom, odważnie wspina się w stronę pełni życia?

W jaki jednak sposób dokonać wyboru? Nie wystarczy sobie powiedzieć: „Nie dam się, nie poddam się, nie ulegnę!”. Takie deklaracje

mają znaczenie, ale to zdecydowanie za mało (tak samo jak niewystarczające jest powiedzieć sobie, że podniosę 100 kilogramów bez żadnego uprzedniego treningu siłowego). Oprócz decyzji potrzebujemy jeszcze czegoś, co w tej książce nazwane zostało silną psychiką. Ten zwrot usłyszałem pewnego dnia na przystanku tramwajowym. Krótka ostrzyżona kobieta w okolicach sześćdziesiątki tłumaczyła swojemu rozmówcy, młodszemu mężczyźnie (być może swojemu synowi), że trzeba mieć silną psychikę. „Za słabe są czasy, żeby pozwolić sobie na słabą psychikę” — mówiła. Nie podsłuchałem niestety, skąd taką psychikę wziąć (ich tramwaj szybko przyjechał). Nie było zatem wyboru, sprawa była zbyt ważna, musiałem sam się tego dowiedzieć.

Nie interesowały mnie jednak zdroworozsądkowe rady, nawet najbardziej doświadczonych ludzi, ale przede wszystkim to, co na ten temat ma do powiedzenia nauka. Jako psycholog zdecydowanie bardziej wierzę temu, co zostało sprawdzone w trakcie badań na wielu osobach, niż w to, co sprawdziło się (nawet rewelacyjnie) na jednym człowieku.

Nie musiałem długo szukać odpowiedzi, bo w ostatnich latach psycholodzy coraz intensywniej zajmują się silną psychiką (nazywając ją: rezyliencją, odpornością psychiczną, psychiczną sprężystością).

Szybko odkryłem, że ich ustalenia przeczą radom, które niejednokrotnie słyszałem, gdy sam miałem słabe czasy: zagryź zęby, nie bądź miękki, twardym trzeba być, jak skała (choć niektórzy dodają: jak żelki z Biedronki). Znasz te rady, szczególnie łatwo usłyszeć je od tak zwanych twardych facetów.



## WSTĘP

Silna psychika jest odwrotnością tępej twardości. Człowiek twardy nie jest silny, ale jedynie sztywny. Póki nie zacznie się wichura, będzie stał dumnie i prosto jak topola, ale niech nadciągnie huragan (a w dzisiejszych czasach ryzyko jest coraz większe), a pęknie z hukiem. Aby być naprawdę, a nie tylko na pokaz, odpornym psychicznie, nie potrzebujesz być hardcorowym twardzielem. Przeciwnie, potrzebujesz — jak drzewa na wietrze — elastyczności i głębokich, rozległych korzeni.

Niektórzy mają te cechy od urodzenia. Łatwiej im rozwinąć w sobie prawdziwą siłę psychiczną. Jednak nie jest tak, że jedni rodzą się silni, a drudzy słabi. To nie różnice genetyczne decydują o odporności psychicznej. Siła psychiczna jest przede wszystkim efektem tego, w jaki sposób myślimy (o sobie, świecie, innych ludziach) i w jaki sposób działamy (np. czy umiemy się regenerować, czy umiemy korzystać z pomocy innych, czy umiemy się wyciszać). Skoro jest to zestaw praktyk, możemy ją zatem w sobie wytrenować.

Trudne czasy to nic dobrego. Wojna, pandemia, kryzysy, zamachy, redukcje etatów, niestabilność, choroby, długi itd. — zdecydowanie lepiej, gdyby puszka Pandory nigdy się nie otworzyła. Skoro jednak już to mamy, szkoda tracić energię na narzekanie, lepiej potraktować czasy, w których żyjemy, jako okazję do rozwoju.

Jeżeli marzysz o tym, by znów wszystko było jak dawniej, by życie stało się na powrót łatwe, chciałbym Ci zacytować słowa, które w 1887 roku powiedział Phillips Brooks, duchowny amerykańskiego Kościoła episkopalnego: „Nie módlcie się o łatwe życie. Módlcie się, aby być silniejszymi ludźmi”<sup>1</sup>. Nie szukaj sposobów na łatwiejsze

---

<sup>1</sup> P. Brooks, *Twenty Sermons*, E.P. Dutton, New York 1887, s. 330.

życie, to tylko strata czasu, szukaj sposobów na to, by rozwinąć w sobie wewnętrzną siłę. Wielebny Brooks pisał dalej: „Gdy tak się stanie, poradzenie sobie z twoimi zadaniami nie będzie cudem. To ty sam będziesz cudem. Każdego dnia będziesz się dziwić sobie i bogactwu życia, które do ciebie przyszło”<sup>2</sup>.

Trudne czasy to rodzaj sali treningowej, w której możesz rozwinąć nie bicepsy, ale siłę psychiczną. Jak mówią: „Spokojne morze nigdy nie zrobi z Ciebie wprawnego żeglarza” (powiedzenie przypisywane F.D. Roosveltwi<sup>3</sup>). Burzliwe morze — owszem, jeżeli tylko nie utoniesz, uczyni Cię naprawdę dobrym żeglarzem życia.

Potrzebujesz jedynie poznać kilka zasad ćwiczenia i rozwoju.

Ta książka zawiera wskazówki i podpowiedzi, które będą przydatne w trakcie Twojego treningu siły psychicznej. Mam nadzieję, że dzięki nim łatwiej Ci będzie podnieść poziom swojej siły psychicznej i w efekcie — radzić sobie z przeciwnościami i trudnościami życiowymi.

W kolejnych częściach dowiesz się, jak określić obecny poziom obciążenia Twojej psychiki i jak dobrać najlepszy sposób poradzenia sobie z tym, czego doświadczasz. Dowiesz się także, jak radzić sobie ze stresem (albo raczej: jak wykorzystywać stres do swoich celów). Poznasz sposoby, za pomocą których będziesz się mógł wyciszać i uspokajać (gdy jest Ci to potrzebne). Napiszę także, w jaki sposób radzić sobie z długotrwałą presją.

---

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> Ambassador Byrnes' remarks on the occasion of the United States' 245th Independence Day, <https://t.ly/1ftW> [dostęp: 19 listopada 2022].

## WSTĘP

Zanim zaczniemy, jeszcze jedna uwaga. W książce używam formy męskiej (np. „będziesz mógł”, a nie „będziesz mogła”). Wcale nie dlatego, że ta publikacja jest adresowana tylko do mężczyzn. Jest adresowana w takim samym stopniu do każdej płci. Ten sposób zwracania wziął się stąd, że książka była na początku zestawem notatek skierowanych do mnie samego. Mam nadzieję, że będą one cenne także i dla Ciebie, a sama forma zwracania się do czytelnika nie będzie Ci przeszkadzać.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Gdy przechodzisz przez trudy i ciężkie doświadczenia życiowe,  
ale decydujesz się nie poddawać — to jest siła.

Gdy wyrывasz się z impasu — to jest siła

**Arnold Schwarzenegger**

## **Siłę psychiki można wyćwiczyć**

Wyjaśnienie, czym jest silna psychika, kryje się w odpowiedzi na pytanie: ile jesteś w stanie znieść i się nie załamać? Ile wytrzymasz i czy poradzisz sobie z problemem: z negatywnymi emocjami, wątpliwościami, oporami, wahaniem, lękami, kolejnymi rozczarowaniami. Z tym wszystkim, co podkopuje fundamenty psychicznego dobrostanu. Jeśli to potrafisz, jesteś silny psychicznie. Jeśli nie masz pewności, że to potrafisz — nie martw się. Siłę psychiki, podobnie jak siłę mięśni, można wyćwiczyć.

Autor tej książki zebrał dla Ciebie zestaw technik, które pozwalają wzmocnić psychikę i przygotować ją na wyzwania, przed jakimi każdy z nas prędzej czy później staje.

Poznaj zatem:

**akceptującą świadomość doznań  
samowspółczucie (self-compassion)  
restrukturyzację poznawczą  
skuteczne techniki oddechowe  
i wiele więcej, by**

nauczyć się samodzielnie stawiać czoła  
problemom codzienności.

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-8322-205-9



9 788383 222059

cena: 49,90 zł