

РОЗДІЛ 1

ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ СТІЙКОСТІ

Виживає не найрозумніший із видів, не найсильніший, а той, хто здатен найкраще адаптуватись і пристосуватися до мінливого середовища, в якому він опинився.

ЛЕОН С. МЕГГІНСОН

Я постійно думаю і говорю про стійкість. Це почалось у ранньому дитинстві. Моя мексиканська бабуся, моя *абуела* (з ісп. *abuela* — бабуся), була міцним горішком, вона набула своєї стійкості, переживши Велику депресію. Вона виросла в бідності, працюючи в полі в дитинстві, а в дорослому віці — хатньою робітницею, водночас виховуючи вісьмох дітей у двокімнатній халупі. Бабуся завжди тримала голову високо і проживала кожен день із гідністю та гордістю за свою роботу. Ми жартували, що вона прибирала так старанно, що змітала землю із земляної підлоги.

Моя бабуся цінувала те, що мала. Стикаючись із багатьма перешкодами, вона залишалася морально стійкою, ніколи не скаржилась і не жаліла себе, а й далі працювала щодня. Один із моїх перших спогадів, коли мені минуло п'ять чи шість років, — те, як ми з нею ходили до східних парків Сан-Хосе

і рилися в сміттевих баках у пошуках алюмінієвих бляшанок, які можна було здати на переробку за гроші. Вона відклала ті гроші, щоб я міг вступити до коледжу.

Я не виріс у бідності, як моя абуела, і гроші за ті бляшанки не були потрібні для мого фонду на коледж. Але уроки, які вона мені давала, були вкрай важливі. Ми можемо бачити цінність у всьому й бути за все вдячними. У важкі часи завжди можна знайти вихід, якщо мати бажання і достатньо смирення, щоб ухопитися за нього. І найважливіше — фізичної витривалості замало. Моя бабуся дала мені перші уроки стійкості. Вона була неймовірно сильною жінкою.

Ці уроки супроводжували мене в дорослому житті й у моїй кар'єрі. Як генеральний директор міжнародної компанії, що спеціалізується на розвитку лідерства та тренінгах, я заглибився у вивчення того, як структуровані розмови поліпшують робочий простір. Особливо мене захопила концепція стійкості, її зв'язок зі стресом і те, чому структуровані розмови та біометричні дослідження дають чудові результати для людей і організацій. Біометричні дані показують, як ваше тіло реагує на навколишнє середовище, щоб стимулювати глибоке усвідомлення того, що відбувається й чому, спонукаючи вас до дій, спрямованих на подолання важких стресів і викликів. Разом з командою експертів ми створили й запатентували пристрій, який допомагає зрозуміти реакцію вашого організму на стрес і пов'язує її з даними, що стосуються подій, які спричиняють стрес. Як наслідок, мільйони людей розвивають *несамовиту стійкість* і борються зі стресом завдяки розмові за розмовою.

Щоб розпочати розмову про стійкість, я б хотів поділитись історією цього поняття. Я людина, яка любить одразу переходити до суті, тому спочатку розкрию спойлер — визначення, до якого я дійшов після багатьох років роботи та досліджень:

Несамовита стійкість — це сміливість оцінювати себе й діяти.

Це визначення може здатись оманливо простим, але воно містить три важливі елементи. По-перше, воно визнає, що стійкість потребує сміливості. Це одна з причин, чому я модифікував його словом «несамовитий». Треба бути сміливим, щоб стати стійким. Ви не народжуєтеся з цією рисою. Вам треба тренувати свій «м'яз стійкості» й часто працювати за межами своєї зони комфорту.

По-друге, це потребує самоусвідомлення. Занадто часто ми застосовуємо ситуативний підхід до таких проблем, як стрес, і вітаємо себе з тим, що стійкі до нього. Насправді ж більша частина того, що ми відчуваємо, є недоречним стресом, тому що ми уникаємо докопування до першопричини, яка допомагає визначити, яку конкретну проблему вам потрібно вирішити і з якими гострими стресовими факторами слід боротися.

І тут на допомогу приходить самоусвідомлення. Тепер у нас є технологія, яка дає нам змогу краще розуміти реакцію нашого організму на стрес. Це означає, що нам не потрібно здогадуватися, чому ми відчуваємо стрес. Наше тіло підказує це за допомогою біометричних даних. Ми усвідомлюємо це вмить.

По-третє, це слово «дія». Дуже часто люди вважають, що коли вони зрозуміють проблему, то вона зникне. Або застосовують традиційні інструменти керування стресом, які є корисними, але не дістаються до першопричини стресу — стосунків з іншими й із самими собою. Я зрозумів, що розвиток стійкості потребує більш прямих і проактивних дій. Стала *несамовита стійкість* формується, коли ви вчитеся вести здорові розмови на основі різних ситуацій. Ось тут і з'являється дія.

Наочним способом візуалізації цих ідей є *цикл несамовитої стійкості*, показаний на рисунку 1.1, який допомагатиме вам орієнтуватися в цій книжці.

Перш ніж я занурюся в цю тему глибше, погляньмо на історію та контекст слова «стійкість», яке видає понад мільярд результатів, якщо ввести його в пошукову систему Google.



Рисунок 1.1. Цикл несамовитої стійкості

Джерело: Fierce Inc.

ЩО ОЗНАЧАЄ СЛОВО?

Ось визначення з Оксфордського словника англійської мови:

re·sil·ience (стійкість)

/rəˈzɪlɪəns/

іменник

- 1 Здатність протистояти труднощам або швидко відновлюватися після них; витривалість. «Дивовижна стійкість багатьох інституцій».

- 2 Здатність речовини або предмета відновлювати свою форму; еластичність.

«Нейлон має чудову зносостійкість і еластичність».

Синоніми: гнучкість, піддатливість, еластичність, пружність, витривалість, сила характеру, зносостійкість, адаптивність, здатність до відновлення (flexibility, pliability, elasticity, springiness, ability to last, strength of character, hardness, adaptability, ability to bounce back).

Антоніми: жорсткість, крихкість, вразливість, слабкість (rigidity, fragility, vulnerability, weakness).

Слово *resilience* з'явилося в англійській мові в XVII столітті, коли виникла потреба описати здатність відскакувати (латиною *salire*) назад (префікс *re-*) від удару або атаки. З відкриттям каучуку цей термін став у пригоді для опису фізичної властивості цього матеріалу — пружності або еластичності. Пружний матеріал розтягується під дією навантаження, але повертається до своєї початкової форми.

Д. Е. Александер дослідив історію цього терміна й те, як він еволюціонував від суто фізичного до більш метафоричного вживання для опису здатності спільнот і екологічних систем до відновлення. Він писав: «Перше серйозне використання терміна «стійкість» у механіці зафіксовано в 1858 році, коли видатний шотландський інженер Вільям Дж. М. Ренкін (1820–1872) вжив його для опису міцності та пластичності сталевих балок», а потім — «як механіка передала слово екології та психології і як звідти воно було запозичене соціальними дослідженнями та наукою про сталий розвиток».¹

СТІЙКІСТЬ «ВІДСКАКУЄ» У XXI СТОЛІТТЯ

У 1980-х роках стали використовувати слово «стійкість» для опису здатності людини, спільноти чи системи відновлюватися

після травми або стресу. Це абстрактне використання слова стосується конкретних, реальних проблем. Крім того, глобальні організації запустили кампанії з розвитку стійкості у громадах, економіках і урядах. Стійкі громади зберігають згуртованість під час катастроф і потрясінь. Стійка економіка знаходить способи пережити фінансові кризи. Стійкий уряд реагує на стреси, пов'язані із соціальними змінами, реорганізуючись відповідно до потреб свого народу.

СТІЙКІСТЬ СТАЄ ОСОБИСТІСНОЮ

Тоді психологи перехопили м'яча і «побігли» з концепцією стійкості на особистісному та психосоціальному рівнях. *Європейський журнал психотравматології* проаналізував наукові визначення та поточні дослідження і виявив, що більшість запропонованих визначень стійкості охоплюють «концепцію здорового, адаптивного або інтегрованого позитивного функціонування з часом після пережитих негараздів».²

Експерти погодилися, що стійкість може бути визначена по-різному в контексті окремих осіб, сімей, організацій, спільнот і культур. Науковці дійшли консенсусу, що дослідження стійкості потребують різних рівнів аналізу, включно з «генетичними, епігенетичними, розвитковими, демографічними, культурними, економічними та соціальними змінними».³ Вони рекомендували адаптувати програми з розвитку стійкості до визначень на рівні окремих осіб чи спільнот і змінних, які вони ідентифікують.

Американська психологічна асоціація запропонувала своє визначення: «Стійкість — це процес і результат успішної адаптації до важкого або складного життєвого досвіду,

Стійкість: концепція здорового, адаптивного або інтегрованого позитивного функціонування з часом після подолання наслідків несприятливих обставин.

особливо завдяки розумовій, емоційній і поведінковій гнучкості та пристосуванню до зовнішніх і внутрішніх умов».⁴

Забудьмо на кілька хвилин про експертів і проілюструймо ідею стійкості на прикладі двох сфер, які відіграли важливу роль у моєму житті, — коміксів і спорту.

СТІЙКІСТЬ У МУЛЬТИВСЕСВІТІ (СВІТІ КОМІКСІВ)

Я люблю супергероїв, і мої діти теж. Вони відображають багато чого з нашого світогляду. Це змусило мене замислитися над тим, як стійкість виявляється у мультивсесвіті. Згідно із Superpower Wiki, здатність відскакувати може бути застосована для підвищення міцності або невразливості, поліпшення стрибків і витримування ударів.⁵ Цю суперсилу в героїв коміксів можна побачити з моменту появи коміксів.

Пластикова Людина (Plastic Man) з вінтажних коміксів DC Comics має суперсилу еластичності, здатність до розтягування, стрибків, зміни форми та повернення до свого початкового вигляду. Містер Фантастик, також відомий як Рід Річардс, є одним із засновників Фантастичної четвірки в коміксах Marvel. Унаслідок впливу космічних променів він набуває здатності розтягувати своє тіло та кінцівки до неймовірної довжини й завжди може відновити свою форму. Подовжена Людина (Elongated Man), супергерой з коміксів DC Comics, також має силу еластичності. Як і Пластикова Людина, він може розтягувати своє тіло та кінцівки до величезних розмірів. Сила цього персонажа також надає йому підвищеної спритності та витривалості. А дехто з вас може ідентифікувати себе із Росомахою з коміксів Marvel, чия суперсила полягає у стійкості: він потерпає від посттравматичного стресового розладу і зазнає переслідувань заклятих ворогів, проте має силу зцілюватися після будь-яких нападів і переходити до наступного випробування.