



Вивчати досвід інших

Ми вчимося наслідуючи. Ми потребуємо прикладів набагато більше, ніж лекцій. І це стосується і такого непростого предмету, як резиліентність. Приклад інших надихає. Приклад інших показує, що це можливо. Приклад інших показує, як це можливо. І через приклад ми знаємо, що ми не самі, всередині нас є коло усіх тих, хто для нас є учителем, хто є частиною нашого «внутрішнього племені», до якого відчуваємо приналежність.

Вказівки:

1. Ставати резиліентнішим – це вибір вчитися бути резиліентним. Зробіть цей вибір – так наче в «університеті життя» ви хочете взяти участь у цій програмі пожиттєвого навчання на тему «психологічна стійкість». Ми можемо вчитися лише тоді, коли готові бути учнями.
2. Шукайте собі учителів. В історії людства їх було багато. Їх імена можуть бути широко відомими – Василь Стус, Нельсон Мандела, Едіт Егер, Хелен Келлер. І водночас вони можуть бути маловідомими людьми у вашій родині чи спільноті. Вони могли жити століття до вас. І водночас вони можуть тихо жити і працювати поруч.
3. Зануртеся у їх біографії. Дивіться фільми і читайте їх книги, листи, спогади про них. Якщо вони серед живих – спілкуйтеся, просіть розповісти свою історію. Вивчайте їх досвід. Проводьте час у їхній присутності. Вдивляйтеся у їхні фото. Вслуховуйтеся у їхні слова. Дозвольте їм резонувати всередині вас...
4. Осмислюйте цей досвід. Ведіть записи своїх рефлексій. Діліться своїми думками з іншими. І повертайтеся знову – до розмов, до текстів, до спогадів.
5. В кожному досвіді – насінинки мудрості, насінинки резиліентності. Те, що ви можете втілити і перенести у своє життя, адаптуючи до своєї неповторної дороги. Тож втілюйте, розвивайте, шукайте теж своїх рішень та додавайте своїх «інновацій» у те, як бути резиліентними перед обличчям різноманітних викликів життя. І тоді діліться цим досвідом з іншими – врешті решт, наша історія життя – наш найбільший дарунок іншим.

Примітки:

- Шануйте вчителів, та не ідеалізуйте. Ідеалізація небезпечна, бо ставить на п'єдестал, робить недосяжними героями, порушує критичне сприйняття. Усі були людьми, усі помилялися і мали обмеження. Вивчати цей досвід не менш важливо – бо те, як людина може визнати і виправити свої помилки, звестися після падіння є не менш цінним уроком. І це вчить нас теж не повторювати помилок.
- Беріть те, що вам резонує, беріть уроки, але не копіюйте сліпо поведінки – часто це зовсім не доречно через інший контекст. І головне - слухайте свою музику і творіть власний танець! Кожен з нас має прожити своє неповторне життя і стати вповні самим собою!

Немає кращого способу вивчати резиліентність, як вивчати історії та досвід усіх тих людей, що проходили з мужністю, мудрістю та любов'ю крізь схожі випробування у минулому