

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](http://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 skrzeszeni 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 zaniebależ 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 bólu... 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, abyś 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://opusdei.org/pl-pl/article/odpornosc-psychiczna-i-powrot-do-optimizmu/> (20-03-2026)