

Optymizmu można się nauczyć

Optymizm to bardzo modny temat, często poruszany w popularnej prasie, w audycjach telewizyjnych czy poradnikach. Ludzie często dyskutują przeciwstawiając mu pesymizm i zastawiając się, gdzie w tym miejsce na realizm.

Analiza danych dotyczących artykułów psychologicznych pokazuje, że tematyka dotycząca pozytywnych aspektów funkcjonowania człowieka to tylko niecałe 10 % poruszanych problemów. Resztę stanowią zagadnienia związane z psychopatologią, słabościami, negatywnymi emocjami, postawami itp.¹

W ostatnich latach jednak coraz więcej prac i badań psychologicznych jest poświęcana tzw. psychologii pozytywnej, która koncentruje się na dobrostanie psychicznym człowieka. Za jej twórcę uważa się amerykańskiego badacza, psychologa – Martina Seligmana, który najważniejsze wnioski ze swoich badań przedstawił w książkach „Optymizmu można się nauczyć”, „Co możesz zmienić, a czego nie możesz” i „Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia”

Seligman dostrzegł, że pokutujące we współczesnej psychologii rozumienie szczęścia jako negatywnej wolności od zaburzeń psychicznych nie zdaje w praktyce egzaminu. Badacz zwrócił się więc ku osobom, które odniosły sukces, charakteryzowały się dużym optymizmem, pogodą ducha i zadowoleniem z życia. Na podstawie kilkuletnich obserwacji, zespół psychologów pod kierunkiem Christophera Petersona i Martina Seligmana opracował zestaw charakterystycznych cech powtarzających się u badanych, będących „wskaźnikami szczęścia”. Powstały w ten sposób „Podręcznik klasyfikacji pozytywnych cech i mocnych stron charakteru” miał być z założenia „pozytywną alternatywą” dla używanego w tradycyjnej psychologii „Podręcznika diagnostyki i statystyki zaburzeń psychicznych”.

Duży wpływ na poczucie życiowej satysfakcji mają geny – aż w 50 procentach nasza zdolność do odczuwania szczęścia może być dziedziczna. Profesor David Lykken z Uniwersytetu w Minnesocie dowiódł, że niektórzy ludzie po prostu rodzą się

¹ Na podstawie: Czerw A., Optymizm. Perspektywa psychologiczna, GWP, Gdańsk 2010.

szczęśliwi. Inni nie mają tak pogodnego usposobienia oraz łatwości radzenia sobie z przeciwnościami losu.²

Wprawdzie genetycznego garnitur nie możemy zdjąć i zamienić na inny, ale i tak mamy realny wpływ na to, czy jesteśmy szczęśliwi. Bo w pozostałych 40 procentach poziom życiowej satysfakcji zależy od naszych intencjonalnych działań, czyli tego, co myślimy i robimy. Według psychologa Daniela Kahnemana, laureata Nagrody Nobla to, jak pożytkujemy swój czas, jest najbardziej podatnym na zmiany wyznacznikiem szczęścia. Również Erich Fromm, słynny niemiecki psycholog, socjolog i filozof twierdził, że szczęście nie jest ani dziełem przypadku, ani darem bogów, ale czymś, co każdy z nas musi wypracować dla samego siebie.

Co zatem można robić, by podnieść swoje poczucie szczęśliwości?

Najważniejszą rolę w optymizmie, odgrywa **sposób interpretacji życiowych wydarzeń**. Według Seligmana, człowiek może nauczyć się optymizmu modyfikując swój *styl wyjaśniania zdarzeń*.

Osoby pesymistyczne, według Seligmana, interpretują swoje niepowodzenia jako trwałe, o charakterze globalnym i winią siebie za ich powstanie. Optymiści skłonni są wyjaśniać swoje porażki jako przejściowe, specyficzne i zależne od czynników zewnętrznych.

Optymistyczny styl wyjaśniania kładzie kres bezradności, natomiast pesymistyczny styl wyjaśniania jeszcze ją pogłębia. Sposób, w jaki wyjaśniamy sobie różne wydarzenia, określa nasze do nich podejście i sprawia, że stajemy się bezradni albo że, traktując spotykające nas niepowodzenia jako chwilowe, mobilizujemy się do większej aktywności.³

Co myślisz o przyczynach większych i mniejszych niepowodzeń, które cię spotykają? Ci, którzy łatwo się poddają, wyjaśniają swe niepowodzenia w taki mniej więcej sposób: „To moja wina, to się nigdy nie zmieni, to się kładzie cieniem na wszystko, do czego się wezmę” Natomiast ci, którzy nie poddają się zwątpieniu, mówią sobie: „To wina okoliczności, za jakiś czas sytuacja się zmieni, a zresztą życie nie kończy

² Czapiński J. (red.), Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka., PWN, Warszawa 2005.

³ Seligmann M., Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie, Media Rodzina, Poznań 1996

się na tym”. Sposób, w jaki zwykle tłumaczymy sobie niepomyślne zdarzenia, styl wyjaśniania, nie ograniczają się do słów, które wypowiadamy kiedy spotyka nas niepowodzenie. Jest to pewien sposób myślenia, nawyk wykształcony w dzieciństwie i okresie dojrzewania. Styl wyjaśniania wywodzi się wprost z opinii jaką mamy o nas samych i naszym miejscu w świecie i zależy bezpośrednio od tego, czy uważamy się za kogoś wartościowego czy też beznadziejnego.

Styl wyjaśniania ma trzy istotne wymiary: **stałość, zasięg i personalizację**.

Stażłość określa czy napotkane niepowodzenia mają w naszym przekonaniu stały czy chwilowy charakter. Decyduje o tym jak długo jednostka poddaje się rezygnacji.

Jeśli o niepomyślnych sytuacjach i przykrych wydarzeniach myślisz w kategoriach „zawsze” i „nigdy” oraz przypisujesz im trwały charakter (Nigdy ze mną nie rozmawiasz, zawsze zrzędzisz, diety nigdy nie skutkują, nigdy nie znajdę pracy itp.), to masz pesymistyczny styl wyjaśniania. Jeśli natomiast myślisz o nich w kategoriach „czasami” i „ostatnio”, jeśli swoje wnioski o ich przyczynach opatrujesz zastrzeżeniami i uważasz, że wszystkie kłopoty i trudności mają charakter przejściowy (Ostatnio nie rozmawiasz ze mną, zrzędzisz kiedy nie posprzątam pokoju, diety nie skutkują, jeśli się podjada między posiłkami, nie znajdę pracy jeśli nie będę kontaktował się z pracodawcami), to twój styl wyjaśniania jest optymistyczny.

Zasięg dotyczy przekonań w aspekcie przestrzennym. Możemy mówić o tym, że jest on ograniczony (niepowodzenia w jednej dziedzinie nie wpływają na wynik osiągnięć w innej dziedzinie Np. Nie gram dobrze w ataku, ale jestem świetnym obrońcą) lub uniwersalny (niepowodzenia w jednej dziedzinie przenosimy również na inne (np. Nie dostałem się na studia medyczne – do niczego się nie nadaję).

Optymista uważa, że złe wydarzenia mają przyczyny o ograniczonym zasięgu, natomiast wydarzenia pomyślne wpływają korzystnie na jego wszelkie poczynania. Pesymista natomiast sądzi iż wydarzenia niepomyślne mają przyczyny o zasięgu uniwersalnym, a pomyślne powodowane są przez czynniki o zasięgu ograniczonym.

Personalizacja, w tym wypadku, to obarczanie siebie lub innych za wynik swojego niepowodzenia.

Ludzie, którzy obwiniają za niepowodzenia siebie, mają często w konsekwencji niskie mniemanie o sobie. Uważają że są bezwartościowi, nie mają do niczego talentu i nie wzbudzają niczyjej sympatii. Ci, którzy winę składają na czynniki zewnętrzne, przeważnie nie tracą dobrego mniemania o sobie, gdy spotka ich niepowodzenie.

Żeby zwiększyć swój poziom optymizmu należy zatem zwrócić przede wszystkim uwagę na charakter własnych wewnętrznych dialogów jakie prowadzimy ze sobą, w jaki sposób interpretujemy zdarzenia, oceniamy trudności czy tłumaczymy sukcesy i porażki. Ważne by starać się dostrzegać przejściowy charakter trudności oraz nagradzać się za najmniejsze sukcesy zauważając własny wkład w ich osiągnięcie.

Zwiększając osobiste poczucie sprawstwa, wpływu na bieg wydarzeń, zmniejszamy jak pokazują badania⁴, symptomy depresji a rozwijamy własny dobrostan psychiczny. Spośród dwóch najczęściej wymienianych w literaturze strategii radzenia sobie ze stresem optymiści zazwyczaj korzystają ze strategii, które można określić jako skoncentrowane na zadaniu. Natomiast pesymiści wykorzystują strategie skoncentrowane na własnych emocjach.

Styl skoncentrowany na zadaniu określa styl radzenia sobie ze stresem polegający na podejmowaniu działań, aktywności, zmierzającej do rozwiązania problemu. Osoby funkcjonujące w taki sposób, mają w sytuacjach stresowych tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji. Główny nacisk położony jest na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu.

Styl skoncentrowany na emocjach dotyczy stylu charakterystycznego dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie. Osoby te mają także tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania. Działania takie mają na celu zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową. Czasami jednak mogą powiększać poczucie stresu, powodować wzrost napięcia lub przygnębienie.

Często jest też tak, że ten nieprzystosowawczy sposób radzenia sobie ze stresem potęgowany jest dodatkowo przez styl skoncentrowany na unikaniu.

⁴ Czapiński J. (red.), op.cit.

Charakterystyczny jest on dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tej sytuacji. Styl ten może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze, np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych, sen, albo poszukiwanie kontaktów towarzyskich (spotkania ze znajomymi, przyjaciółmi itp.)⁵. Podejmowanie prób zrozumienia istoty problemu, szukanie rozwiązania go lub pomocy w jego rozwiązaniu oraz aktywne działanie zmierzające do uporania się z nim zwiększa za każdym razem naszą samoocenę w zakresie możliwości wpływania na to co nam się przydarza. Tym samym rośnie zaufanie do siebie, do własnych umiejętności i możliwości. Często bowiem rozwiązanie problemu wymaga od nas nauczenia się czegoś nowego, poszerzenia zakresu umiejętności. To z kolei podnosi nasz poziom optymizmu.

Badania dotyczące zależności poziomu optymizmu od cech osobowości wskazują na jeszcze jedną istotną zależność. Ludzie cieszą się lepszą fizyczną i emocjonalną jakością życia, kiedy ich potrzeba bliskich związków jest zaspokojona. „Wybujął indywidualizm” sugeruje Martin Seligmann - pomaga wyjaśnić ogromny wzrost wskaźników depresji w krajach zachodnich, wynikający częściowo z poczucia „bezsensu”, które pojawia się, gdy brak jest „przywiązania do czegoś większego niż samotne Ja”⁶

Osoby ekstrawertywne, które z łatwością nawiązują i utrzymują kontakty interpersonalne, swobodnie wyrażają swoje emocje znacznie częściej są też optymistyczne.

Warto zatem troszczyć się o utrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi, powiększać grono znajomych i przyjaciół, ponieważ z tych bliskich więzi emocjonalnych, poczucia przynależności do większej grupy, człowiek czerpie siłę i radość życia.⁷

Luigi Anolli w książce pt. „Optymizm... skąd go brać i jak nie stracić”, opisuje także negatywne rodzaje optymizmu⁸:

⁵ na podstawie: Strelau J. i in., Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2005.

⁶ Seligmann M., op.cit.

⁷ Czapiński J. (red.), op.cit.

⁸ Anolli L., Optymizm... skąd go brać i jak nie stracić, Wyd. Św. Wojciech, Poznań 2008.

Optymizm nierealistyczny

Jest to postawa, prowadząca do przekonania, że ma się większe prawdopodobieństwo otrzymania w życiu doświadczeń pozytywnych niż większość ludzi i zarazem mniejsze prawdopodobieństwo doświadczenia negatywów. Pełni on rolę mechanizmu obronnego.

Przyczynami są: brak informacji, zwiększenie zauważanego prawdopodobieństwa, wykluczenie niechcianych możliwości, a przede wszystkim porównywanie w dół (z osobami słabszymi lub gorszymi w danej dziedzinie).

Myślenie magiczne

Osoba myśląca magicznie często opiera swe nadzieje w talizmanach, maskotkach na szczęście, przesądach, które nie pociągają za sobą żadnych korzystnych skutków.

Pragnienie przejmuje tutaj kontrolę nad myśleniem i zachowaniem, czego skutkiem jest postrzeganie rezultatów jako bardziej prawdopodobnych.

Zagrożenia dla zdrowia

Ludzie cechujący się optymizmem nierealistycznym poprzez swoje bezmyślne nieraz postępowanie narażeni są na większe ryzyko wypadku czy chorób. Przykładem może być jazda na motorze bez kasku, seks z przypadkową osobą bez zabezpieczenia robione z przekonaniem, że nic złego mnie nie spotka. Powoduje to niepotrzebne narażenie się na niebezpieczeństwo i przykre konsekwencje, których można było uniknąć.

Optymizm hazardowy

Graczami częściej są optymiści. Optymiści nierealistyczni, którzy doszukują się większego prawdopodobieństwa w wygranej niż w przegranej. Nawet po długim okresie porażek ciągle grają z nadzieją, że wreszcie wygrają i zrekompensują straty. W grach hazardowych lepsza jest strategia pesymisty, pozwala na wygraną, bądź minimalizację strat.

Optymizm udawany

Szczególnie dostrzegany wśród polityków, menedżerów i konsultantów. Polega na odgrywaniu roli społecznej jaką mają do spełnienia. Często kończy się obrzydzeniem do optymizmu jako postawy życiowej przez osobę, która zwykle prezentuje go na siłę.

Aby przekonać kogoś do optymizmu trzeba samemu w niego uwierzyć.

Optymizm obowiązkowy

Polega na myśleniu w kategoriach: „zawsze muszę być optymistą”. Wiąże się ze stresem i bolesnym przeżywaniem każdej okoliczności, w której okazało się nie być optymistą. Nie można myśleć, że zawsze trzeba być optymistą.

Optymizm głupi i syndrom Pollyanny

Charakteryzuje kogoś, kto ma ograniczone możliwości pojmowania złożoności zdarzeń i docierają do niego tylko powierzchowne i bezpośrednie aspekty. Ogranicza to jego sposób pojmowania. Przejawiają go ludzie o niskim poziomie inteligencji. Człowiek reprezentujący omawianą postawę - syndrom Pollyanny - cechuje się:

- patrzaniem na świat ciągle przez różowe okulary
- przekonaniem, że wszystko się ułoży
- mimo katastrofalnych zajęć pozostaje niewzruszony
- naiwnym myśleniem, które prowadzi do bardzo ograniczonego tłumaczenia zajęć

Podstawowym kryterium decydującym o tym, czy należy, kierować się optymizmem, jest odpowiedź na pytanie, jakie są koszty porażki w poszczególnych sytuacjach. Jeśli koszt porażki jest wysoki, to optymizm jest w takiej sytuacji niewłaściwą strategią.

Pilot podejmujący decyzję, czy jeszcze raz oczyścić kadłub samolotu z lodu, uczestnik przyjęcia podejmujący decyzję, czy po wypiciu alkoholu wracać do domu samochodem, sfrustrowany małżonek podejmujący decyzję, czy wdać się w przygodę miłosną, która — gdyby wyszła na jaw — zniszczyłaby małżeństwo, nie

powinni kierować się optymizmem. W tych przypadkach kosztami niepowodzenia są, odpowiednio, śmierć, wypadek drogowy i rozwód. Korzystanie z technik, które minimalizują te koszty, jest niewskazane. Jeśli natomiast koszt niepowodzenia jest niski, kieruj się optymizmem. Akwizytor, który zdecydował się wykonać jeszcze jeden telefon, straci tylko czas, jeśli nie sprzeda oferty. Osoba nieśmiała, która zdecydowała się na otwartą rozmowę, ryzykuje tylko to, że rozmówca nie podejmie tematu. Nastolatek, który zastanawia się, czy nie zacząć uprawiać nowego sportu, ryzykuje jedynie tyle, że się rozczaruje. Niezadowolony urzędnik pominięty przy awansie, ryzykuje jedynie to, że spotka się z odmową, jeśli spokojnie wysonduje możliwość uzyskania wyższego stanowiska. Wszystkie osoby w takich sytuacjach powinny kierować się optymizmem⁹.

Opracowanie: Mariusz Kubat

Bibliografia:

1. Anolli L., Optymizm... skąd go brać i jak nie stracić, Wyd. Św. Wojciech, Poznań 2008.
2. Czapiński J. (red.), Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka., PWN, Warszawa 2005.
3. Czerw A., Optymizm. Perspektywa psychologiczna, GWP, Gdańsk 2010
4. Seligmann M., Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie, Media Rodzina, Poznań 1996
5. Strelau J. i in., Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2005.

⁹ Seligmann M., op.cit.