



Jak nauczyć się optymizmu?

**OPTYMIZMU MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ.
NIE JESTEŚMY SKAZANI NA TKWIENIE
W PESYMIZMIE, NAWET JEŚLI NIE
JESTEŚMY URODZONYMI OPTYMISTAMI.
JAK MOŻNA ZMIENIĆ SWÓJ SPOSÓB
WYJAŚNIANIA, ABY LEPIEJ RADZIĆ SOBIE
Z PROBLEMAMI?**

W jaki sposób możemy nauczyć się optymizmu, nawet jeśli nie jesteśmy urodzonymi optymistami lub gdy po ciężkich przeżyciach zaczynamy tracić wiarę w siebie?

Pewien znany profesor psychologii - Martin E.P. Seligman prowadził badania nad pesymizmem, optymizmem i szczęściem. Swoje doświadczenia opisał w książce „Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie”, która stała się światowym bestsellerem. Poznajmy więc w skrócie, co radzi nam profesor aby nauczyć się optymizmu:

Skąd bierze się pesymistyczny styl wyjaśniania?

Prof. Seligman doszedł do wniosku, że zwykle zarówno w życiu optymistów, jak i pesymistów jest wiele porażek, problemów i ciężkich przeżyć. Jest także wiele radości i pozytywnych doznań. To właśnie sposób, w jaki poszczególni ludzie odbierają te wszystkie sytuacje oraz jak je wyjaśniają powoduje, że dla optymistów szklanka jest do połowy pełna, zaś dla pesymistów jest ona do połowy pusta...



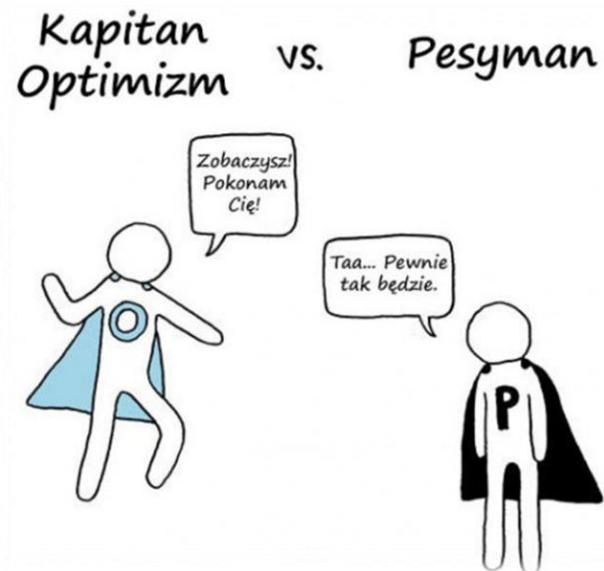
Jak nauczyć się optymistycznego sposobu wyjaśniania?

Choć wydawać by się mogło, że to ciężkie przeżycia i porażki, jakich doświadczyliśmy, czynią z niektórych z nas pesymistów, prof. Seligman na podstawie wieloletnich badań widzi to inaczej. Jak to wyjaśnia:

„jeśli zmienisz sposób myślenia o trudnościach, to o wiele lepiej będziesz stawiać czoło rzeczywistości”.

Optymistyczny styl wyjaśniania można ćwiczyć!

To, jak zinterpretujemy daną sytuację i jej przyczyny wpływa bezpośrednio na to, jakie podejmujemy działania. **Skoro sytuacja już się zadziała, to możemy oddziaływać jedynie na nasze przekonania odnośnie tej sytuacji**, czyli możemy zmodyfikować nasze przekonania. Zaś zmiana przekonań przełoży się na skutki.



Nauka optymizmu:

Seligman opracował schemat TPSKA, czyli **ćwiczenie** polegające na myślowym przejściu kolejno przez poniższe punkty:

- 1. trudność**
- 2. przekonanie**
- 3. skutek**
- 4. kwestionowanie**
- 5. aktywizacja**

Oto praktyczny przykład zastosowania tego ćwiczenia. Sytuacja wyjściowa, czyli trudność jest ta sama. Spójrzmy jednak, **jak zmienia się nasze zachowanie w zależności od optymistycznych lub pesymistycznych przekonań.**

Optymistyczny sposób wyjaśniania:

- 1) trudność:** *Znajomy nie odbiera ode mnie telefonu.*
- 2) przekonanie:** *On mnie lubi, więc pewnie nie odbiera telefonu, gdyż jest obecnie bardzo zajęty. Ale nadal zależy mu na relacjach ze mną.*
- 3) skutek:** *Spróbuję dodzwonić się do niego w innym terminie.*

Pesymistyczny sposób wyjaśniania:

1) trudność: *Znajomy nie odbiera ode mnie telefonu.*

2) przekonanie: *Widać już mu na mnie nie zależy i dlatego nie odbiera ode mnie telefonu.*

3) skutek: *Czuję się zawiedziony i rozgoryczony. Ja mu tyle razy pomogłem, a on nawet nie chce ze mną rozmawiać. Więcej do niego nie zadzwonię!*

Jak widać w **zależności od przyjętego sposobu wyjaśniania oraz od przekonań, nasza reakcja na tą samą sytuację jest zgoła inna.** W pierwszym przypadku zachowujemy dobre samopoczucie i wiarę w tę relację, bo przecież jeszcze nie pojawiły się fakty jednoznacznie wskazujące, że tej osobie już na nas nie zależy. W drugim przypadku „dorobiliśmy negatywną ideologię” do nieodebrania telefonu. Sami coraz bardziej się nakręcamy. Nie dość, że nie podejmujemy już prób dodzwonienia się do znajomego, to nawet jeśli on oddzwoni, to prawdopodobnie wylejemy na niego naszą frustrację. Znajomy nie będzie miał pojęcia, o co mamy do niego pretensję, zaś nasze zachowanie może go zniechęcić do utrzymywania z nami

kontakty W ten sposób **zadziała samospełniająca się przepowiednia:**

nieodebranie przez znajomego telefonu faktycznie doprowadzi do zerwania znajomości. Ale przecież nie musiało tak się stać. To my swoimi pesymistycznymi przekonaniem uruchomiliśmy tę lawinę ... Przy takim negatywnym toku myślenia prof. Seligman zaleca zakwestionowanie naszych pesymistycznych przekonań, a następnie aktywizację (czyli podjęcie działania).

W analizowanym przykładzie będzie to wyglądać następująco

4) kwestionowanie: *Szukam odpowiedzi na pytania: Jakie są dowody na to, że znajomemu już na mnie nie zależy? (Odpowiedź: Nie ma takich dowodów.*

Wcześniej zawsze okazywał mi, że jestem dla niego ważna). Pytanie o alternatywy - jakie są inne możliwe przyczyny, że nie odbiera telefonu? (Odpowiedź: Może jest teraz bardzo zajęty? Może nie widział, że ma nieodebrane połączenie ode mnie?).

Analizuję, ale bez katastrofizowania: Przecież to, że ktoś raz nie odbiera ode mnie telefonu nie oznacza, że już mu na mnie nie zależy. To ja wyobrażam sobie jeden z najgorszych możliwych scenariuszy.

Analiza przydatności: Czy zamartwianie się na zapas pomoże mi utrzymać tą relację? Wręcz przeciwnie...

5) aktywizacja. *Gdy spojrzałam na tę sytuację z innej, mniej pesymistycznej perspektywy, nie czułam się już taka rozgoryczona i zła na znajomego.*

Postanowiłam, że spróbuję dodzwonić się do niego w innym terminie. Jak widać, dzięki zastosowaniu schematu TPSKA, mimo przyjęcia pierwotnie negatywnego wyjaśnienia trudnej dla nas sytuacji, udało się nam przełamać pesymistyczne przekonanie i podjąć konstruktywne działanie.

Zachęcamy do wypróbowania tej techniki !



Warto mieć świadomość tego, jaki jest nasz styl wyjaśniania oraz jakie są jego zalety i wady. Zarówno przesadny optymizm (myślenie życzeniowe), jak i skrajny pesymizm mogą wpędzać nas w kłopoty. W większości sytuacji najkorzystniej dla nas jest być optymistą.

Jeśli jednak wykształcił się u nas pesymistyczny styl wyjaśniania, pamiętajmy, że nie jesteśmy na niego skazani. Istnieją konkretne techniki, które mogą zmienić nasz styl wyjaśniania z pesymistycznego na optymistyczny!



PESYMISTA

OPTYMISTA

Prawdziwy optymizm to skarb

„Wybierz optymizm, poczujesz się lepiej”
(Dalajlama XIV)

„Pesymizm nigdy nie wygrał żadnej bitwy”
(Dwight D. Eisenhower)

- **Który to dzień? — Zapytał Puchatek.**
- **Jest dzisiaj — pisnął Prosiaczek.**
- **To mój ulubiony dzień — odpowiedział Puchatek**
(AA Milne)

**„Jeśli nie mogę robić wielkich rzeczy, mogę
robić małe rzeczy w świetny sposób”**
(Martin Luther King Jr.)

**„Pesymista widzi trudność przy każdej okazji;
optymista widzi okazję na każdym poziomie
trudności”** (Winston Churchill)