

O książce którą czytałam... cz. 12.

Martin E. P. Seligman *OPTYMIZMU MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ*

Ostatnio ktoś wręczył mi książkę o okropnie „couchingowym” tytule. Och nie, kolejny cudowny zbiór porad typu „jesteś cudowny”, „świat jest cudowny” itd. Jednakże Autor nie jest jakimś celebrytą brylującym na fali przesłanek psychologicznych lecz profesorem psychologii na Uniwersytecie w Pensylwanii (USA) i jak wspomina notka biograficzna, uznanym autorytetem na świecie w dziedzinie motywacji i stylu wyjaśniania wydarzeń. Książka jest napisana wartkim językiem niczym gawęda przy długiej kolacji. Jest to opowieść o teorii prof. Seligmana, o prowadzonych przez wiele lat badaniach i niezwykłych wnioskach. Dotyka swoją tematyką problemu depresji, która, jak wynika ze słów Autora, już w latach 70-tych w Stanach Zjednoczonych była poważną chorobą społeczną. Ale nie sama choroba jest głównym tematem, raczej czynniki, które mogą ją uaktywnić, mianowicie sposób myślenia o sobie i świecie. Profesor Seligman jako pierwszy zajął się badaniem poziomu optymizmu i pesymizmu, znaczeniem nadziei, sposobem subiektywnego interpretowania zdarzeń. Wydało mi się niezwykle ciekawe, że u podstaw powyższych badań legło spostrzeżenie, że myśli, jakie automatycznie pojawiają się w naszych głowach są pewną naszą kreacją i „wyświetlają się” według nabytych przez człowieka przyzwyczajzeń i wyuczonych schematów. To w teorii Autora po raz pierwszy pojawił się termin „wyuczonej bezradności”, który to okazał się dla mojego własnego użytku bardzo odkrywczy. Lecz profesor dochodzi nie tylko do opisanego sposobu interpretowania zdarzeń przez pesymistów i optymistów, poziomu tychże stylów postrzegania oraz ich wpływu na sukcesy w życiu osobistym, zdrowie fizyczne i psychiczne. Wykazuje również, że można zmienić swój negatywny styl wyjaśniania wydarzeń pomyślnych i niepomyślnych. Książka zawiera test psychologiczny, który czytając można „od ręki” wykonać po to, by poznać swój poziom optymizmu lub pesymizmu, a także praktyczne porady jak zmienić swój wewnętrzny dialog na optymistyczny. Co ciekawe, podaje też sposoby, jak pomóc własnym dzieciom i nauczyć je pozytywnego myślenia, by uchronić przed depresją.

Teorie prof. Seligmana są bardzo mocno osadzone w realiach i świetnie wyjaśniają różnice w zachowaniu osób, które nawet mieszkając pod jednym dachem, mają różne style wyjaśniania zdarzeń, przez co inaczej reagują i różnie sobie radzą zarówno sukcesów jak i niepowodzeń.

Osobiście zaciekało mnie parę kwestii. Pierwsza to to, że nie jesteśmy organicznie związani ze swoimi myślami, moje myśli nie są mną, co sprawia, że mogę „przeprogramować” swoje myślenie. Po drugie niezwykle ciekawe są wyniki badań nad przyczyną depresji u dzieci.

Kolejne spostrzeżenie to takie, że jako rodzice wdrukujemy naszym dzieciom sposób wyjaśniania jako optymistyczny lub pesymistyczny. Jednak nie ma to nic

wspólnego z tym, czy dzieciom opowiadamy o życiu w kolorowych barwach unikając trudnych tematów. Jak charakteryzują się „style wyjaśniania” należy dokładnie przeczytać, a wnioski Autora przyniosą niemałe zaskoczenie. Okazuje się też, że to matka ma ogromny wpływ na kształtowanie się stylu myślenia u dzieci.

Zaskakująca i do pogłębienia była dla mnie myśl profesora, że możliwe, że pesymiści są tak naprawdę realistami widzącymi świat takim, jaki jest wraz ze wszystkimi trudnościami i niesprawiedliwościami. Natomiast optymiści to ci, którzy na to realne widzenie świata dają nakładkę osobistych nadziei, wiary w pozytywne zakończenie, umiejętności niezrażania się niepowodzeniami. Seligman wysuwa teorię, że to dzięki optymizmowi mogła się rozwinąć cywilizacja. Optymiści zakładają rodziny mimo katastrof i wojen, rozpoczynają budowle i inne projekty mimo że wiedzą, że ich realizacja potrwa kilka lub kilkadziesiąt lat. Pesymizm natomiast przez tysiące lat uświadamiał człowiekowi realne zagrożenia i wyhamowywał go przed podejmowaniem nierealnych a nawet groźących klęską zbyt pochopnych działań optymistów.

Autor wypowiada się również bardzo pozytywnie o religii, o każdym właściwie systemie religijnym, który zrzesza ludzi we wspólnotę. Wspólnota oraz pozytywny cel praktyk religijnych niezwykle mocno podnosi w ludziach nadzieję i pozytywne wyjaśnianie zdarzeń, a w konsekwencji chroni przed depresją oraz innymi chorobami.

Nie zgadzam się natomiast z twierdzeniem, że za pesymizm czy depresję odpowiedzialny jest jedynie czynnik wewnętrzny czyli osobiste nawykowe złe myślenie. Jestem przekonana, że są takie warunki zewnętrzne, które mogą wprowadzić kogoś w negatywną interpretację siebie samego. Wówczas przeprogramowanie swojego sposobu interpretowania może być bardzo trudne. Wymagałoby ogromnej osobistej dojrzałości i wewnętrznej wolności.

Ale, czy czegoś nam to nie przypomina: dojrzałość, wolność? Pomyślałam, że są to przymioty wierzących w Chrystusa. Wygląda na to, że praca nad sobą i osobistym rozwojem, jest zarówno poznawaniem bożej wizji nas samych i może prowadzić nas do pogłębienia więzi z Bogiem. Na koniec mam jeszcze jedną myśl, że tam, gdzie

nie wystarczają techniki terapeutyczne, gdzie nie możemy przebić się przez granice naszego umysłu, tam jest miejsce na oddawanie się z nadzieją Bożej mocy i miłosierdziu.

Katarzyna Wyrwicz