

## Czy optymizmu można się nauczyć?



### *Nasze myślenie vs nasze działanie*

To, jak postrzegamy świat zależy od naszego indywidualnego charakteru oraz wychowania i zebranych w ciągu życia oświadczeń. Nie bez znaczenia jest środowisko, w którym wrostamy, dojrzewamy. Czy oznacza to, że jeżeli jesteś pesymistą będziesz nim/nią zawsze. To zależy od Ciebie, czy wskrzesisz w sobie optymizm i rozwiniesz go tak, aby stał się Twoją dominującą i stałą cechą.

Optymista myśli pozytywnie o teraźniejszości – szklanka jest do połowy pełna.

Optymista cieszy się z tego co ma – nawet, gdy jest to niewiele (według innych).

Optymista ma poczucie własnej siły sprawczej.

Optymista z nadzieją patrzy w przyszłość.

Optymista wspiera innych, bo wie, że oni też mogą być dla niego wsparciem.

Optymista cieszy się sukcesami innych, czerpie z nich inspirację.

Optymista dobrze życzy innym ludziom.

Optymista nie porównuje się do innych i skupia na swoich mocnych stronach.

Optymista dobrze wpływa na innych, emanuje swoją energią.

Optymista po porażce nie poddaje się, szuka nowych rozwiązań, próbuje ponownie.

Optymista widzi swoje możliwości.

Optymista ma pozytywną motywację, trudno go zniechęcić.

Optymista przypisuje sukces własnym działaniom a nie przypadkowi.

**Optymizm to nie tylko wiara w tzw. „lepsze jutro” ale umiejętność dostrzegania sensu i możliwość rozwoju w sytuacji kryzysowej. To sposób myślenia, który nie eliminuje bólu, cierpienia, ani porażki, ale pomaga nadać im znaczenie.**

**Optymizm staje się formą odporności psychicznej, a nie mechanizmem unikania trudnych emocji.**

## Psychologia optymizmu



**Wyuczony optymizm** przeciwieństwo wyuczonej bezradności, to koncepcja, która zakłada, że sposób postrzegania rzeczywistości nie jest wrodzoną cechą charakteru, ale **umiejętnością, którą możemy kształtować i zmieniać w trakcie swojego życia.**

Pozytywne emocje i sposób kierowania uwagi ku nadziei aktywują lewą półkulę mózgu – obszary odpowiedzialne za motywację, odczuwanie satysfakcji.

**Okazuje się, że DNA może ulec zmianie pod wpływem towarzyszących dzieciom doświadczeń, jak również sposobu, w jaki dzieci są traktowane przez rodziców, nauczycieli i inne osoby w swoim otoczeniu** (Davidson R.J., Begley S., 2013, Życie emocjonalne mózgu.) Dobre traktowanie i wsparcie w trudnych kryzysowych sytuacjach jest kluczowe do kształtowania optymistów o określonym stylu emocjonalnym



### Co to jest styl emocjonalny?

Styl emocjonalny to **indywidualny sposób reagowania** na doświadczenia, obejmuje sześć wymiarów:

**odporność** - jak szybko lub jako wolno podnosimy się po porażce,

**nastawienie** – pozytywne lub negatywne,

**intuicja społeczna** - odczytywanie sygnałów wysyłanych przez innych ludzi zarówno werbalnych jak i niewerbalnych,

**samoświadomość** – nasze odczucia fizjologiczne będące odzwierciedleniem emocji,

**wrażliwość na kontekst** – regulacja naszych reakcji emocjonalnych na daną sytuację,

i **uwaga** – jak długo potrafimy się koncentrować.

Odpowiadając na pytanie, czy optymizmu można się nauczyć, warto zwrócić uwagę na **jeden z tych wymiarów – nastawienie**. Możemy zdiagnozować, czy mamy nastawienie pozytywne czy negatywne, co więcej – możemy je świadomie kształtować.

**Optymiści** charakteryzują się zdolnością podtrzymywania przyjemnych w odczuwaniu emocji. Jest to podstawowy aspekt tego wymiaru.

**I uwaga:** nie chodzi o to, czy potrafimy odczuwać np. radość, ale jak długo ta radość nam towarzyszy.

Warto również przywołać zgodnie z Seligmannem trzy wymiary:

1. trwałość (**zawsze** czy **czasem**),
2. zasięg, powszechność, wszechobecność (**wszystko** czy **konkretna rzecz**) i
3. personalizacja (**ja** czy **inni**)

**Przykład – analiza, tłumaczenie sytuacji**



### 1. Trwałość– Jak długo to potrwa?

Wymiar dotyczący czasu. Czy wierzymy, że pech jest stały, czy przejściowy?

- **Pesymista:** Widzi porażkę jako coś niezmiennego („**Zawsze** mi się to przytrafia”, „Nigdy mi się nie uda”).
- **Optymista:** Traktuje niepowodzenie jako chwilowy błąd w systemie („Dzisiaj miałem gorszy dzień”, „To tylko jednorazowa wpadka”).

### 2. Zasięg– Jak bardzo wpłynie to na moje życie?

Wymiar dotyczący tego, czy przenosimy porażkę z jednej dziedziny na wszystkie inne.

- **Pesymista:** Generalizuje („Skoro oblałem ten egzamin, to znaczy, że jestem beznadziejnym studentem i nigdy nie znajdę pracy”).
- **Optymista:** Izoluje problem („Słabo mi poszło z matematyki, ale za to świetnie radzę sobie z angielskiego”).

### 3. Personalizacja– Kto jest winny?

Wymiar ten określa, gdzie lokujemy przyczynę problemu: wewnątrz siebie czy w czynnikach zewnętrznych.

- **Pesymista:** Uważa, że porażka to wyłącznie jego wina („Jestem do niczego”, „To przez mój brak talentu”).
- **Optymista:** Szuka przyczyn w okolicznościach lub innych ludziach („Test był wyjątkowo trudny”, „Mieliśmy pecha z pogodą”).



## W jaki sposób można nauczyć się optymizmu?

**Trening optymizmu** kładzie nacisk na **zmianę stylu wyjaśniania** tego, co nas spotyka. Skoro sytuacja już się wydarzyła, to **możemy oddziaływać** jedynie **na nasze przekonania** odnośnie do tej sytuacji, czyli **możemy je zmodyfikować**. Wtedy zmiana przekonań przełoży się na skutki. Seligmann opracował schemat TPSKA, czyli ćwiczenie polegające na myślowym przejściu kolejno przez poniższe punkty:

Trudność,  
Przekonanie,  
Skutek,  
Kwestionowanie,  
Aktywizacja.



## Trening wg schematu TPSKA

**T – Trudność:** Obiektywny opis sytuacji problemowej, niepowodzenia lub stresującego wydarzenia. To konkretne zdarzenie, które Cię spotkało, bez oceniania (np. „Kolega nie odpowiedział na moje powitanie” zamiast „On mnie nie lubi”).

**P – Przekonanie:** Twoja interpretacja, automatyczna myśl i sposób wyjaśniania, jaki przyjmujesz w obliczu trudności. Pesymiści często uważają, że przyczyna jest trwała, powszechna i osobista (model 3P: trwałość, powszechność, personalizacja).

**S - Skutek** Emocje i zachowania, które wynikają z Twojego przekonania. Pesymistyczne przekonania prowadzą do bezradności, smutku czy zrezygnowania.

**K – Kwestionowanie:** Krytyczna analiza własnych przekonań. Szukanie dowodów na to, że pesymistyczne myśli są nieprawdziwe lub przesadzone. To aktywne argumentowanie przeciwko własnemu pesymizmowi, poszukiwanie innych wyjaśnień (np. „Kolega mógł być po prostu zamyślony”).

**A – Aktywizacja:** Efekt zmiany przekonań. Nowa energia, motywacja i konstruktywne działanie, które pojawiają się po zakwestionowaniu negatywnych myśli.

Za mówieniem sobie pozytywnych rzeczy muszą iść konkretne działania. **Nie ma magicznych zaklęć, które spowodują, że świat będzie taki, jak chcemy**. Aby osiągnąć sukces, potrzeba wiary w siebie, ale kluczem jest nasza **ciężka praca i wytrwałość w działaniu**.

Optymizm to nie tylko życzeniowość i zaklinanie rzeczywistości - to nic nie zmieni. Trzeba umieć zmierzyć się z porażkami oraz pogodzić z tym, że mogą nas spotkać w życiu złe rzeczy, np. trzy jedynki z matematyki.

**Pozytywne myślenie** pozwoli nam szybciej **odzyskać wiarę** w to, że zła passa się skończy, jeśli podejmiemy **aktywne działania** służące rozwiązaniu problemem, czyli trzeba nauczyć się, poćwiczyć rozwiązywanie zadań, same się nie rozwiążą.

**Wyuczony optymizm opiera się na dokładnym rozpoznaniu sytuacji.**

### **Kluczowe cechy dobrego optymizmu wg Seligmanna:**

1. **Konstruktywne działanie:** Pozytywne myślenie prowadzi do podjęcia działań naprawczych, a nie do bierności.
2. **Oddzielenie porażki od poczucia własnej wartości:** Porażka to zdarzenie, a nie cecha osobowości.
3. **Realizm:** Odróżnienie sytuacji, na które mamy wpływ, od tych, na które nie mamy.



### **Proste nawyki zwiększające optymizm**

- **Dziennik trzech dobrych rzeczy:** Każdego wieczoru zapisz (lub pomyśl) trzy rzeczy, które Ci się udały lub sprawiły przyjemność (nawet drobiazgi, krótki spacer, miłe słowo). To uczy mózg skanowania rzeczywistości pod kątem pozytywów.
- **Zamiana „Zawsze/Nigdy” na „Tym razem”:** Świadomie wyłapuj w swoim słowniku słowa określające trwałość porażki i zamieniaj je na określenia tymczasowe.

W większości sytuacji najkorzystniej jest być optymistą. Jeśli jednak wykształcił się u nas pesymistyczny styl wyjaśniania, pamiętajmy, że możemy to zmienić. Istnieją konkretne techniki, które mogą zmienić nasz styl wyjaśniania z pesymistycznego na optymistyczny i nie załamać się pod naporem trudności.



*Jola*