

RYSZARD STACH
Uniwersytet Jagielloński
Centrum Doradztwa i Edukacji w Rolnictwie
Oddział w Krakowie

POTĘGA MYŚLENIA NIENEGATYWNEGO CZYLI DROGA KU OPTYMIZMOWI

Wśród wielu pytań, jakie zadaje sobie każdy, kto zastanawia się nad przyczynami, przebiegiem i skutecznością rozmaitych ludzkich działań są również i te, na które będę się starał odpowiedzieć w tym artykule. Obserwując i porównując ze sobą działania różnych ludzi często zastanawiamy się nad tym „co powoduje, że niektórzy ludzie, kiedy w swoim działaniu napotykać na trudności, gdy doświadczają niepowodzenia zniechęcają się, wycofują się z działania, zaprzestają wysiłków, stają się smutni, a nawet apatyczni bądź złośczą się, stają się rozdrażnieni?”. To samo pytanie może przybrać inną postać: „dlaczego jedni ludzie mimo niepowodzeń nie rezygnują, podejmują coraz to nowe próby, zmieniają sposoby działania, wytrwale dążą do celu a inni bardzo szybko rezygnują, nie ponawiają starań, uznają się za pokonanych?”. Ci pierwsi zawsze dają sobie następną szansę, ci drudzy nie dają sobie nawet drugiej.

Pytania te nie są wcale nowe. Od dawna bowiem w życiu codziennym spotykano takich, którzy zmagali się z niepowodzeniami aż do sukcesu, a także takich, którzy już po pierwszej trudności, pierwszym niepowodzeniu poddawali się, nie podejmowali dalszych prób. Od dawna próbowano także zrozumieć dlaczego tak właśnie jest, próbowano znaleźć odpowiedź co powoduje jedno lub drugie zachowanie. Odpowiedzi były różne. Tych niepoddających się nazywano wytrwałymi - zmaganie się z niepowodzeniami przypisywano wytrwałości, poddającym się zarzucano brak wytrwałości, a niekiedy nawet lenistwo. Do czasu odkrycia przez Martina Seligmana syndromu (zjawiska) wyuczonej bezradności odpowiedzi na powyżej sformułowane pytanie nie były satysfakcjonujące, nie wyjaśniały problemu. Dlaczego bowiem jedni ludzie są wytrwali a inni nie, dlaczego jedni wierzą w swoje możliwości a drudzy nie wierzą.

Czym jest zjawisko wyuczonej bezradności.

Wyobraźmy sobie takie wydarzenie: w pomieszczeniu, w którym z głośników rozlegają się nieprzyjemne dźwięki umieszczono trzy osoby. Każda z nich posadzona została przed pulpitem, w którym było kilka przycisków. Osoby zostały poinformowane o tym, że mogą próbować wyłączyć dźwięki posługując się przyciskami pulpitu. Dźwięk rzeczywiście był nieprzyjemny, osoby próbowały go wyłączyć stosując rozmaite kombinacje wciskania przycisków, bez rezultatu - dźwięk nadal wydobywał się z głośników, działania okazały się nieskuteczne. Te same trzy osoby poproszone zostały do innego pomieszczenia gdzie tym razem dokuczliwe było mocne, pulsujące światło. Znowu informacja, że światło można wyłączyć posługując się przyciskami, jednakże podobnie jak w przypadku dźwięku próby wyłączenia światła (kontroli bodźców) okazały się nieskuteczne. Ta sama trójka osób, jeszcze inne pomieszczenie, inny oprowadzający, inne zadanie - rozwiązywanie prostej łamigłówki. Dwie z trzech osób, mimo zachęt nie próbują rozwiązać łamigłówki, nie podjęły żadnej próby wykonania zadania. Dlaczego?

Otóż w wyniku niepowodzeń doznanych w dwóch poprzednich sytuacjach (wyłączenie dźwięku i zgaszenie światła) u osób tych zrodziło się przekonanie, że ich działania w każdej sytuacji zadaniowej będą kończyły się niepowodzeniem, a oni pozostaną wobec sytuacji bezradni. Przekonanie to dotyczy wszystkich przyszłych sytuacji mimo tego, że mogą się one różnić od tych, w których doświadczano bezradności.

Niechęć do podejmowania wysiłków aby zmienić niekorzystną sytuację, w jakiej znalazła się konkretna osoba, wynikająca z przekonania, że z każdą sytuacją nie będzie mogła sobie poradzić oraz smutek i przygnębienie **to właśnie zjawisko wyuczonej bezradności**.

Wydarzenia, które opisano powyżej rozegrały się w laboratorium psychologicznym, ale wyuczona bezradność tam pojawiająca się jest identyczną z tą występującą w życiu codziennym. Bezradną staje się matka, której nie udało się zmienić stosunku syna do nauki w szkole, mimo iż podejmowała różnorodne działania aby syn uczył się poprawnie. Po kilkunastu lub kilkadziesiąt bezowocnych próbach rezygnuje z wpływania na syna w sprawie nauki w szkole, nie podejmuje prób zmiany obyczajów dziecka w sprawie utrzymania porządku w mieszkaniu, ze smutkiem zrezygnowała z „dobijania się” o pomoc w pracach domowych.

Podobnie bezradnym staje się pracownik, który kilka razy nie uzyskał u słuchaczy uznania dla organizowanych przez siebie szkoleń, mimo iż starał się dopracować tematykę i metodykę szkoleń, mimo że wprowadził w nich zmiany, które powinny je uatrakcyjnić. Rodzi się u niego przekonanie, że to z jego powodu szkolenia nie cieszą się uznaniem choć przyczyn braku sukcesu w tej

działalności może być kilka, np. ogólny brak zrozumienia wśród słuchaczy dla idei szkolenia czy niechęć do instytucji, w której pracuje szkoleniowiec. On jednak przyczyn niepowodzenia upatruje wyłącznie w sobie. Przekonanie o bezradności zaczyna ogarniać także inne sfery działalności zawodowej, np. „nie potrafię poradzić sobie ze sporządzeniem sprawozdania”, a także sfery poza zawodowej, np. „nie potrafię przekonać rodziny do zakupu nowych sprzętów domowych”. Określenie „wyuczona” w nazwie zjawiska, wskazuje na to, że pojawienie się tego typu bezradności jest wynikiem doświadczeń, w których działania podejmowane aby zmienić niekorzystną sytuację np. nieprzyjemny dźwięk lub niechęć dziecka do nauki były nieskuteczne.

Wynik doświadczeń, z którymi zapoznawaliśmy się poprzednio był następujący. Wśród trzech badanych osób, którym nie udało się skutecznie zmienić sytuacji, w jakiej znalazły się dwukrotnie (dźwięk i światło) dwie osoby podczas następnej, trzeciej sytuacji (rozwiązanie łamigłówek) nie podejmowały żadnych działań, natomiast jedna podejmowała dalsze działania, nie stawiała się bezradną. Dlaczego?

Z doświadczeń Martina Seligmana i współpracowników wynika, że mniej więcej jedna z dziesięciu osób badanych przez autora już w czasie pierwszej próby (nieprzyjemny dźwięk) nie podejmowała żadnych wysiłków, wykazywała bezradność, której wyuczyła się w poprzednich doświadczeniach życiowych. Dlaczego niekorzystne doświadczenia życiowe czynią jednych ludzi bezradnymi a innych nie? Dlaczego jedni zniechęcają się już po pierwszej czy kilku nieefektywnych próbach, a inni podejmują szereg prób, nie ustają w działaniu aż do osiągnięcia sukcesu?

Sposób wyjaśnienia przyczyn niepowodzeń.

Odpowiedzi na powyżej sformułowane pytania należy szukać w sposobie (stylu) w jaki ludzie wyjaśniają przyczyny swoich niepowodzeń w rozmaitych działaniach. Mogą to być działania bardzo ważne, np. egzamin wstępny do szkoły średniej lub wyższej, mogą to być poszukiwania partnera życiowego czy starania o zyskowną pracę lub też działania o znaczeniu znikomym, niekiedy wręcz błahe, np. niepowodzenie przy naprawie baterii wannowej lub tzw. „literówka” przy przepisywaniu tekstu na maszynie. W każdej z tych sytuacji człowiek doświadczający niepowodzenia zadaje sobie zazwyczaj pytanie: „jaka była przyczyna niepowodzenia, dlaczego tak się stało” - stara się wyjaśnić, określić przyczynę takiego stanu rzeczy. Otóż ludzie, którzy przyczyn swojego niepowodzenia doszukują się wyłącznie w sobie, w swoich brakach i wadach, w niedostatku własnych umiejętności, we własnych zaniedbaniach są skłonni popadać w bezradność. Jeżeli do takiego - wewnętrznego umiejscowienia przyczyny niepowodzenia, dochodzi przekonanie o stałości występowania przyczyny oraz

przekonanie o rozległym (uniwersalnym) charakterze działania przyczyny, np. mój brak opanowania w kontaktach z ludźmi występuje, będzie występował zawsze i jest powodem nieporozumień w wielu sytuacjach społecznych, to wówczas skłonność do popadania w wyuczoną bezradność jest tym silniejsza. A zatem, przypisywanie sobie wyłącznej odpowiedzialności, upatrywanie w sobie wyłącznej przyczyny doświadczanych niepowodzeń - „to wyłącznie brak nadzoru z mojej strony jest powodem złej pracy moich podwładnych”, przekonanie o stałości działania tej przyczyny - „nigdy nie potrafię zdobyć się na sprawowanie skutecznego nadzoru” oraz przekonanie o wszechogarniającym charakterze działania przyczyny - „nie tylko nie potrafię dopilnować swoich podwładnych, ale nie potrafię tego również w stosunku do rzemieślników, którzy wykonywali dla mnie usługi oraz wobec własnych dzieci”, jest pesymistycznym stylem wyjaśniania niepowodzeń. Styl taki prowadzi do bezradności!

Kształtowanie pesymistycznego stylu wyjaśniania niepowodzeń

Wyjaśnianie przyczyn niepowodzeń podobnie jak wyjaśnianie i rozumienie wszystkich innych zdarzeń odbywa się dzięki procesowi myślenia czyli dzięki wszelkiego rodzaju przetwarzaniu informacji o sobie i otaczającym świecie. To przetwarzanie informacji - myślenie, odbywa się w oparciu o określone zasady. Część tych zasad ma charakter uniwersalny - posługują się nimi wszyscy lub prawie wszyscy ludzie. Na przykład o prawie wszystkich wydarzeniach myślimy zgodnie z zasadą przyczynowości - każde wydarzenie jest skutkiem działania jakiejś przyczyny, lub inny przykład to zasada możliwości przewidywania - pojawiają się wydarzenia, które z pewnością lub dużym prawdopodobieństwem zapowiadają wystąpienie innych wydarzeń. Powszechnie znaną i stosowaną jest zasada o bardzo metaforycznej nazwie - „pierwsze koty za płoty”. Zgodnie z tą zasadą usprawiedliwione są niepowodzenia w rozmaitych działaniach w sytuacji gdy działania te podejmowane są po raz pierwszy.

Oprócz tych uniwersalnych zasad kształtujących przetwarzanie informacji w umysłach ludzi funkcjonują również zasady bardziej indywidualne, wynikające z ich doświadczenia. One także wyznaczają sposoby myślenia poszczególnych osób. Przykładem takiej zasady może być reguła „dobre jest tylko to co zyskuje aprobatę mojej matki”. Kształtowanie tych zasad rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie. Małe dzieci bacznie obserwują swoich rodziców, szczególnie odnosi się to do matek. Dostrzegają ich styl wyjaśniania przyczyn niepoemyślnych wydarzeń i przyjmują go w sposób nie zawsze uświadomiony. Sposób wyjaśniania rodziców staje się ich zasadą wyjaśniania przyczyn wydarzeń niepoemyślnych. Martin Seligan przytacza taką oto wypowiedź matki, która w czasie parkowania nieznacznie uszkodziła samochód: „..... zawsze mi się przytrafia coś takiego. Jestem taka leniwa, nie chce mi się nieść zakupów sto metrów, tylko

parę kroków. Co za ze mnie". Córka jej słyszy tę wypowiedź i bardzo wiele innych jeszcze jej podobnych. Czy można się dziwić, że po tego typu wypowiedziach matki ona sama, kiedy przewróci się na niedokładnie wysprzątanym chodniku pomyśli: „ciągle zdarzają mi się jakieś nieszczęścia, widzę że chodnik jest oblodzony, a mimo to nie potrafię ustrzec się przed niebezpieczeństwem”.

Zamiast: „dozorca zaniedbuje swoje obowiązki, a ja przez niego mam kłopoty, muszę zwrócić mu uwagę”.

Inną przyczyną kształtowania pesymistycznego stylu wyjaśniania niepowodzeń jest nadmierny krytycyzm dorosłych - rodziców i nauczycieli. Często i nieśluszenie niepowodzenia dziecka kwitowane są stwierdzeniami: „nigdy nic ci się nie udaje” lub „zawsze są z tobą kłopoty” bądź „nawet najprostszych działań arytmetycznych nie potrafisz wykonać”, czy wręcz „jesteś głupi”, „jesteś do niczego”. Dla kształtowania się pesymistycznego sposobu wyjaśniania ważne w tych wypowiedziach są te ich fragmenty, które wskazują na trwałość przyczyny, a więc: „nigdy”, „zawsze”, dotyczą wewnętrznego (osobowego) umiejscowienia przyczyny: „tobie się nie udaje”, „z tobą są kłopoty”, „ty nie potrafisz”, „ty jesteś do niczego” oraz wskazują na rozległy zasięg działania przyczyny: „nawet najprostszych”.

Jeszcze inną przyczyną kształtowania pesymistycznego stylu wyjaśniania przyczyn niepowodzeń jest obecność w życiu dziecka poważnych kryzysów życiowych, a ściślej mówiąc to, czy udało się przezwyciężyć ów kryzys czy nie. Poważny nieprzezwyciężony kryzys życiowy staje się dotkliwym, stale obecnym dowodem własnej bezradności.

Ukształtowany w dzieciństwie i skryształizowany w wieku dorastania pesymistyczny styl wyjaśniania zaczyna funkcjonować jako swego rodzaju matryca, która kształtuje i nadaje formę wszystkim wyjaśnieniom zdarzeń niepomyślnych. Dzieje się tak bez udziału świadomości, niemal wyłącznie automatycznie. Automatyzm posługiwania się stylem wyjaśniania w przypadku konkretnego niepowodzenia do złudzenia przypomina automatyzmy (nawyki) ruchowe. Osoba dorosła nie zastanawia się nad tym, w jaki sposób otworzyć drzwi zamknięte na klamkę. Stając przed takimi drzwiami automatycznie unosimy rękę z odpowiednio ukształtowanymi palcami, dłonią naciskamy klamkę, odpychamy drzwi lub do siebie przyciągamy i drzwi są otwarte. Pośrednim dowodem na to, że posługiwanie się określonym stylem wyjaśniania przyczyn powodzeń i niepowodzeń może odbywać się poza udziałem świadomości jest fakt, że wiele osób jest przekonana, iż są optymistami podczas gdy wyniki skrupulatnych badań psychologicznych, a nade wszystko ich działania w życiu wskazują na to, że są pesymistami.

Droga ku optymizmowi

Pesymistyczny styl wyjaśniania przyczyn niepowodzeń ukształtowany w dzieciństwie nie jest czymś niezmiennym. Uświadomienie sobie własnego stylu, wiedza na temat jego wpływu na nastawienie optymistyczne lub pesymistyczne i wreszcie ćwiczenia przy pomocy technik psychokorekcyjnych mogą zmienić sposób myślenia na bardziej optymistyczny. Nie musimy być bezradni wobec pesymizmu! Ci, którzy są przekonani, że zmiana sposobu patrzenia na siebie i świat, zmiana sposobu myślenia w pewnym wieku, np. po czterdziestce, jest niemożliwa nie mają racji, doświadczenia bardzo wielu ludzi dowodzą, że jest to możliwe. Zmiana taka wymaga zawsze pewnego wysiłku. Opłaca się on jednak bez wątpienia. Myśląc optymistycznie możemy w większym stopniu, pełniej wykorzystać swoje możliwości stwarzając sobie tym samym większe szanse na sukces zawodowy i powodzenie w życiu prywatnym. Uwalniając się od pesymizmu zmniejszamy ryzyko pojawienia się zniechęcenia, apatii czy nawet ciężkiej depresji. Nasze zdrowie fizyczne także zyska na tej zmianie, stanimy się bardziej odporni na infekcje, np. przeziębienia i nie wykluczone, że będziemy dłużej żyli.

Jaka jest zatem droga wiodąca ku optymizmowi?

Po pierwsze sprawdź, czy jesteś optymistą czy może pesymistą. Nie polegaj na swoim mniemaniu czy przekonaniu w tym względzie. M. Seligman i jego współpracownicy opracowali kwestionariusz, który wydaje się być wiarygodny i rzetelnie odpowiada na pytanie czy badana osoba jest optymistą czy może pesymistą. Kwestionariusz zawiera krótki opis 48 sytuacji życiowych, które mogą przydarzyć się każdemu. Są wśród nich wydarzenia pomyślne, np. „przez cały rok w ogóle nie chorowałeś(e)” lub niepomyślne, np. „zgubiłeś drogę jadąc do znajomych”. Zadaniem osoby badanej jest wybór jednego z dwóch podanych sposobów wyjaśnienia przyczyn tego wydarzenia. W przypadku pierwszej przytoczonej powyżej sytuacji są one następujące:

A. Chorowało niewiele osób z mojego otoczenia więc nie byłem(em) narażona(y) na zarazki.

B. Dołożyłam(em) starań, aby dobrze jeść i dużo wypoczywać.

Po wyborze przez osobę badaną sposobów wyjaśniania można ocenić styl wyjaśniania przyczyn wydarzeń pomyślnych i niepomyślnych oraz wnioskować na tej podstawie o optymizmie lub pesymizmie.

Jeżeli wynik badania wskazuje na pesymizm osoby badanej, wcale nie musi czuć się ona zmuszona czy zobowiązana do zmiany tego. Akceptacja samego siebie, życie zgodne z sobą jest sprawą co najmniej równie doniosłą jak bycie optymistą. Jeżeli jednak badany zechce „odbyć drogę ku optymizmowi” wówczas koniecznym są *ćwiczenia przy pomocy metody TPS* (trudności, przekonania,

skutki). Celem tej metody jest uświadomienie sobie związku pomiędzy trudnościami (nawet tymi drobnymi) przekonaniami - sposobem wyjaśniania trudności a skutkami tego, czyli samopoczuciem i zachowaniem. Następnym krokiem ku optymizmowi jest *metoda TPSKA*. Złe samopoczucie i brak decyzji podejmowania działań mogą być wyeliminowane dzięki zastosowaniu tej metody. Istotą jej jest kwestionowanie przekonań, które leżą u podłoża wyjaśniania i interpretowania przyczyn trudności. Kwestionowanie negatywnych przekonań nie jest zachęcaniem do „patrzenia na siebie i świat przez różowe okulary”. Różowe okulary w równym stopniu jak „okulary czarne” oddalają ludzi od rzeczywistości. Celem tej metody jest nauczenie się realnego, rzeczywistego oceniania siebie i swoich możliwości. Prawdą jest, że niektóre zamierzenia przekraczają nasze możliwości, ale nieprawdą jest, że dotyczy to wszystkich zamierzeń. Prawdą jest, że czasem coś nie udaje się nam, ale nieprawdą jest, że jest tak zawsze. Prawda jest, że część niepowodzeń wynika z naszych działań lub ich braku, np. złej decyzji czy lekceważenia problemu, ale nieprawdą jest, że tylko my jesteśmy odpowiedzialni za wszystkie niepowodzenia. Istnieje spora ilość tzw. czynników obiektywnych, na które ludzie najczęściej nie mają wpływu, np. podwyżka cen lub wyjątkowo sroga zima. Od tych czynników także zależą wyniki ludzkich działań. Kwestionowanie negatywnych przekonań to rodzaj rozmowy z osobą prowadzącą, a po zakończeniu treningu z samym sobą. Rozmowa dotyczy dowodów przemawiających za prawdziwością negatywnych przekonań - „jakie są dowody przemawiające za słusznością negatywnych przekonań”, a także możliwych alternatywnych wyjaśnień przyczyn, które spowodowały trudności - „jakie inne przyczyny mogły spowodować trudności”. W rozmowie zwraca się także uwagę na to czy z prawdziwych, negatywnych faktów koniecznie muszą wynikać tak przykre i ponure konsekwencje. Istotną jest także sprawa na ile skutki negatywnych przekonań są zniechęcające do wysiłków mogących prowadzić do skutecznego borykania się z trudnościami. W wyniku takich analiz i ćwiczeń zmiane ulega styl wyjaśniania przyczyn niepowodzeń, stając się bardziej realistycznym, zgodnym z realnymi wymaganiem sytuacji i rzeczywistymi możliwościami osoby. Droga ku optymizmowi, w rzeczywistości pogodnemu realizmowi, została otwarta.

Droga ku optymizmowi opisana powyżej w największym skrócie szczegółowo została przedstawiona w książce Martina Seligmana pt.: *Optymizmu można się nauczyć*. Centrum Doradztwa i Edukacji w Rolnictwie Oddział w Krakowie zamierza zorganizować specjalne spotkania - treningi poświęcone tej sprawie.

PIŚMIENNICTWO

1. Mc Ginnis, Alan, Loy: *Potęga optymizmu*. Palabra, Warszawa 1993.
2. M.E.P. Seligman: *Optymizmu można się nauczyć*. Media Rodzina of Poznań. Poznań 1993.