

Optymizmu można się nauczyć



Przykład ustalenia TPS:

- T /trudność/** – Twój najlepszy przyjaciel nie odpowiada na twoje telefony.
P /przyczyna/ – Jestem nudny, mało interesujący itp., więc nic dziwnego, że do mnie nie dzwoni.
S /skutek/ – Przez cały dzień jesteś przygnębiony.
Ale możesz pomyśleć inaczej np.:
P /przyczyna/ – Jest pewnie zapracowany, może jest w kiepskim nastroju.
S /skutek/ – Spokojnie czekasz, robisz swoje.

Aby sprawdzić, jakie jest twoje TPS, musisz przez dzień lub dwa prowadzić zapis swoich trudności, przyczyn i skutków wg poniższego schematu:

W części **T /trudność/** może się znaleźć prawie wszystko – od ciekącego kranu czy zmarszczek na czole poprzez kłopoty z dziećmi i duży rachunek do zapłacenia, do braku zrozumienia ze strony partnera czy szefa. Oceniaj swoją sytuację obiektywnie. Zamieszczaj opis, a nie ocenę tego co się zdarzyło.

W części **P /przekonania/** zapisz swoje interpretacje trudności, które napotkałeś. To są twoje myśli, więc nie myl ich z uczuciami. Może to być np. *Jestem beznadziejny. Całą dietę diabli wzięli* lub *Nikt się ze mną nie liczy* itp.

W części **S /skutki/** zapisujesz swoje uczucia i to co zrobiłeś. Np. *Czułem się zadowolony i wyszedłem z domu*, albo *Byłem wściekły i musiałem to im „wygarnąć”*.

Amerykański psycholog Martin E.P. Seligmann autor książki o tym tytule, zdobył rozgłos swoją koncepcją mechanizmu tzw. „wyczonej beznadziei”, w której wyjaśnił jak powstaje bierność i rezygnacja. W mechanizmie tym kluczowe jest przekonanie człowieka o tym, że jego działania nie mają wpływu na to co się wydarzy. Beznadzieja jest podstawą pesymizmu, a stąd mały krok do depresji.

Aby przeciwdziałać temu zagrożeniu, psycholodzy skupiają się na sposobach zmiany przekonań, przechodzeniu od pesymizmu do optymizmu oraz proponują ćwiczenia uczące optymistycznego nastawienia.

Kiedy napotykamy na trudności, reagujemy w ten sposób, że o nich myślimy. Nasze myśli szybko zmieniają się w przekonania. Przeko-

nia te mogą tak wejść nam w zwyczaj, iż nie zdajemy sobie nawet sprawy, że je żywimy, dopóki nie skupimy się na nich. A nie tkwią one w nas tylko tak sobie, lecz mają konsekwencje. Przekonania te są bezpośrednimi przyczynami tego, co czujemy i co robimy potem.

One właśnie często wyznaczają różnicę między przygnębieniem i poddaniem się z jednej strony, a dobrym samopoczuciem i konstruktywnym działaniem z drugiej.

Przekonania pesymistyczne często wywołują reakcje poddania się. Pierwszym krokiem by to zmienić jest dostrzeżenie związku między trudnością, przekonaniem i skutkiem /TPS/. Drugim krokiem jest sprawdzenie, w jaki sposób TPS wyznacza każdy dzień w twoim życiu.

Po zapisaniu swoich TPS przeczytaj je wnikliwie i zwróć uwagę na związek między twoimi przekonaniami a skutkami. Przekonasz się, że pesymistyczne wyjaśnienia trudności prowadzą do bierności i zniechęcenia, podczas gdy wyjaśnienia optymistyczne wyzwalały twoją energię.

Następny krok to zmiana przekonań zwyczajowo pesymistycznych, która doprowadzi Cię do zmiany twoich reakcji na trudności. Istnieją niezawodne metody dokonywania takiej zmiany pod warunkiem, że „zechcesz chcieć” i pokonasz naturalny wewnętrzny opór przed zmianą.

Są dwa sposoby uporania się z pesymistycznymi przekonaniami. Pierwszy polega po prostu na tym, by odwrócić od nich uwagę,

„Nadzieja” to ta rzecz z piórami –
 Która siedzi w duszy –
 I śpiewa pieśń bez słów –
 I nigdy nie przestaje – nigdy –
 Emily Dickinson

zastopować je, by myśleć o czymś innym oraz przenieść uwagę na inny obiekt. Unikanie niepokojących nas przekonań może być dobrym środkiem pierwszej pomocy, ale lekiem dużo skuteczniejszym i o dłuższym działaniu jest zakwestionowanie ich. To drugi sposób zmiany przekonań poprzez znajdowanie argumentów przeciw nim, atakowanie ich i podważanie ich racjonalności. Umieemy dość łatwo dystansować się do nieuzasadnionych oskarżeń stawianych nam przez inne osoby, a dużo trudniej jest nam zachować dystans w stosunku do oskarżeń, które stawiamy sobie sami. Są to złe nawyki myślenia, będące wynikiem nieprzyjemnych doświadczeń z naszej przeszłości. Na szczęście masz już niemałe doświadczenie w kwestionowaniu różnych opinii. Korzystasz z tej umiejętności, ilekroć spierasz się z innymi osobami, a teraz możesz spierać się ze sobą i podważać nieuzasadnione negatywne przekonania. Przyjmujesz rolę detektywa i pytasz siebie: *Na jakich dowodach opiera się to przekonanie? Ważne byś dostrzegł różnicę między tym podejściem a tzw. „siłą pozytywnego myślenia”.* Nie chodzi o to, byś uruchamiał magiczne myślenie typu *ldzie mi coraz lepiej, każde moje działanie powiedzie się itp.*, lecz uczył się optymizmu poprzez dokładne rozpoznanie sytuacji. Pesymiści mają skłonność do wyszukiwania tylko jednej, za to najgorszej ze wszystkich możliwych, przyczyny, podczas gdy optymiści wiedzą, że większość zdarzeń ma złożone przyczyny i potrafią szukać wszelkich możliwych powodów, które doprowadziły do danego stanu rzeczy.

Ćwicz kwestionowanie swoich pojawiających się automatycznie interpretacji. Za każdym razem, gdy będziesz przybity, niespokojny czy zły, sprawdź co mówisz sobie w duchu. Niekiedy okaże się, że twoje przekonanie jest prawdziwe, wtedy szukaj sposobów na zmianę sytuacji i zapobieganie trudnościom. Zwykle jednak twoje negatywne przekonania są zniekształconym obrazem rzeczywistości. Zakwestionuj je! Nie pozwól, by zniszczyły twoje życie emocjonalne.

Wyuczony optymizm łatwo jest zachować, kiedy tylko zaczniesz się go stosować.



Na koniec sprawdź, czy jesteś optymistą, czytając listę 12 cech charakteryzujących zdecydowanych optymistów.

1. Rzadko bywają zdziwieni faktem występowania trudności.
2. Gotowi są przyjąć częściowe rozwiązania.
3. Wierzą, że sami decydują o swojej przyszłości.
4. Zaczynają wszystko od początku.
5. Nie dopuszczają do siebie czarnych myśli.
6. Rozwijają w sobie wdzięczność.
7. Wykorzystują wyobraźnię, chcąc odnieść sukces.
8. Są radośni nawet wtedy, gdy nie sprzyja im szczęście.
9. Są przekonani o nieograniczonych możliwościach swojego rozwoju.
10. Wnoszą miłość w otaczający świat.
11. Lubią powtarzać dobre nowiny.
12. Akceptują to, czego nie mogą zmienić.