SUKCES WSPOMAGANY… OPTYMIZMEM

Pozytywne nastawienie do świata i samego siebie

oraz co się dzieje, gdy tego zabraknie

Badania dowodzą, że większość z nas, osób zdrowych, skłonna jest postrzegać świat i siebie w optymistyczny sposób. Pesymiści, to z reguły ludzie cierpiący na zaburzenia lękowe lub depresyjne. Przypuszcza się, że zdolność do optymistycznego myślenia ma znaczenie ewolucyjne: ci, którzy wierzą, że warto walczyć o przetrwanie, że owa walka skończy się ostatecznie sukcesem, częściej podejmują takie działania, które są do przetrwania niezbędne. Odwrotnie jest w przypadku nastawionych negatywnie do przyszłości. Myślą oni – po co wytężać swoje wysiłki, motywować się do jakiejkolwiek aktywności, skoro i tak życie jest pełne niebezpieczeństw i prędzej czy później skończy się niepowodzeniem, chorobą lub śmiercią.

Optymizm jako cecha osobowości charakteryzuje się ogólnym oczekiwaniem, że w przyszłości zdarzy się więcej dobrych niż złych rzeczy. Tak rozumiany optymizm nazywany jest w literaturze *optymizmem dyspozycyjnym*[1]. Osoby posiadające tę cechę potrafią mimo trudności osiągać wyznaczone przez siebie cele. Dobierają w taki sposób strategie radzenia sobie z niepowodzeniami, aby były one maksymalnie skuteczne. Posiadanie dyspozycyjnego optymizmu wiąże się także z dobrym stanem zdrowia oraz z lepszą odpowiedzią na leczenie w chorobach kardiologicznych i onkologicznych[2]. Dzieje się tak dlatego, że optymiści w porównaniu z pesymistami generalnie odczuwają więcej pozytywnych emocji, nawet w trudnej sytuacji, w jakiej się znaleźli. Wśród optymistów znajdziemy wiele osób oceniających swoje życie jako satysfakcjonujące, zadowolonych ze wsparcia otrzymywanego ze strony najbliższych, szczęśliwych, nie przejawiających symptomów depresyjnych. W badaniach przeprowadzonych wśród sportowców opisujących kryzys w osiągnięciach sportowych okazało się, że optymizm jest dodatnio związany z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem, a więc z działaniem skoncentrowanym na konkretnym rozwiązaniu zaistniałego problemu. Z kolei optymistyczni wioślarze oceniali wyżej swój ogólny dobrostan, niż ich mniej optymistyczni koledzy. Ponadto, u pesymistów zanotowano wyższy lęk pojawiający się przed startem w zawodach sportowych[3]. Ponieważ optymiści wierzą, że ich przyszłość będzie wypełniona częściej pozytywnymi zdarzeniami niż negatywnymi, to starają się zmniejszyć rozdźwięk pomiędzy aktualną, rzeczywistą sytuacją, a tym, jaki cel zamierzali w tej sytuacji osiągnąć. Oznacza to, że częściej niż pesymiści nastawieni są zadaniowo na osiąganie celów, rzadziej natomiast pozwalają sobie na rezygnację z nich oraz na negatywne emocje w stresujących okolicznościach. Przykładowo, optymistyczny zawodnik w sytuacji braku spodziewanych efektów nowej diety, jaką zastosował po konsultacji ze specjalistami, w momencie zbliżających się zawodów nie będzie się koncentrował na myśleniu o tym, że zajmie daleką pozycję w klasyfikacji z powodu niepowodzenia dietetycznego, ale

będzie wierzył, że mimo wszystko do sukcesu zaprowadzi go pozostały wysiłek (np. wiele godzin treningu), jaki podjął w związku ze startem w zawodach. Pesymista natomiast w tej samej sytuacji może do tego stopnia poddać się negatywnemu myśleniu o wynikach diety, że ostatecznie wycofa się ze współzawodnictwa na skutek zbyt silnego stresu, który może objawiać się nawet reakcjami psychosomatycznymi, takimi jak ból brzucha czy biegunka. Może także próbować za wszelką cenę opanować niechciane emocje i reakcje fizjologiczne, uciekając się do dopingu farmakologicznego, narażając się tym samym na jeszcze gorsze konsekwencje swoich działań.

Według innej koncepcji, optymizm polega na *wyjaśnianiu* negatywnych wydarzeń czy przeżyć za pomocą czynników zewnętrznych, np. niesprzyjających okoliczności[4]. Pesymista w tej samej sytuacji przypisywać będzie przyczynę zdarzenia czynnikom wewnętrznym, np. swojej życiowej nieporadności. Innymi słowy, o ile świetnie przygotowany do zawodów optymista w sytuacji braku sukcesu winę przypisze złym warunkom pogodowym czy też błędom organizatorów, to pesymista z przekonaniem twierdzić będzie, że jest nieudacznikiem i że nigdy nie uda mu się osiągnąć zamierzonego celu lub takiej formy, jaką mają inni. Odwrotnie jest w sytuacji sukcesu: optymista przypisze go własnym zasługom (cechom osobistym, wysiłkowi, talentowi, itp.), pesymista zaś uzna, że jest to dzieło przypadku, losu czy jednorazowego szczęścia.

Optymizm kształtuje się już w dzieciństwie, a na jego poziom wpływ ma przede wszystkim rodzina. Po pierwsze, optymiści pochodzą zwykle z rodzin, w których żaden z rodziców nie chorował na depresję. Po drugie, optymizm kształtuje się na bazie wzorca, jakiego dostarczają rodzice, a więc tego, czy sami są optymistami. Po trzecie, ważne jest, czy i jak rodzice pobudzają i nagradzają zachowania optymistyczne u swojego dziecka[5]. Optymizm dzieci jest tym większy, jeśli rodzice:

- nie krytykują, ale raczej są wyrozumiali (choć nie pobłażliwi) wobec porażek dziecka, przypisując je okolicznościom zewnętrznym a nie tylko wewnętrznym czynnikom;
- zachęcają dzieci do wytrwałości i takiego radzenia sobie z trudnościami, w którym wierzy się w powodzenie własnych działań;
- sprawiają, że otoczenie jest dla dziecka przewidywalne i możliwe do kontrolowania, co sprzyja podejmowaniu przez nie aktywności;
- dzielą trudne do zrealizowania zadania stojące przed dzieckiem, na łatwiejsze do pokonania etapy;
- stwarzają możliwość wyboru między różnymi alternatywami, dzięki czemu dziecko uczy się podejmowania decyzji i doświadcza ich konsekwencji;
- nie krzywdzą i nie zaniedbują dzieci, zapobiegając tym samym ich smutkowi, bezradności i depresji;

- uczą dzieci odkładania na później nagrody za jakieś zachowania czy osiągnięcia, rezygnowania z korzyści krótkotrwałych na rzecz celów długoterminowych, dzięki czemu dzieci nabierają wiary w to, że takie cele są w ogóle dla nich osiągalne.

Dla młodzieży w wieku dorastania ważnym punktem odniesienia jest nie tylko rodzina, ale także inne osoby znaczące, autorytety, nauczyciele, trenerzy, rówieśnicy, którzy także rozwijać mogą w niej optymistyczny styl wyjaśniania. Wyjątkowego znaczenia nabiera opinia innych ludzi dotycząca dokonań nastolatka, jego wyglądu fizycznego, zdolności, wiedzy, itp. W sytuacji braku ugruntowanej pozytywnej samooceny, krzywdzące słowa krytyki pochodzące z otoczenia zewnętrznego w istotny sposób wpłynąć mogą na jego przyszły poziom optymizmu, szczególnie w sytuacjach trudnych, stresujących.

W wyniku badań nad skutkami optymistycznego stylu wyjaśniania wydarzeń stwierdzono, że w dorosłym życiu optymiści mają lepsze osiągnięcia w wielu dziedzinach życia[5]: pracy naukowej, relacjach rodzinnych, wynikach sportowych (zarówno indywidualnych jak i zespołowych), pracy zawodowej (szczególnie tej związanej ze sprzedażą) i życiu publicznym. Optymiści lepiej radzą sobie w sytuacji żałoby i straty, konfliktów i silnego stresu.

Zgodnie z przekonaniem Martina Seligmana, każdy może nauczyć się *optymistycznego stylu wyjaśniania zdarzeń* poprzez zauważanie, które z sytuacji zmieniają nastrój na negatywny oraz przekształcanie swoich pesymistycznych przekonań według określonych reguł[4]. Pierwszą z nich jest odwracanie uwagi, a więc takie zajęcie umysłu, by nie koncentrował się na pesymistycznym wyjaśnianiu. Druga, to dystansowanie, czyli próba odróżniania własnych interpretacji od faktów związanych ze zdarzeniem. Trzecia natomiast, to kwestionowanie, polegające na poszukiwaniu przekonujących, optymistycznych wyjaśnień danej sytuacji, będących alternatywą dla wyjaśnień pesymistycznych. Przykładowo, wyobraźmy sobie następujące zdarzenie. Podczas treningu zdenerwowany trener bez ogródek przekazuje zawodnikowi krytyczne uwagi. Zawodnik czuje się bardzo dotknięty tymi słowami. Będąc zawodnikiem, jak w takiej sytuacji zastosować możesz optymistyczny styl wyjaśniania?

1) Najpierw powinieneś(powinnaś) uświadomić sobie, że jest to zdarzenie, które znacząco wpływa na Twój nastrój: że czujesz się skrzywdzony(a), poniżony(a), wściekły(a), smutny(a), itp. Nastrój ten w dalszej kolejności wpłynąć może np. na mniejszy wysiłek wkładany w treningi, na unikanie kontaktów z trenerem czy też z lepszymi od Ciebie zawodnikami, ale to od Ciebie zależy, czy na to pozwolisz!
2) Jeśli nie potrafisz zapomnieć o tym zdarzeniu, rozważasz wiele razy jego przebieg, próbujesz nieustannie analizować przyczyny i konsekwencje tej sytuacji, co nie pozwala Ci poradzić sobie z negatywnymi emocjami, spróbuj odwrócić własną uwagę od pesymistycznych myśli. Można to zrobić na wiele sposobów – np. wyznaczając sobie jakieś konkretne zadanie do wykonania, nie

związane ze sprawą albo przekładając negatywne myślenie na późniejszą godzinę („pomyślę o tym od godz. 18.00 do 18.10 i zapiszę wnioski"). Skuteczną metodą na przemieszczanie uwagi, stosowaną przez aktorów, jest koncentrowanie się na jakimś przedmiocie przez kilka sekund: obracanie go w dłoniach, badanie smaku, faktury, kształtu, zapachu, wydawanego dźwięku.

3) Zastanów się, jak interpretujesz zdarzenie? Na ile Twoje wyjaśnienia mają związek z faktami? Np. jeśli uważasz, że trener chce Ci wytknąć Twoją nieudolność i udowodnić, że nie nadajesz się do tego, by walczyć w najbliższym meczu, pomyśl, dlaczego tak właśnie sądzisz? Faktem może być to, że zdarzyła się nieprzyjemna sytuacja, ale już jej wyjaśnienie może okazać się jedynie Twoją interpretacją, na dodatek błędną. Jakie masz dowody na swoje interpretacje? Skąd wiesz, że to zdarzenie było spowodowane Twoją nieudolnością, a nie na przykład złym humorem trenera, wynikającym z jego własnych problemów?
4) Spróbuj zakwestionować swoje pesymistyczne myśli, przejdź do ataku. Pomyśl – „niekoniecznie to trener na mnie się uwziął, może to ja sam o sobie źle myślę, choć przecież mam pewne osiągnięcia. Nie każdy jest zdolny do trenowania tak jak ja, nie każdy jest taki wytrwały." Okazuje się, że dzięki kwestionowaniu swoich negatywnych myśli można zmienić swoje standardowe reakcje, takie jak zniechęcenie i rezygnację, na aktywność i pogodę ducha!

Podsumowując powyższe informacje zadać można pytanie, czy optymiści równie często jak pesymiści decydują się na niedozwolony doping farmakologiczny w sporcie? Jeśli optymizm jest czynnikiem wpływającym na większą wiarę we własną skuteczność, zapobiegającym stanom kryzysowym i depresji, cechą ułatwiającą efektywne radzenie sobie w sytuacjach trudnych, stresujących, czynnikiem, dzięki któremu spostrzegamy siebie jako kompetentnych, swoje życie jako satysfakcjonujące, a kontakty z innymi ludźmi jako pomocne i wspierające, to wówczas stosowanie dopingu nie wydaje się ani niezbędne, ani też decydujące o sukcesach osiąganych w sporcie. Inna jest także ocena poniesionej porażki – podczas gdy dla pesymistów jest ona niejednokrotnie powodem poważnych załamań życiowych, przejścia w stan bierności, poczucia beznadziejności, poszukiwania „dróg na skróty", to dla optymistów często taka sytuacja jest momentem przewartościowania dotychczasowych działań, wypróbowywania innych skuteczniejszych metod opierających się na własnych umiejętnościach czy wprowadzania istotnych, wartościowych zmian w swoim życiu. Jednak według propagatora optymizmu, Martina Seligmana[6], „przekonanie: '*na pewno będzie lepiej*' należy konfrontować z rzeczywistością. Osoba patrząca na rzeczywistość z optymizmem, ale postrzegająca ją dokładnie, myśli: '*kiedy istnieją szanse, które można wykorzystać, i jest nadzieja, wówczas może być lepiej. Kiedy nie ma się nadziei, lepiej nie będzie. Co mogę zrobić, aby przyczynić się do stworzenia takich szans i dania nadziei na lepsze jutro?*' Optymizm nie jest zatem panaceum na wszelkie bolączki. (…) Nie zastąpi silnych zasad moralnych, które trzeba kształtować u dziecka. Nie zastąpi ambicji ani poczucia sprawiedliwości. Jest on tylko narzędziem, ale jakże potężnym. W połączeniu z silnymi

zasadami moralnymi i ambicją umożliwia on zarówno osiągnięcie osobistego sukcesu, jak i urzeczywistnienie sprawiedliwości społecznej" (Seligman, 1997, s. 365).

Anna Siwy-Hudowska

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej w Warszawie

(3 marca, 2010)

Piśmiennictwo:

[1] Scheier, M., Carver, C., Bridges, M. (2000). Optimism, pessimism and psychological well-being. W: E. Chang (red.), *Optimism and pessimism: Theory, research and practice.* Waschington, DC: American Psychological Assotiation.

[2] Rasmussen,H. N., Wrosch, C., Scheier, M., Carver, C. (2006). Self-regulation processes and health: The importance of optimism and goal adjustment. *Journal of Personality, 74,* 1721-1748.

[3] Gaudreau, P., Blondin, J. P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management, 11,* 245–269.

[4] Seligman, M. (2000). *Optymizmu można się nauczyć: jak zmienić swoje myślenie i swoje życie.* Poznań: Media Rodzina.

[5] Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach.* Poznań: Zysk i S-ka.

[6] Seligman, M. (1997). *Optymistyczne dziecko.* Poznań: Media Rodzina.