

Optymizmu można się nauczyć

autor: mgr Ewelina Pakosz-Szydłowska

Tytuł dzisiejszego artykułu jest zarazem tytułem książki, na którą powołuję się w dalszej części moich rozważań i która wiąże się z poruszonym dziś tematem. Chciałabym bowiem napisać o szeroko pojętym zdrowiu psychicznym i o tym, jak zadbać o nie u swojego dziecka. Mądre przysłowie mówi, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Ale zależność ta działa również w drugą stronę – gdy duch jest zdrowy, lepiej ma się także ciało. Badania pokazują, że aż dwie trzecie dolegliwości fizycznych jest związana ze złym stanem psychicznym. Oznacza to, że ludzie zadowoleni i szczęśliwi rzadziej chorują, a ponadto szybciej wracają do zdrowia. Od czego więc zależy nasze zdrowie psychiczne i czy mamy wpływ na jego kształtowanie?

Nasze funkcjonowanie w dużej mierze zależy od czynników biologicznych i od wyposażenia genetycznego, z którym przychodzimy na świat. One warunkują skłonność i podatność na różne choroby i zaburzenia, które mogą pojawić się w naszym życiu. Drugim czynnikiem są warunki środowiskowe: status materialny i socjalny rodziny, charakter opieki nad dzieckiem (mam tu na myśli troskę i zainteresowanie rodziców lub przeciwnie, zaniedbywanie emocjonalne dziecka), a także osobowość rodziców i ich postawa wobec życia i ludzi. I wreszcie trzeci czynnik – własna aktywność dziecka, a później dorosłego człowieka, to jakie doświadczenia są jego udziałem, czy stara się aktywnie kreować swoje życie, czy jest tylko jego biernym uczestnikiem.

Nie mamy wpływu na naszą biologię i genetykę, ale jako świadomi i odpowiedzialni rodzice możemy mieć duży wpływ na okoliczności i warunki, jakie stworzymy swoim dzieciom od narodzin. Jak zatem możemy im pomóc wykształcić optymistyczne spojrzenie na świat i swoje możliwości oraz odporność na trudne sytuacje? W poszukiwaniu odpowiedzi na to pytanie warto sięgnąć do zdobyczy psychologii pozytywnej. Jest to stosunkowo młoda gałąź psychologii, która koncentruje się wokół zagadnień dobrostanu i szczęścia, skupia uwagę na mocnych stronach jednostki, kształtowaniu zalet i zasobów człowieka. Zdaniem profesora Martina Seligmana, jednego z twórców psychologii pozytywnej, to czy jesteśmy pesymistami czy optymistami zależy od tego, w jaki sposób tłumaczymy sobie to, co nam się przytrafia. W swojej książce "Optymizmu można się nauczyć" pisze m.in. o tym, na czym polega ów "styl wyjaśniania". Optymista wyjaśnia sobie różne doświadczenia, które go spotykają następująco:

- dobre, pozytywne zdarzenia traktuje jako coś stałego, co spotyka go w życiu, a złe i pechowe za sporadyczne i przejściowe,
- jeśli przydarzy mu się coś dobrego, to widzi w tym swoją zasługę, a jeśli coś pójdzie nie tak - winę innych ludzi, losu lub szuka innego usprawiedliwienia.

A zatem, jeśli chcemy, żeby nasze dziecko „nasiąkało” optymistycznym myśleniem, musimy sami umieć tak myśleć. Powinniśmy więc być uważni na sposób, w jaki rozmawiamy z dzieckiem i przekazujemy mu różne komunikaty. Zamiast mówić: „Jak zwykle, kolejna jedynka z matematyki”, powiedzmy: „Szkoda, że tym razem się nie udało. Poćwiczmy to razem przed następnym sprawdzianem.” Zamiast powiedzieć: „Cieszę się, że dostałeś piątkę, ale chyba klasówka nie była zbyt trudna”, powiedzmy: „Brawo, napracowałeś się i są efekty.” Dziecku odbierają poczucie sprawstwa zwłaszcza takie uogólnienia jak: „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...” i wszystkie komunikaty, umniejszające wpływ dziecka na jego osiągnięcia. Natomiast pomagają patrzeć z optymizmem takie informacje: „Myślę, że dasz radę, ciężko nad tym pracowałeś”, „Ostatnio też myślałeś, że nie dasz rady, a przecież dobrze sobie poradziłeś.”

Bycie optymistą ma wiele zalet. Jak pokazują trwające dziesiątki lat badania prof. Seligmana, optymiści są mniej podatni na depresję i zaburzenia nastroju, są bardziej lubiani i mają większe szanse na sukces, łatwiej im też jest utrzymać wysoką motywację wewnętrzną, pomimo porażek jakie ich spotykają. Zainteresowanych tematem odsyłam do książek M. Seligmana, życząc ciekawej lektury i owocnych eksperymentów.