

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



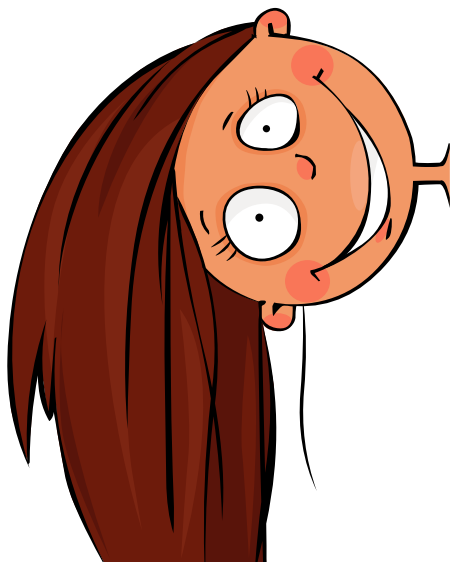
**OPTIMIZMUS - LÁSD MEG
AZ ÉLET NAPOS OLDALÁT!**



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

“Az optimizmus a hangulati élet derűje!” (Bagdy Emőke)



Ha manapság meghalljuk azt a szót, hogy optimizmus vagy optimista szemlélet, talán nem feltétlen tudományos füllel fogjuk hallani a kifejezést és elképzelhető, hogy az élet sűrűsége és megnövekedett nehézségei miatt még bosszant is bennünket a dolog.

Hogyan legyünk optimisták ebben a kihívásokkal teli helyzetben?

Mire is alapozhatjuk az optimista gondolkodásmódot, amikor annyi rossz dolog történik körülöttünk, esetleg velünk?

Miben találhatnánk támaszt, amikor a mindennapok taposómalmában felörlődünk, és annyira elragad bennünket a sok elvárásnak való megfelelés és feladataink ellátása, hogy a szemléletmódunkon sem kedvünk, sem időnk, energiánk nincs gondolkodni?

Amikor pszichológiai, és legfőképpen pozitív pszichológiai szempontból optimizmusról beszélünk, **nem hurraoptimizmusra, rózsaszín szemüveg viselésére vagy egy “minden szép, minden jó” hangulatra gondolunk.**

A szó eredeti jelentését megvizsgálva látjuk, hogy az optimizmus az optimus=legjobb szóból ered. Utal arra, hogy **az optimista ember minden helyzetben arra törekszik, hogy a legjobbat megtalálja abban.** Feltételezi, keresi és törekszik rá, hogy megtalálja. Ebből az is következik, hogy az optimista szemléletű ember alapvető meggyőződése az, hogy **minden helyzetben van valami, ami a számára értéket hordoz,** ami a javára válik, ami megtanulható, ami segíti őt a növekedésében, fejlődésében. Majd a későbbiekben részletesen látni fogjuk, hogy ez a szemlélet milyen nagy mértékben kihat a világról alkotott elképzelésünkre, az emberi kapcsolatainkra, a jövőképünkre, arra, hogy hogyan tekintünk az életünkben felbukkanó nehézségekre, de még az önbecsülésünkre is.

Több elmélet is van arról, hogy vajon az optimista látásmód az egy személyiségjegy vagy egy tanult viselkedés-e. A pozitív pszichológia képviselői szerint egy olyan értelmezési keretről, magyarázó stílusról van szó, amelyet a gyerekek egészen kis korban sajátítanak el a körülöttük élők

minái nyomán, és amit aztán egy egész életen keresztül lehetőség van újratanulni, fejleszteni. Mivel az optimizmus aktivizálja az endorfint, az örömhormont, az immunrendszer erősödése is fakad abból, ha ebben a szemléletben igyekszünk élni a hétköznapjainkat. A nevetés, a humor, a kacagás jótékony hatású, szinte immunerősítő vitaminként hat ránk.

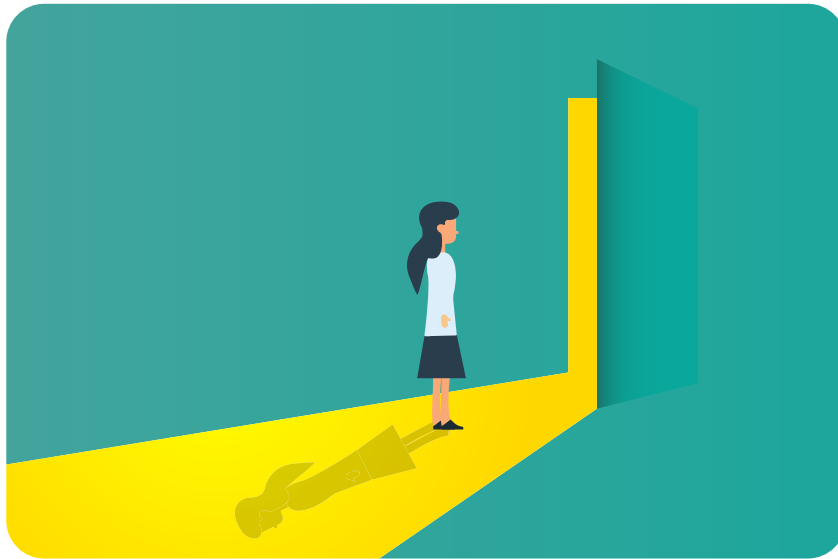


Pszichológiai immunizáció

Innen pedig csak egy lépés az a Martin Seligman által bevezetett fogalom, amit **“pszichológiai immunizációnak”** nevezünk. Seligman a munkásságában arra hívja fel a figyelmet, hogy a gyerekeknél, különösen a kamaszoknál rohamosan terjed a depresszió, egy amerikai felmérés szerint a kamaszok egyharmada küzd a depresszió valamely tünetével. A pszichológiai immunizációval felvértezhetjük őket a negatív hullámok, folyamatok ellen, erősíthetjük a pszichés ellenálló képességüket.

Reménykedjünk reálisan!

Seligman az optimistákat szívesen nevezi **reménykedő realistáknak**. Ez a kifejezés földön tart, nem enged elszállni, kifejezi, hogy nem a valóságtól elrugaszkodott, üres frázisokat és erőltetett mosolyt villantó attitűdről van szó, hanem egy olyan **tudatos szemléletről**, amely abban gyökerezik, hogy **az emberrel történő dolgoknak alapvetően van rá vonatkozóan értékes, fejlesztő, tanító, pozitív tartalma is**. Aki optimistán szemléli a világot, az tulajdonképpen egyfajta döntést hoz arról, hogy milyen irányba akar tekinteni. Látja, észreveszi a nehéz, bonyolult, fájdalmas, negatív részeket is, de tudatosan nem abba az irányba megy tovább.



Észreveszi a lehetőséget.

A világot kedvező, jóindulatú helynek fogják fel, az embereket alapvetően jónak gondolják, természetes számukra, hogy reménnyel telve tekintsenek a jövőbe.

Mi a különbség az optimista és a pesszimista szemlélet között?

Pesszimista	Optimista
NEHÉZSÉGEK	
akadálynak látja	lehetőségként tekint rá
korlátoktól meghátrál, feladja	korlátokon túllép
rágódik, aggódik	nem panaszkodik
JÖVŐ	
reménytelen/reményvesztett	reménykedő, bizalommal teli
félelem, aggodalom jellemzi	kíváncsiság jellemzi
jövőképe borús, hiányos	jövőképe derűs, tervekkel teli
MEGKÜZDÉS	
feladja az első akadálynál	mindig keresi az új lehetőségeket, sosem adja fel
fél a célok kitűzésétől a kudarc miatt	hisz a célok elérésében
energiátlan, fásult, lehúzó	energikus, tettekes, motivált
ÖNBECSÜLÉS	
önbecsülés hiánya	magabiztos
önbizalomhiány	bízik a képességeiben
elégedetlen	tud önmagával is elégedett lenni

Ahogy láttuk tehát, **az optimizmus esetében a hangsúly azon van, hogy a minket érintő dolgok okairól hogyan gondolkodunk.** Ez a gondolatvilág adja azt az értelmezési keretet vagy magyarázó stílust, ami mindenkinél kicsi korban kialakul, és amin aztán kellő tudatossággal és önreflexióval képesek vagyunk változtatni.

Az optimizmus dimenziói

Ahhoz, hogy könnyebben felismerhessük, hogy optimista vagy pesszimista emberről van-e szó, 3 dimenzió mentén vizsgálhatjuk meg reakcióinkat.

1. Állandóság

Az állandóság arra vonatkozik, hogy a velünk történő dolgokat állandónak, vagy ideiglenesnek tekintjük-e. Leegyszerűsítve:

A **pesszimista** a rossz dolgokat állandónak (mindig így marad, sosem fog megváltozni, örök érvényű, folyton ez történik), a jókat ideiglenesnek (ez csak véletlenül esett meg velem, rövid ideig tart a boldogság, hamar elmúlik) tekinti.

Az **optimista** ezzel szemben a rossz dolgokra tekint úgy, mint amik ideiglenesek, átmenetiek, elmúlnak és a helyükre jó dolgok jönnek majd, a jó dolgokat pedig állandónak, maradandónak, magától értetődőnek tekinti.

2. Generalizáció/általánosítás

A generalizáció esetében arról van szó, hogy a velünk történő dolgokat vajon általánosnak vagy specifikusnak gondoljuk-e.

A **pesszimista** gondolkodású emberek a rossz dolgokat, velük történő negatív eseményeket általánosítják (A főnök igazságtalan), és a pozitív dolgokat hajlamosak specifikálni (Azért hívtak vissza, mert megnyerő a modorom.).

Az **optimista** szemléletű ember a rossz dolgokat tekinti specifikusnak (Béla nem kedvel), és a jó dolgokat általánosítják (Visszahívtak, mert mind megkedveltek).

3. Személyre vonatkoztatás

Ebben a harmadik dimenzióban a **velünk történt események okait keresik** más-más helyen az optimista és a pesszimista emberek, vagyis arra a kérdésre adnak eltérő választ, hogy *ki a hibás a történetekért.* Illetve pontosabban ki/mi az oka a történeteknek. Nem klasszikus hibáztatásról van szó, ez a szempont nem mellőzi a felelősségvállalás szempontját. Rendkívül fontos, hogy azt is megtanítsuk a gyermekeinknek, hogy képesek legyenek felelősséget vállalni a cselekedeteikért, tudjanak bocsánatot kérni és megtanulják azt is, hogy hogyan tegyék jóvá azt, amit elrontottak. Lényeges különbség van aközött, hogy látom-e a saját pontos szerepemet a dolgok alakulásában, vagy hogy önmagamot hibáztatok anélkül, hogy átlátnám, valójában mi is történt.

A pesszimista szemléletű emberek hajlamosak az önhibáztatásra, ok nélkül is, kevésbé látják reálisan a szerepüket egy adott eseményben. Az optimista azonban jobban fel tudja mérni, hogy valójában milyen szerepet játszott az események alakulásában, mekkora szerepe van a külső körülményeknek, és nem esik túlzásokba az önhibáztatásban. Ezáltal pedig kevésbé sérül az önbecsülése.

Felnőttkorra egyértelműen megmutatkozik a két gondolkodásmóddal rendelkező emberek közötti mentális, pszichés és egészségügyi különbség. Egy vizsgálat szerint 45 éves korukra azok,

akik pesszimista beállítottsággal rendelkeznek, jelentősen rosszabb egészségügyi állapotban vannak, mint az optimista vizsgálati személyek.

Bagdy Emőke azt is megállapítja, hogy az egészség és az optimizmus között szoros ok-okozati összefüggés van, állítása szerint még szorosabb, mint a dohányzás és a tüdőrák között.

A pesszimizmusról



Beszéljünk egy kicsit a **pesszimizmusról** is. A pesszimizmus a körülmények egyfajta értelmezése, amit a gyerekek a környezetüktől tanulnak el, születésüktől kezdve szívnak magukba. Kutatások szerint **a pesszimista gyerekeknek nagy valószínűséggel legalább az egyik szülője pesszimista.** Ahogy korábban már utaltunk rá, az életünk számos területére hatással van az, hogy milyen módon értelmezzük a körülöttünk lévő világot és a velünk történő dolgokat. A felmérések egyértelműen bizonyítják, hogy **a pesszimisták három területen gyengébbek, mint az optimisták:**

1. gyakrabban lesznek depressziósok
2. gyengébben teljesítenek a “versenypályán”, mint az tőlük elvárható lenne
3. rosszabb az egészségi állapotuk

Ha a gyerek már kicsi kortól a pesszimista értelmezést tanulja meg, akkor ez kihat az iskolai teljesítményére, a társas kapcsolataira, és a negatív következmények, amiket az előbb felsoroltunk, örökösi kört indítanak el – állandósulnak a negatív megélések és önbeteljesítő jóslatként fognak működni. Ez pedig tartós pesszimizmushoz, depresszióhoz, szorongáshoz, koncentráció csökkenéshez vezethet. Hosszú távú következményeit tehát látjuk, fontos tudatosítanunk, hogy tehetünk ellene.

Az optimizmus és az erősségek

Az optimista gondolkodás szoros összefüggésben van néhány erősséggel. Az erősségfókuszú programunk keretében mondhatjuk azt, hogy vannak olyan erősségek, amelyek egyértelműen megtámogatják, fejlesztik az optimista gondolkodást, illetve kapcsolódnak hozzá.



Az optimista-pesszimista összehasonlító táblázatban láttuk, hogy a jövőorientáltság milyen fontos jellemzője az optimista embernek: erősség nyelven ez a **perspektíva** és a **remény** erőssége. Ide kapcsolódik a **nyitott gondolkodás** is, hiszen ez nyit utat ahhoz, hogy meglássuk a különböző események értelmezési, interpretációs lehetőségeit, és nyitott szívvel tudjunk közelíteni feléjük. Egyfajta rugalmasság is ez, hiszen benne van, hogy el tudom engedni a fejemben lévő, esetleg egyetlen helyes értelmezési lehetőségként tekintett gondolatot a fejemben, és képes vagyok más szempontok figyelembevételére. A **kitartás** erőssége is szorosan kapcsolódik az optimizmushoz, mivel mindkettőben ott van az a belső hajtóerő, ami egy kitűzött cél felé viszi az embert. Az optimista emberben nagyobb az életerő, a **vitalitás** is, energikussága sokszor másokra is átragad, és szinte észrevétlenül hat a környezetére. Mint a napsugár, ami felmelegíti a földet, amelyre vetődik. Az optimizmus és a **humor** édestestvérek, harmadik társuk a derű – kéz a kézben járnak, sokszor tapasztaljuk, hogy az optimista embernek jó humorérzéke van, és ez bizony a kihívásokon, megpróbáltatásokon is átsegíti. Végül pedig a **spiritualitás** erősségét hoznánk ide, hiszen az optimista szemlélet alapvetése, hogy hisz abban, hogy a dolgok eredendően jók, az élet jót akar, az emberek jók, egyszóval egyfajta nagyobb jóba vetett hittel közelít mindenhez.

Az optimizmus tehát egyfajta életszemlélet, amelyet már egészen kis korban elkezdhetünk tanítani a gyermekeinknek, miközben persze mi is folyamatosan tudunk fejlődni benne. És hogy hogyan támogathatjuk még a gyerekek szemléletformálását, ahhoz segítséget kaphattok a Hogyan beszéljünk a gyerekekkel erről a témáról részben.