

Avtentična naloga pri psihologiji: ocena strokovne knjige

Martin E. P. Seligman: Naučimo se optimizma

O avtorju in knjigi

Knjigo *Naučimo se optimizma* je napisal ameriški psiholog Martin E. P. Seligman, najbolj poznan kot oče pozitivne psihologije ter avtor teorije o naučeni nemoči. Poučuje kot profesor na državni univerzi v zvezni državi Pensilvanija, nekaj časa pa je predsedoval amerškemu združenju psihologov (APA). Na državni univerzi Pensilvanija je Seligman ustanovil tudi Center pozitivne psihologije, ki je namenjen preučevanju, raziskovanju in izobraževanju na področjih pozitivne psihologije, optimizma, pesimizma, depresije ter naučene nemoči. S svojimi raziskavami poskuša ljudem pomagati živeti bolj srečno, uspešno in optimistično življenje ter se osvoboditi pesimizma in depresije. Za več kot dvajset let dela ter kliničnih in akademskih raziskav na področju pozitivne psihologije si je prislužil več nagrad, med drugimi tudi nagrado Ameriškega psihološkega združenja (APA) za življenjske prispevke k psihologiji (2017).



Objavil je več kot 350 znanstvenih publikacij in 30 knjig, ki so prevedene v več kot 50 jezikov. Med njegova najbolj znana dela sodijo *Naučimo se optimizma* (1991), *Naučena nemoč: Teorija za dobo osebnega nadzora* (1994), *Kaj lahko spremenite in česa ne morete* (1993) ter *Optimistični otrok* (1996). Raziskave ter publikacije dr. Seligmana podpirajo številne ugledne institucije, med drugim tudi ameriški Nacionalni inštitut za duševno zdravje (NIMH), ameriški Nacionalni inštitut za preučevanje staranja (NIA), ameriška nacionalna fundacija (NSF) ter MacArthurjeva in Guggenheimova fundacija.

Knjiga *Naučimo se optimizma* je bila prvič objavljena leta 1991, slovenski prevod pa je izšel leta 2009 v založbi Mladinska knjiga (zbirka Ogleдалo). Besedilo je prevedla Sergeja Pirc. Vsebina knjige sodi med poljudnoznanstvene priročnike, namenjena pa je širokemu krogu bralcev.

Zgradba knjige

Knjiga obsega 363 strani, vsebina pa je razdeljena na avtorjev uvod in predgovor ter tri glavna poglavja (Iskanje, Življenjska področja ter Iz pesimizma v optimizem), ta pa so razdeljena še na posamezna manjša poglavja. Skupaj je petnajst manjših poglavij, vsako poglavje pa podrobno razlaga različna področja, ki so podprta s številnimi raziskavami, primeri iz vsakdanjega življenja ter vprašalniki za bralce. Razmerje med temi vsebinskimi prvini omogoča, da bralec med branjem ne izgubi rdeče niti.

Vsebina knjige

Dr. Seligman poudarja pomembnost knjige za nadaljnji razvoj pozitivne psihologije. Knjiga predstavlja namreč osnovo za razmišljanje o pozitivni psihologiji. Je priročnik za iskanje sreče, s tem pa tudi prijetnih občutkov, ciljev in smisla v življenju.

Depresija je v zadnjem stoletju v velikem porastu, še posebej v razvitem in modernem svetu. Za obrambo pred epidemijo depresije pa vendarle obstaja zdravilo – naučeni optimizem. Na podlagi več raziskav ter projektov je dr. Seligman, s pomočjo predanih psihologov, razvil tehnike naučenega optimizma, ki dokazano delujejo. Raziskave, opravljene na študentih so pokazale kar 10 % manjšo pojavnost depresije po 18 mesecih delavnic naučenega optimizma, med otroci pa kar 20 %. Zelo je pomembno, da otroke že pred puberteto učimo optimizma, saj je sprememba iz pesimizma v optimizem vsaj delno razlog za preprečitev depresivnih simptomov. Z naučenim optimizmom lahko izboljšamo naše življenje ter življenje naših otrok.

Optimizem in pesimizem

V prvem poglavju spoznamo, kako lahko naš pogled na svet vpliva na naše razpoloženje. Vidik na svet je pravzaprav naše razlaganje dogodkov ali situacij, ki pa je lahko pesimistično ali optimistično. Pesimisti slabim dogodkom pripisujejo trajnost, jih posplošujejo ter krivijo sami sebe. Optimisti se z življenjskimi udarci spopadajo drugače; neuspeh vidijo kot začasen, razlogi so omejeni na en primer, za neuspeh pa ne krivijo sebe, temveč okoliščine. Dana dejstva dokazujejo, da pesimisti prej odnehajo in so bolj nagnjeni k depresiji, optimisti pa se po življenjskih udarcih hitro poberejo. Dobra novica je, da se optimizma lahko priučimo ter tako pri sebi preprečimo pojav depresije.

V nadaljevanju spoznamo koncept naučene nemoči, ki nam preprečuje osebni nadzor v življenju. Je v zelo tesni povezavi s pesimizmom, saj slabe situacije smatramo kot brezupne. Pesimizem, skupaj z nemočjo ustvarja plodna tla za depresijo. Pri uspehu dr. Seligman poudarja, da smo neuspešni tudi takrat, ko imamo sposobnost in željo po uspehu, vendar nam manjka optimizma (Seligman, 1993). Avtor torej meni, da je optimizem nepogrešljiv za doseganje ciljev in poti do uspeha. Naučeni optimizem ne zdravi le depresije, temveč tudi ohranja fizično zdravje.

Naučena nemoč

Naučena nemoč je preprosto povedano prepričanje, da je vse, kar naredimo, brezupno. Dr. Seligman se je z nemočjo prvič srečal ob opazovanju Pavlovega pogojevanja na psih, kot sveže diplomiran študent na univerzi v Pensilvaniji. Predvideval je, da so se psi med Pavlovim pogojevanjem naučili nemoči. Da bi hipotezo o naučeni nemoči potrdil, je dr. Seligman skupaj s Stevnom Maierjem izvedel vrsto raziskav (Seligman, 2009, str. 47–48) na psih ter potrdil, da se nemoč res lahko priuči. Pse je razdelil v dve ločeni skupini. Prva skupina psov je električnim šokom lahko ubežala, druga pa ne. V drugem delu raziskave sta bili obe skupini psov izpostavljeni električnim šokom, katerim bi lahko ubežali. Presenetljivo je, da skupina psov, ki prvič električnim šokom ni mogla ubežati, ni niti poskušala pobegniti. Psi so se namreč priučili nemoči; električni šok je bila brezupna situacija.

Imuni proti nemoči postanemo, ko se vnaprej naučimo, da imajo naši odzivi učinek (Seligman, 1993). Nadaljnje raziskave so pokazale, da se tudi ljudje lahko naučimo nemoči, bodisi zaradi zavrnitve v ljubezni, neuspehov na delovnem mestu ali smrti partnerja. Kdo hitreje podleže nemoči? Pesimisti, seveda. Optimisti so proti nemoči veliko bolj imuni kot pesimisti.

Pojasnjevalni slog

V tesni povezavi z naučeno nemočjo je pojasnjevalni slog. Je način, na katerega si razlagamo, zakaj se je nekaj zgodilo. Ločimo dva pojasnjevalna sloga; optimistični in pesimistični. Optimistični pojasnjevalni slog deluje proti nemoči, medtem ko jo pesimistični pojasnjevalni slog podkrepí. Določajo ga tri dimenzije: trajnost, obsežnost in poosebljenje. Ljudje, ki podležejo nemoči, verjamejo, da bo slab dogodek trajal in trajal, slabe dogodke razlagajo s splošnimi pojasnili ter poleg tega še krivijo sami sebe. Optimisti se nemoči uprejo in slabe dogodke razlagajo kot začasne, specifične ter krivijo zunanje vzroke ali ljudi. Npr. optimist bo za slabo oceno krivil težka vprašanja v testu (zunanji vzrok), zavedal se bo, da mu matematika (specifičen vzrok) ne gre najbolje ter, da bo oceno kmalu lahko popravil (začasna slaba situacija). Pesimist bo po drugi strani krivil svojo nezmožnost ali neumnost (obtoževanje samega sebe), mislil bo, da mu vsi predmeti gredo slabo (posploševanje) ter, da bo test matematike zmeraj slabo odpisal (trajnost).

Bralec lahko v tretjem poglavju reši tudi vprašalnik, ki razkrije, kateri pojasnjevalni slog je pri njemu bolj izražen. Sama sem bila ob branju rezultatov rešenega vprašalnika zelo presenečena, saj sem bila prepričana, da sama sebe dobro poznam. Izkazalo pa se je, da sem imela o sebi zelo zmotno prepričanje. Izkazalo se je namreč, da sem zelo močen pesimist, kar pa me je še bolj motiviralo k branju knjige.

Depresija

Četrto in peto poglavje avtor namenja razlagi skrajne oblike pesimizma – depresije. Dr. Seligman predstavi tri oblike depresije; »normalno«, unipolarno in bipolarno ter jih med seboj primerja. Pričakovano dejstvo je,

da je jedro depresivnega mišljenja v pesimističnem pojasnjevalnem slogu (Seligman, 1993). Dr. Seligman razloži tudi tesno povezavo med naučeno nemočjo ter porazi in neuspehi, ki so glavni sprožitelj depresije. Če torej lahko ozdravimo naučeno nemoč, lahko ozdravimo tudi depresijo. Naučiti se moramo drugače razmišljati o naših neuspehih. Optimistično in z upanjem, ne pa pesimistično ter z brezupom in nemočjo. Ena najbolj učinkovitih tehnik za ozdravitev nemoči in s tem depresije je seveda kognitivna terapija, ki omogoča spremembo pojasnjevalnega sloga iz pesimističnega v optimistični. Spreminja način zavestnega razmišljanja depresivnega posameznika in spodbuja optimistično mišljenje. Skupaj z antidepresivi predstavlja skoraj popolno zdravilo proti depresiji. Najpogostejše miselno izkrivljanje, ki vzdržuje depresijo, je premlevanje. To pomeni, da oseba po nekem slabem dogodku začne iskati vzrok te nesreče in v primeru, da je ta oseba pesimist, bo zagotovo našla neko trajno, osebno in splošno razlago. Pesimizem in premlevanje sta torej glavna vzdrževalca depresije. Premlevanje je tudi eden razlogov za večji delež depresivnih žensk kot moških. Ženske namreč bolj analizirajo svoje razpoloženje, medtem ko moški poskušajo odvrniti svoje misli od slabega počutja.

Uspeh na delovnem mestu

V naslednjih poglavjih dr. Seligman opisuje pomen pojasnjevalnega sloga na različnih življenjskih področjih; na delovnem mestu, v šoli, ter v športu. Za uspeh na delovnem mestu je skoraj najpomembnejša lastnost vztrajnost, ta pa je v tesni povezavi z optimističnim pojasnjevalnim slogom. Poleg tega pa na uspeh vplivata tudi nadarjenost in motivacija. Te tri lastnosti so glavne sestavine za uspeh. Vztrajnost in pojasnjevalni slog na področju delovnega mesta je dr. Seligman preučeval v zavarovalnici Met Life (str. 135 – 136). Glavno delo zastopnikov je namreč opravljanje telefonskih klicev ter prodaja zavarovanj. Seveda pa so zastopniki pri tem velikokrat zavrtnjeni s strani strank, zato je najpomembnejše, da se ne vdajo ter opravijo čim več telefonskih klicev. Za to sta potrebna velika mera vztrajnosti in optimizma. Seligman in direktor Met Lifa, John Creedon, sta se odločila, da bosta novim kandidatom dala rešiti test pojasnjevalnega sloga ter v naslednjem letu opazovala njihov uspeh glede na njihov pojasnjevalni slog. Izkazalo se je, da je po enem letu največji delež zastopnikov, ki so dali odpoved, imelo pesimističen pojasnjevalni slog. Dr. Seligman in Creedon sta potrdila teorijo, da optimizem ustvarja vztrajnost ter v veliki meri vpliva na uspeh na delovnem mestu (Seligman, 1993).

Pomen realizma

Kljub temu, da ima pesimizem več slabih kot dobrih strani, ima vseeno tudi prednost. Pesimizem podkrepi realizem, ki pa ga v življenju velikokrat potrebujemo. Realizem nam omogoča, da neuspeh vidimo jasno in objektivno ter se sprijaznimo s slabo situacijo ter smo bolj usmerjeni v iskanje rešitve. Optimisti na slabo situacijo ne gledajo realno, kar zagotovo ne vodi v rešitev. Vsaka dobra organizacija potrebuje vizionarje, ki so velikokrat optimisti in raziskujejo meje, ki jih organizacija ni še dosegla ter tudi pesimiste, ki svarijo, varujejo in zagotavljajo, da optimisti ne prezrejo resničnosti (Seligman, 1993). Pesimizem ima torej pomembno vlogo pri ohranjanju trdnega stika z realnostjo.

Pojasnjevalni slog in uspeh v šoli

Pojasnjevalni slog ima seveda vpliv tudi na uspeh v šoli. Otroci svoj pojasnjevalni slog razvijejo okoli sedmega leta, na kar imajo velik vpliv pojasnjevalni slog matere (pojasnjevalni slog otroka je velikokrat enak materinemu), kritike staršev in učiteljev ter življenjske krize, npr. ločitev staršev, finančni problemi v družini, smrt družinskega člana, prepiri med staršema ... Kako torej pesimizem in optimizem vplivata na uspeh v šoli? Tako kot pri večini že omenjenih primerov, tudi v šoli pesimizem povzroči ponotranjeno iskanje vzroka za neuspeh. Pesimistični otroci, ki v šoli doživijo neuspeh, za to največkrat krivijo svojo nezmožnost, nenadarjenost ali celo neumnost. Z Joan Girgus, profesorico na Univerzi v Pensilvaniji, je Dr. Seligman izvedel raziskavo (1985, v Seligman, 2009, str. 176), s katero sta dokazovala, da neuspeh v šolskih klopih ni posledica pomanjkanja nadarjenosti ali sposobnosti, temveč posledica pesimizma. Glede na njihov pojasnjevalni slog sta otroke razdelila v dve skupini – 'nemočni' (pesimisti) in 'zmagovalci' (optimisti). Otroci so med raziskavo reševali vrsto nerešljivih problemov, kakor tudi rešljive probleme. Otroci iz skupine 'nemočnih', ki so pri reševanju nerešljive naloge takoj obupali, tudi pri rešljivi nalogi niso verjeli, da jim bo

uspelo. Otroci iz skupine 'zmagovalcev' pa so nerešljivo nalogo sprejeli kot izziv in pri reševanju rešljive naloge niso imeli nobenega problema. Po opravljeni raziskavi sta potrdila dve hipotezi; na neuspeh v šoli imata največji vpliv pojasnjevalni slog ter že omenjene življenjske krize.

Pojasnjevalni slog in uspeh v športu

V naslednjem poglavju avtor zopet preučuje pomen pesimizma, tokrat na področju športa. Postavil je hipotezo, da bo v športu bolj uspešen posameznik oz. moštvo, ki ima bolj optimističen pojasnjevalni slog. Najprej je dr. Seligman opazoval uspešnost dveh ameriških bejbolskih moštev (moštvo Mets in moštvo Cardinals) preko celotne sezone ter na podlagi tehnike VADR (vsebinska analiza dobesednih razlag) primerjal njuno uspešnost glede na pojasnjevalni slog igralcev. Dobesedne navedke igralcev je najpogosteje črpal iz športnih revij in časopisov. Izkazalo se je, da je imelo moštvo Mets izredno optimističen pojasnjevalni slog, medtem ko je bilo moštvo Cardinals bolj nadarjeno, a z izredno pesimističnim pojasnjevalnim slogom. Posledično je moštvo Mets doseglo veliko več zmag, moštvo Cardinals pa se je proti koncu sezone zlomilo. Da bi še dodatno potrdil to hipotezo, je dr. Seligman izvedel raziskavo še na drugih moštvih. Statistika je pokazala, da so moštva s pesimističnim pojasnjevalnim slogom preko sezone razmerje med zmagami in porazi izboljševala, moštva s pesimističnim pojasnjevalnim slogom pa so ga poslabšala. Tudi pod pritiskom so optimistična moštva delovala boljše kot pesimistična. Enaka hipoteza je bila potrjena tudi v raziskavah košarkarskih moštev ter tudi plavalcev. Dr. Seligman je torej potrdil, da ima pojasnjevalni slog velik vpliv na uspešnost v športu ter napoveduje, kako uspešno bo moštvo oz. posamezni športnik po porazu. Optimizem naj bi napovedoval uspeh v športu, pesimizem pa neuspeh (Seligman, 1993).

Na tej točki branja knjige se mi je začelo porajati vprašanje: Ali so optimisti v življenju privilegirani? Prav zagotovo. A to še ne pomeni, da bodo pesimistom življenje krojili samo porazi. Za zmage se bodo verjetno morali samo bolj boriti. Z vsako borbo pa bodo postali močnejši.

Zdravje

Naslednje poglavje se osredotoča na povezanost uma z zdravjem. Duševno in fizično zdravje sta bila še ne dolgo nazaj dva ločena svetova. Bolj in bolj pa se poudarja in ozavešča o vplivu duševnega zdravja na razvoj fizičnih bolezni, zahvaljujoč psihologom in drugim znanstvenikom, med drugimi tudi dr. Seligmanu. Dr. Seligmana je zanimalo, ali nas upanje lahko vzdržuje pri življenju ter, ali nemoč lahko ubija. Ker je nemoč v neposredni povezavi s pojasnjevalnim slogom, ima ta zelo velik vpliv na zdravje. Npr. optimist bo po pojavu bolezni prej poiskal zdravniško pomoč kot pesimist, ki vidi pojav bolezni kot brezupno in trajno situacijo; preprosto povedano, postal bo brezupen in pasiven. Optimistični pojasnjevalni slog torej res poskrbi za boljše zdravje.

Zanimalo ga je tudi, kakšen vpliv imata upanje in nemoč na fizične bolezni ter, če so fizične bolezni lahko ozdravljene s kognitivnimi terapijami. Skoraj splošno znano je, da optimizem lahko prinese in podpira dobro zdravje. To trditev potrjujejo številne raziskave, med drugimi tudi raziskava Madelon Visintainer, ki je z raziskavami na podganah dokazala, da so nemočne podgane bolj dovzetne za rast tumorjev. Izsledki raziskave so pokazali, da nemoč ne vpliva samo na vedenje, temveč povzroči tudi pasivnost imunskega sistema. Glavne povezave med možgani in imunskim sistemom ne predstavljajo nevroni, temveč hormoni, ki so v tesni povezavi s čustvenimi stanji. Bilo je tudi dokazano, da se možgani človeka in s tem tudi hormonska zgradba, med pojavom depresije spremenita; dvigne se raven endorfina v krvi, ki deluje kot telesni morfij, imunski sistem pa posledično postane pasiven. Podobna kemijska sprememba v možganih se zgodi tudi med žalovanjem. Glavna ugotovitev o povezavi imunskega sistema in pojasnjevalnega sloga je torej, da optimizem imunski sistem krepi, pesimizem pa ga oslabi. Z Judy Rodin, profesorico na fakulteti univerze Yale, in Sandro Levy, profesorico z univerze v Pittsburghu, je dr. Seligman želel dokazati, da kognitivna terapija lahko ozdravi tudi težje ozdravljive bolezni (npr. raka). V dveh letih so s kognitivno terapijo zdravili 40 bolnikov, obolelih za rakom. Raziskava je pokazala, da je kognitivna terapija močno spodbudila dejavnost imunskega sistema pri bolnikih. Spreminjanje pojasnjevalnega sloga bi torej lahko postalo pomemben faktor pri preprečevanju fizičnih bolezni.

Tehnika ABC

Tretji del knjige avtor posveča nasvetom za prehod iz pesimističnega v optimistični pojasnjevalni slog. Predstavljene so različne tehnike kognitivnega prestrukturiranja, med drugimi tudi tehnika ABC (Seligman, 2009, str. 257). Cilj tehnike ABC je spreminjanje pesimističnega prepričanja o neki situaciji, ki lahko prepreči negativne posledice oz. občutke. Npr. vaš najboljši prijatelj vas ne pokliče cel dan (A-težavna situacija), pomislili ste, da se vas izogiba (B-prepričanje), zato ste bili ves dan depresivni (C-posledica). Spreminjanje prepričanja lahko poteka z izpodbijanjem (soočanje z negativno mislijo ter iskanje dejstev in dokazov, ki izpodbijajo prepričanje), odvrčanjem pozornosti (ko se zalotimo, da razmišljamo pesimistično, poskušamo misliti na nekaj drugega), oddaljitev od negativnega prepričanja (oddaljitev od pesimističnih misli z namenom, da preverimo njihovo utemeljenost) ter iskanjem drugih razlag za težavno situacijo, ki izključujejo pesimistično mišljenje oz. prevračanje krivde nase. Ob pravilnem in vztrajnem izvajanju tehnike ABC ter spreminjanju pesimističnega prepričanja velikokrat sledi višja raven energije ter boljše počutje.

Ocena knjige

Knjiga mi je zagotovo predstavila novo področje, za katerega se nisem niti zavedala, kako veliko in pomembno vlogo ima v našem življenju. Pojasnjevalni slog nas spremlja celo življenje, včasih tudi ne da bi se ga sploh zavedali. Iz ozadja usmerja naše misli in vpliva na naš pogled na svet. Mislim, da se knjigi najbolj lahko zahvalim za pomoč pri spoznavanju same sebe. Odkrila sem najpogostejši vzrok za svoje slabo počutje: pesimizem. Ugotovila pa sem tudi, kako se proti pesimizmu in negativnim mislim ubraniti, ter da pesimističnost ni zmeraj slaba lastnost.

Knjiga je bogata s primeri iz vsakdanjega življenja, raziskavami, avtorjevimi osebnimi zgodbami in celo kvizi, kar ji daje dinamičnost in razgibanost. Vsebina je smiselno razporejena po poglavjih, pomembni pojmi pa so temeljito razloženi in podprti s primeri iz vsakdanjega življenja in z izsledki raziskav. Ena redkih stvari, ki me je zmotila, je pogosto ponavljanje nekaterih pojmov in dodatno razlaganje, zaradi česar branje včasih postane razvlečeno in monotono. V knjigi bi najbolj pohvalila kvize, ki so kompleksni, a vseeno zastavljeni na način, da jih lahko kdorkoli reši. So prvi korak za spoznavanje samega sebe.

Všeč mi je bilo, da dr. Seligman nagovarja tako mladostnike, kot tudi starejše. Na tak način želi poudariti, da je pojasnjevalni slog ena glavnih osebnostnih lastnosti, ki zajema vse ljudi, ne glede na starost, spol, etnično ali versko pripadnost. Velikokrat se avtor tudi osebno zelo izpove ter se bralcu na tak način bolj približa.

Zaključek

S pomočjo dr. Seligmanovega priročnika za iskanje sreče in smisla v življenju ima vsak možnost, da se bolje spozna ter vzame misli in pojasnjevalni slog v svoje roke ter ne dovoli, da ga pesimizem v življenju vodi stran od sreče in ciljev. Priporočila bi jo vsakemu, ki se želi bolje spoznati in se, preprosto povedano, nauči misliti bolj pozitivno in si s tem olajšati vsakdanje življenje. Mislim, da smo sami sebi v življenju največja ovira, pesimizem pa je kot prijatelj, ki nam prigovarja, da ovire rajši ne preskočimo, saj bomo zagotovo padli. Ali ne bi bilo bolje, če bi namesto takega prijatelja imeli prijatelja, ki nas spodbuja in podpira?

Knjigo bi na lestvici od 1 do 5 ocenila s 4, saj je pojasnjevalni slog razumljivo in temeljito predstavljen z vseh vidikov, vseeno pa so nekatere vsebine ter še posebej raziskave velikokrat pretirano obsežne in izčrpane.

Spoznavanje in razumevanje samega sebe je v življenju največkrat najtežja naloga in poslanstvo. Še večkrat pa ne razumemo ali sploh ne poskušamo razumeti drug drugega. Bolj kot bomo razumeli sami sebe, bolj bomo posledično lahko bližje tudi drugim ljudem.

Neža Jurančič, 2.ag

Viri in literatura

Seligman, M. E. P. (2009). Naučimo se optimizma. Ljubljana: Mladinska knjiga.