

Martin E. P. Seligman: NAUČIMO SE OPTIMIZMA

Recenzija knjige

Verjetno se je že vsak izmed nas srečal z vprašanjem: »Ali je kozarec na pol poln ali na pol prazen?« Stavek naj bi namreč preverjal naš pogled na svet in dogajanje okoli nas – če kozarec vidiš na pol poln, si najverjetneje optimist; v nasprotnem primeru najverjetneje v tebi prevladujejo pesimistične misli. Pogled na kozarec je od človeka do človeka različen, zagotovo pa drži, da optimističen pogled na svet prinaša več prednosti kot pesimizem, zato bi za življenje pesimistov bilo še kako koristno, če bi se optimizma naučili. S preučevanjem optimizma in kako se le-tega naučiti se ukvarja ameriški psiholog Martin Seligman v uspešnici *Naučimo se optimizma*.

Knjiga *Naučimo se optimizma* (v originalu *Learned Optimism*) je prvič izšla že leta 1991 v ZDA. Slovenska izdaja je pod Mladinsko knjigo nazadnje izšla leta 2009. Delo lahko smatramo kot priročnik za samopomoč, saj pomaga pri učenju optimizma in spodbuja k njemu, hkrati pa temelji na veji psihologije, ki ji pravimo *pozitivna psihologija*. Pozitivna psihologija je psihologija, ki se ukvarja z raziskovanjem prednosti, ki posamezniku oz. skupnosti omogočajo uspeh (Positive Psychology Center – Welcome, 2021). Osredotoča se na preučevanje pozitivnih izkušenj (npr. veselje, ljubezen), pozitivnih stanj (npr. hvaležnost, sočutje) in z uvajanjem pozitivnih načel v organizacije (Ackerman, 2020). Glavni začetnik in utemeljitelj pozitivne psihologije pa je ravno avtor omenjene knjige Martin E. P. Seligman.

Priznani ameriški psiholog Martin Seligman, rojen 12. avgusta 1942 v New Yorku, je raziskovalec, učitelj in pisatelj knjig na področju pozitivne psihologije. Iz psihologije je doktoriral leta 1967 na Univerzi v Pensilvaniji, že pred tem pa se je začel posvečati preučevanju naučene nemoči, depresije, optimizma in pesimizma. Na svojem področju je izdal številna lastna dela, med drugim so najbolj znana *Naučimo se optimizma* (1991), *Naučena nemoč: Teorija za dobo osebnega nadzora* (1993), *Kaj lahko spremenite in česa ne morete* (1994), *Optimistični otrok* (1995) itd. Njegove ideje v delih so podkrepljene z raziskavami, ki jih je med preučevanjem izvedel.

Kdo je optimist in kdo pesimist?

Prvi del knjige, imenovan *Iskanje*, se začne ravno z odgovorom na zapisano vprašanje. Seligman trdi, da pesimisti verjamejo, da bodo slabi dogodki, ki jih doletijo, trajali dolgo in uničili vsa področja njihovega življenja. Poleg tega se jim tudi zdi, da so vse težave, s katerimi se soočajo, njihova lastna krivda. Optimisti na drugi strani pa smatrajo neuspeh kot začasno zapreko, s katero se lahko soočijo. Menijo, da k neuspehu prispevajo okoliščine, nesreče ali celo drugi ljudje. Različna pogleda na svet imata tudi svoje posledice, ki so opisane v drugem delu knjige, imenovanem *Življenjska področja*.

Toda kaj vpliva na razvoj pesimizma? Avtor v knjigi dokaže, da je poglavitni vzrok pesimizma *naučena nemoč*. »Nemoč je stanje, ko nobeno dejanje, za katero se odločite, nima vpliva na neki položaj.« (Seligman, 2009, str. 23) Da se nemoči lahko tudi naučimo je v knjigi ponazorjeno z dvema večjima eksperimentoma. Prvi znan eksperiment, opisan v knjigi, je eksperiment s psi, ki ga je Seligman izvedel v svojih študentskih časih s študentom Stevenom Maierjem. Imenovala sta ga »triadni poskus«, ker so v njem bile vključene 3 skupine psov,

vsaka s 3 psi. Prvi dve skupini sta bili izpostavljeni električnim šokom. Razlika je bila le v tem, da je prva skupina šok lahko prekinila z dotikom stikala, druga pa je bila odvisna od prve skupine – prenehalo torej le, če se je pes iz prve skupine dotaknil stikala. Tretja skupina psov ni bila izpostavljena šokom. Nato so vsakega izmed psov dali v svoj boks, le da so se jim tokrat lahko izognili vsi, če so preskočili oviro. Raziskovalca sta po par ponovitvah eksperimenta prišla do istih ugotovitev – psi iz prve in tretje skupine so zbežali, psi iz druge pa so se le predali električnim šokom. Toda ne vsi ... V knjigi je nato opisan še podoben eksperiment, ki ga je izvedel Donald Hiroto, na ljudeh. Tu so prvo skupino ljudi izpostavili glasnemu hrupu, katerega niso mogli izključiti, drugo skupino tudi, le da so hrup lahko izključili. Tretja skupina kot pri psih ni bila izpostavljena ničemur. Nato so spet vsakega udeleženca dali v svojo sobo in vsak bi lahko hrup izključil s tem, da bi svojo roko dali v boks. Psiholog Hiroto je tako prišel do enakih ugotovitev kot Seligman pri psih – ljudje iz prve skupine so se naučili nemoči in zato niso ukrepali. Toda ponovno ne vsi ...

Ko je Martin Seligman leta 1975 na Univerzi v Oxfordu predaval svoje ugotovitve najboljšim svetovnim psihologom, ga je ravno dejstvo, da se niso vsi psi iz 2. oz. ljudje iz 1. skupine uklonili nelagodnim položajem, stalo izjemnega predavanja. Nasprotoval mu je psiholog John Teasdale, ki je menil, da človekov odziv na določeno situacijo ni vedno enak zaradi nekega drugega razloga. Knjiga tako opisuje, da na razvoj pesimizma poleg naučene nemoči vpliva še t. i. *pojasnjevalni slog*.

Pojasnjevalni slog

Pojasnjevalni slog je »način pojasnjevanja slabih dogodkov, ki vam je v navadi /.../« (Seligman, 2009, str. 65). Slabe dogodke lahko pojasnjujemo glede na trajnost, obsežnost in poosebljenje. Trajnost dejansko opiše, ali bo slab dogodek trajal in vplival na življenje, kot pravi Seligman. Dimenzija obsežnosti opiše ali bo neuspeh zrušil celo življenje ali le neko področje. Zadnji dejavnik, poosebljenje, pa pravzaprav pomeni le, koga krivimo za neuspeh. V splošnem knjiga omenja, da lahko svoj pojasnjevalni slog razberemo sami s pogledom na svoje razlage situacij. Tako imamo lahko pesimistični ali pa optimistični pojasnjevalni slog:

		Opt. poj. slog	Pes. poj. slog
Pozitiven dogodek	Trajnost	Trajen	Začasen
	Obsežnost	Splošna pojasnila	Specifična pojasnila
	Poosebljenje	Krivimo sebe	Krivimo okoliščine, srečo
Negativen dogodek	Trajnost	Začasen	Trajen
	Obsežnost	Specifična pojasnila	Splošna pojasnila
	Poosebljenje	Krivimo okoliščine, srečo	Krivimo sebe

Vzemimo za primer dva otroka, enega s opt. poj. slogom in drugega s pesimističnim, ki dobita negativno oceno pri zgodovini. Otrok z opt. poj. slogom bo slabo oceno videl le kot trenutno oviro, ki jo bo že enkrat popravil (začasnost), krivi lahko to, da je bil test težek (krivi okoliščine) in hkrati razmišlja že o odlični oceni, ki jo bo dobil pri predmetu, ki mu gre bolje (ni obsežno). Otroka s pes. poj. slogom pa bo slaba ocena sesula – razmišljal bo, kako neumen

je in kako mu nič v šoli ne gre (splošna pojasnila in krivi sebe), hkrati pa razmišlja že o popravnem izpitu, ki ga bo po njegovo zagotovo deležen zaradi te ocene (trajnost).

Knjiga vsebuje tudi zanimiv test pojasnjevalnega sloga, kjer si bralec sam lahko okvirno izmeri svoj pojasnjevalni slog. Koncept pojasnjevalnega sloga je v psihologiji uveljavil tudi upanje. »Najtičasne in specifične razloge za slabe dogodke je umetnost upanja.« (Seligman, 2009, str. 71). Upanje je torej vezano le na naše pojasnjevanje trajnosti in obsežnosti.

Depresija

Naučena nemoč dejansko v osebi povzroči trenuten občutek depresije, ta se pa lahko dlje razvije, če imamo pesimistični pojasnjevalni slog. »Depresija je duševna motnja, za katero je značilna prodorna in vztrajna potlačenost, ki jo spremljata nizka samozavest in izguba zanimanja/veselja do sicer prijetnih dejavnosti« (Depresija, 2018). Seligman v knjigi tudi opiše stanje depresije in povezavo le-te s pesimizmom. Poznamo 3 oblike depresije:

»normalno«

(pride in gre zaradi težav), bipolarno (menjuje se z obdobji manije) in unipolarno depresijo.

Poenostavljeno lahko depresijo prepoznamo po 4 spremembah: 1. v mišljenju (svet in prihodnost sta temačni, vse bo šlo v nič), 2. v razpoloženju (smo žalostni, prestrašeni, dejavnosti, ki so nas prej veselile, nas ne radostijo več), 3. v vedenju (smo pasivni, neodločni, samomorilni) 4. v povečanju fizičnih težav (zmanjša se tek, želja po spolnosti, smo nespečni).

Toda kako pesimizem vpliva na depresijo? Seligman je ugotovil, da so skupine, ki so se naučile nemoči (in posledično bile bolj pesimistične), kazale skoraj vse znake depresije.

Dokazal je torej, da so pesimisti pogosteje podvrženi depresiji.

Poleg tega pa je s raziskovalcem Timom Beckom prišel še do enega spoznanja. Eden glavnih povzročiteljev depresije je tudi *premlevanje*. Premlevanje je »proces obsesivnega analiziranja.« (Seligman, 2009, str. 102). Premlevalci stalno razmišljajo, kako jim gre in zakaj je do nečesa prišlo. To je tudi razlog, zakaj so ženske bolj dovzetne k depresiji – moški največkrat ne premlevajo, temveč se vržejo v akcijo in se zamotijo (npr. alkoholizem).

Prednosti optimizma

Ugotovili smo torej, da pesimizem prinaša več slabosti kot prednosti. Kaj pozitivnega pa prinaša optimizem? Prednosti optimizma so raziskane in opisane v drugem delu knjige, Življenjska področja. Naštel bom nekaj najpomembnejših:

- optimisti so uspešnejši na delovnem mestu (Seligman je leta 1985 na podjetju Metlife za namene raziskave zaposlil pesimiste in optimiste – ugotovil je, da so optimisti uspešnejši) in faksu/šoli, na volitvah,
- optimističnim skupinam, kot npr. v športu, gre bolje pod pritiskom,
- ljudje z opt. poj. slogom so boljšega zdravja (Seligman trdi, da je razlog za to boljši imunski sistem, boljše upoštevanje zdravstvenih režimov – prej se cepijo, manj življenjskih kriz in večja družbena podpora – pesimisti se ob bolezni samoizolirajo, kar lahko povzroči druge težave).

Vseeno pa ne smemo pesimistom pripisati le negativnih lastnosti – raziskave so pokazale, da so pesimisti bolj realni, torej stvari vidijo take kot so, zato so še kako pomembni pri npr. vodenju podjetij.

Učenje optimizma

A žal ena prednost pesimizma ne izpodbije vseh negativnih, zato bi se morali pesimisti lotiti izboljšanja pojasnjevalnega sloga. Pomoč za to je opisana v zadnjem delu knjige, Iz pesimizma v optimizem. Tehnika gre nekako tako:

Optimizma se učimo s tehniko ABC(ČD), kjer vsaka črka predstavlja določen pomen. Ko se znajdemo v težavi, jo napišemo na list (A) in zraven še v kaj smo bili prepričani (B), nato pa še posledice – čustva (C). Če ugotovimo, da smo si stvari pojasnjevali pesimistično, jih moramo izpodriniti, kar lahko naredimo na dva načina: 1. z odvrčanjem pozornosti – ustavimo misel npr. s tem, da se zamotimo, 2. z izpodbijanjem (Č) – ta način je dolgoročno boljši. Misli izpodbijamo tako, da najdemo dokaze, ki nasprotujejo našim mislim; druge možnosti, torej druge vzroke za težavo; posledice in korist (to pomeni, kakšne posledice imamo od takega razmišljanja). Po izpodbijanju razmislimo še o spremembah v ravni energije (D). Seligman še opozarja, da bodo ljudje z depresijo težko šli skozi ABC tehniko – pomaga jim lahko le *kognitivna terapija*. To je sklop psiholoških znanj, metod in tehnik, ob pomoči katerih terapevt pomaga klientu pri razumevanju njegovih težav ter spreminjanju miselnih in vedenjskih vzorcev, ki te težave ohranjajo. (Kognitivno-vedenjska terapija (KVT), 2018).

Moj pogled

Sam kot zmeren pesimist sem knjigo izbral s pričakovanjem, da bi morda res izboljšala moj pojasnjevalni slog in me o pesimizmu oz. optimizmu bolje podučila. Do neke mere je avtorju knjige to uspelo. Dejansko sem iz te knjige izvedel marsikaj novega in poučnega – npr. o izvoru pesimizma, prednostih optimizma itd. Poleg tega sem tudi zelo užival ob reševanju priloženih vprašalnikov (o lastnem poj. slogu, o trenutni depresiji), saj so izboljšali moje razumevanje samega sebe ter moj pogled na svet. Vedel sem namreč, da sem pesimist, toda nikoli se nisem ozrl na svoje razlage situacij. Kot primer lahko navedem svoj pogled na razlago prepira s svojim prijateljem – vedno sem si po prepiru nenamerno razlagal nekaj v smislu: »Joj, moral bi narediti, kar je želel. Zdaj najino prijateljstvo ne bo več tako, kot je bilo.« Ta knjiga mi je pomagala videti tudi drugo plat situacije ter da so moje razlage v bistvu le popačena realnost.

Žal pa se moj pojasnjevalni slog ni povsem izboljšal na optimističen. Menim, da bi veliko bralcev iz naslova Naučimo se optimizma dobili idejo, da jim bo knjiga pomagala postati optimist. Meni osebno ni. Namreč takoj ko pomislim na težavo, se najprej spomnim na pesimistične razlage, torej sem v bistvu še vedno le pesimist, ki poskuša svoje razlage izpodbiti. Mogoče bo čez čas drugače, toda trenutno ne vidim samodejnih izboljšav. Menim, da razlog za to leži v sami zgradbi knjige. Namreč, če se spet vrnem k naslovu, bi bralec lahko domneval, da je glavni namen knjige učenje optimizma, toda le-temu je dejansko namenjena manj kot tretjina knjige. Večji del govori le o teoriji pesimizma oz. optimizma. Posledično se mi je knjiga med branjem včasih tudi zelo vlekla – razlagala je pesimizem po dolgem in počez, podatki pa so se včasih večkrat ponavljali, kar mi je bilo zelo moteče.

Za na konec ...

Če bi moral knjigo oceniti s številko od 1-5, bi izbiral med 3 in 4, pri čemer se bolj nagibam k 3. Glavni razlog za to je, da sem se kot že omenjeno iz knjige res naučil izpodbijati svoje razlage, toda na dolgi rok ni nobenih sprememb, kot nam jih ta knjiga v resnici obljublja. Zagotovo pa si ne zasluži ocene nižje od 3, saj je bila za laičnega bralca zelo izčrpna in poučna.

Ravno zato bi knjigo priporočal bralcem, ki jih zanima pozitivna psihologija ter pesimizem/optimizem. Iz nje se pridobi veliko informacij. Po drugi strani pa seveda knjigo odsvetujem v branje tistim, ki si dejansko želijo izboljšati svoj pojasnjevalni slog. Mogoče bi bilo vredno poiskati kakšno drugo delo.

Odgovor na uvodno vprašanje bi se torej pri večini moral glasiti: »Na pol poln.« Tudi moj bi moral biti takšen, na žalost pa je moj še vedno na pol prazen, če se tako izrazim. Knjigi torej ni uspelo do konca uresničiti svojega naslova, toda ne glede na to je delo svetovno znana uspešnica, ki je razširila vedo o psihologiji, in si zato naziv zasluži.

Kristjan Umek, 2. bg

Viri in literatura

Ackerman, C. E. (2020). What is Positive Psychology & Why is It Important?. (Citirano 4. 4. 2021.) Dostopno na: <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>

Depresija. (2018). (Citirano 10. 4. 2021.) Dostopno na: <https://www.psihoterapijaordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-razpolozenja/depresija>

Fontane Penno, S. (2020). Who is Martin Seligman and What Does He Do?. (Citirano 4. 4. 2021.) Dostopno na: <https://positivepsychology.com/who-is-martin-seligman/>

Kognitivno-vedenjska terapija (KVT). (2018). (Citirano 11. 4. 2021.) Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/psihoterapija/oblike-in-vrste-psihoterapije/kognitivnovedenjska-terapija>

Moore, C. (2020). Learned Optimism: Is Martin Seligman's Glass Half Full?. (Citirano 4. 4. 2021.) Dostopno na: <https://positivepsychology.com/learned-optimism/>

Positive Psychology Center – Welcome. (b. d.). (Citirano 4. 4. 2021.) Dostopno na: <https://ppc.sas.upenn.edu/>

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