

OPTYMIZM - PESYMIZM



Optymista spotyka pesymistę i pyta go jak mu się wiedzie. Na co pesymista odpowiada, że już gorzej być nie może. Pesymista na to : Może, może...

Optymista to człowiek, który podchodzi do życia i jego spraw w zdecydowanie pozytywny sposób. Widzi raczej szklankę do połowy pełną niż do połowy pustą.

Optymista jest przekonany, że życie jest zasadniczo dobre, a świat urządzony jest racjonalnie, więc możliwe jest rozsądne rozwiązanie każdej sytuacji oraz pozytywne z niej wyjście, jak również osiągnięcie szczęścia. Świat według optymisty to w miarę bezpieczne miejsce, a jeśli chwilowo takie nie jest, zawsze można zmienić ten stan rzeczy na bardziej pozytywny.

Optymista postrzega zdarzenia i innych ludzi jako dobre lub w dalszym rozrachunku prowadzące do dobrych konsekwencji. Wierzy, że wszystko w końcu ułoży się dobrze i pomyślnie. Optymista to przeciwstawienie pesymizmu, a zatem negatywnego, nieufnego podejścia do zdarzeń, ludzi i rzeczywistości.

Optymizm i pesymizm to dwie skrajne różne postawy wobec rzeczywistości.

Optymiści pozytywnie patrzą w przyszłość, wierzą we własne możliwości i potrafią cieszyć się z sukcesów innych. Natomiast pesymiści to osoby, które mają negatywny stosunek do świata, a ich egzystencji towarzyszy nieustanny lęk, który związany jest z tworzeniem czarnych scenariuszy na temat przyszłych zdarzeń.



Psycholodzy dokonali podziału ludzi na trzy grupy:

- 1. Teraźniejszowców** - są to niepoprawni optymiści, którzy ufają ludziom, światu i życiu, cieszą się z najprostszycich spraw i żyją pełnią życia, nie przejmując się za bardzo ani przeszłością, ani przyszłością.
- 2. Przyszłościowcy** - są to optymiści umiarkowani, wierzący w sukces oraz kres kłopotów w przyszłości. Nadzieja w zwycięstwo dobra daje im siły do pracy i do życia i chroni ich przed stresem. Tacy optymiści zazwyczaj są bardzo zajęci budowaniem przyszłego szczęścia.
- 3. Przeszłościowcy** - to pesymiści, ludzie, którzy żyją przeszłością; nieustannie do niej wracają, rozpamiętują przeszłe zdarzenia i martwią się, że nie da się ich już zmienić. Często wracają do wspomnień z dzieciństwa - jeśli nie było ono najlepsze, trudno jest im odnaleźć się w terażniejszym życiu.

Ojcem psychologii pozytywnej jest Martin Seligman. Wyszedł on z przekonania, że optymizmu można się nauczyć. Można zgodnie z własną wolą i własnym wyborem stać się optymistą. Ćwiczenia prowadzące do uwewnętrznienia takiego optymistycznego nastawienia to na przykład nieustanne powtarzanie sobie, w każdej sytuacji, że jest dobrze i tak, jak ma być. Jest to tak zwane celebrowanie szczęścia, także w sytuacjach, które nie wyglądają optymistycznie.

Według części naukowców nastawienie optymistyczne jest efektem selekcji naturalnej. Ich zdaniem ludzie nie przetrwaliby jako gatunek, gdyby wśród nich nie przeważali optymiści. Optymizm jest korzystny i zwiększa szanse przeżycia także na poziomie jednostkowym - wykazano, że optymiści żyją statystycznie dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem.

Zatem warto być optymistą i warto się uczyć optymistycznego podejścia do życia i zdarzeń. Optymiści wierzą, że warto walczyć o lepsze jutro i często ten cel osiągają, ponieważ są przekonani, że wszystko dobrze się skończy. Jak zaś wiadomo, (optymistyczne) nastawienie to połowa sukcesu.

Czy optymistą jest się od urodzenia?

Wygląda jednak na to, że zarówno bycie optymistą, jak i bycie pesymistą warunkowane jest genetycznie - do takiego wniosku przychylają się obecnie naukowcy. Niska aktywność pewnych genów wiąże się z podwyższonym stopniem zadowolenia z życia i większym poziomem optymizmu. Jest tak jednak tylko w przypadku kobiet.

W przypadku mężczyzn poziom optymizmu warunkowany jest stężeniem we krwi testosteronu - jego mniejsze stężenie oznacza większy optymizm i subiektywne poczucie szczęścia. Naukowcy wysnuli na podstawie tego faktu kontrowersyjną teorię, że to właśnie niski poziom testosteronu sprawia, że chłopcy są zazwyczaj bardziej optymistycznie nastawieni przed okresem dojrzewania.

Niemniej jednak, jak zostało już wspomniane, optymistą można nauczyć się być, nawet jeśli nasze wrodzone genetyczne uwarunkowanie jest zdecydowanie pesymistyczne. Zważywszy, że optymizm można określić krótko jako zadowolenie z życia, poczucie szczęścia i odporność na życiowe problemy oraz stres, nauka bycia optymistą zdecydowanie się opłaca. Stres osłabia układ odpornościowy, serce i odbiera radość życia. To dlatego optymiści żyją dłużej, a do tego długość ich życia idzie w parze z jego jakością.

Jakie korzyści płyną z bycia optymistą?

Optymizm to nadzieja, że wszystko będzie dobrze, pomimo chwilowych trudności. Takie nastawienie zwiększa odporność na depresje i stres, kiedy dzieje się coś złego, zwiększa też motywację do pracy i jej wydajność. Wszystko razem sprawia, że optymista cieszy się lepszym zdrowiem, ma lepszy humor i nie zamartwia się na zapas. Jest też bardziej lubiany, ma dużo przyjaciół oraz większe szanse na sukces w nauce i sporcie, a także w wielu innych profesjach.

Ciekawostki:

- Skrajnym przypadkiem optymisty jest **pangloss - jest to optymista obłądny**, którego bezwarunkowo pozytywne nastawienie przynosi same nieszczęścia. Pangloss to postać z powiastki filozoficznej Woltera pt.: „Kandyd”, który po licznych dramatycznych przygodach, z których cudem uszedł z życiem, przyznał, że życie jest męką, ale ponieważ raz powiedział, że jest wspaniałe, to wciąż tak będzie twierdził.
- Jeszcze do lat 70-tych ubiegłego wieku optymizm był raczej przykrym deficytem charakterologicznym, oznaką niedojrzałości i słabości charakteru. Optymiści postrzegani byli jako głuptaki cieszące się z byle czego. Gorąco polecam książkę pt.: „Forrest Gump”- Winstona Grooma, a także film z 1994 r. pod tym samym tytułem. Może to być także doskonały prezent mikołajkowy.

Zalecenie profesora M. Seligmana:

Codziennie usiądź wieczorem i przypomnij sobie, co dobrego się zdarzyło w ciągu dnia i co zadziało na Ciebie pozytywnie.



„Dla mózgu ważny jest happy end”.

Pozdrowienia.

Iwona Kozłowska