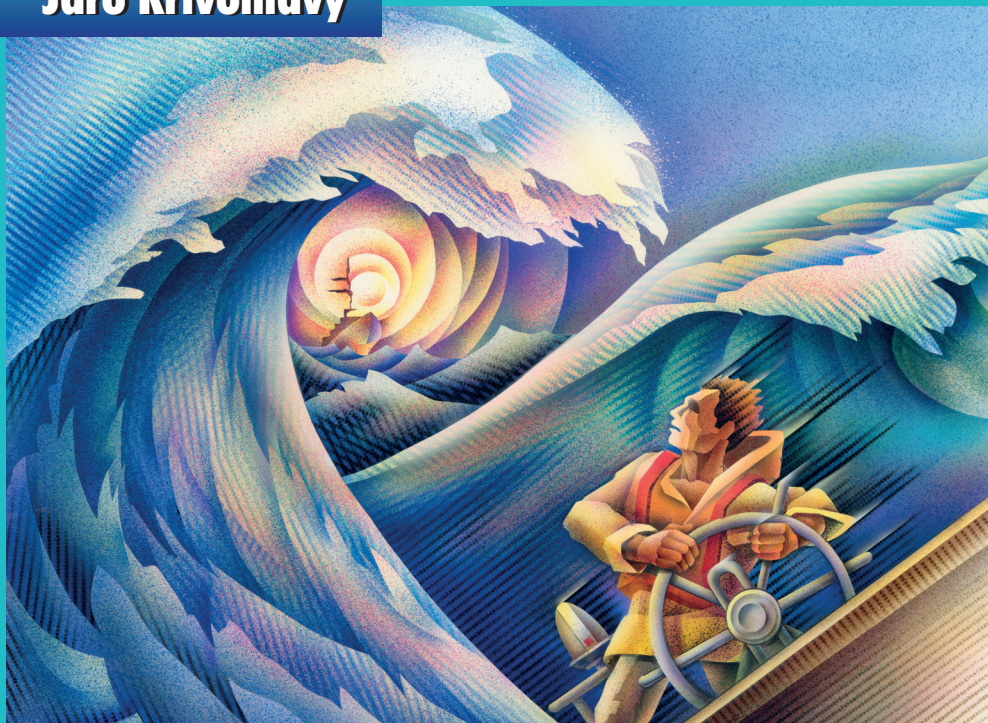


Jaro Křivohlavý



OPTIMISMUS, PESIMISMUS A PREVENCE DEPRESE



 **GRADA®**

Tato kniha je věnována americkému psychologovi, profesorovi Martinu E. P. Seligmanovi, Ph.D., k jeho sedmdesátinám jako pokus o podání souhrnného pohledu na nejdůležitější věci, které se mu podařilo objevit, prokázat a uvést do života, i jako dík za jeho celoživotní dílo.

Oč zde jde?

O hledání odpovědi na otázky typu:

„Kdo se vzdá a kdo se za žádnou cenu nevzdá? Kdo přežije, když se zhroutí jeho celoživotní dílo nebo když je odmítnut někým, koho vřele miloval?“

Martin E. P. Seligman (1990, s. 30)

Jaro Křivohlavý

OPTIMISMUS,
PESIMISMUS
A PREVENCE
DEPRESE

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.

OPTIMISMUS, PESIMISMUS A PREVENCE DEPRESE

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4733. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Radek Vokál

Zpracování obálky Michal Němec

Počet stran 144

Vydání 1., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

ISBN 978-80-247-4007-2 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7861-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7862-4 (elektronická verze ve formátu EPUB)

OBSAH

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Předmluva | 9 |
| Oč v této knize jde? | 10 |
| 2. Úvod: Mozek je aktivní – není jen reflexní zrcadlo | 12 |
| Jak chápeme to, proč se nám něco zlého stalo? | 13 |
| Jak postupují pesimisté a optimisté, když se dostanou do nepříznivé (špatné) situace? | 14 |
| Výkladové styly u situací, které chápeme jako pro nás špatné | 17 |
| Výkladové styly u situací, které chápeme jako pro nás dobré | 18 |
| Doslov – poznámky k tématu „optimismus“ a „pozitivní psychologie“ | 19 |

I.

JAK SE RODÍ A JAK VYPADÁ OPTIMISMUS A PESIMISMUS

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Jak se rodí pesimismus u zvířat v psychologických laboratořích | 24 |
| Proč se některé věci zkoumají na zvířatech? | 24 |
| Jak se zrodila myšlenka možnosti experimentálního studia bezmoci? | 25 |
| Jak je možno v laboratoři vytvořit naprostou bezmocnost? | 26 |
| Průběh pokusu s tvorbou bezmocnosti | 27 |
| Význam zjištěného vztahu mezi nemožností řešit danou situaci a bezmocí | 28 |
| Na scénu vstupuje vlastní aktivita našeho myšlení (kognice) | 29 |
| Kognitivní psychologie – psychologie myšlení | 29 |
| Pokusy prováděné s jinými zvířaty nežli psy | 30 |
| Závěr | 31 |
| 4. Jak se rodí pesimismus u lidí – v psychologických laboratořích a mimo nich | 32 |
| Lidé vystavení nepříjemnému zvuku | 32 |
| Zmužilost, odvaha a kuráž k životu | 33 |
| Pokusy na psech a pokusy na lidech | 34 |
| Závěr | 35 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Jak si vysvětlujeme to, co se nám stalo, a to, co bude – atribuce | 36 |
| Není reflex jako reflex aneb Rozdíl mezi fotografováním a vnímáním | 36 |
| Rozdíl mezi filmováním a chápáním toho, co se děje | 36 |
| Dvě oblasti hybných sil. | 37 |
| Naše předsudky při hledání příčin | 38 |
| Sebepovyšování a sebeponižování při hledání příčin | 38 |
| Jak uvažují lidé, kteří ztratili naději. | 39 |
| Spoluprací k hlubšímu poznání práce mozku | 39 |
| Momentální projev nebo návyk? | 40 |
| Jak uvažují úspěšní podnikatelé a jak bankrotáři? | 40 |
| Reformulace teorie bezmoci | 41 |
| Jak se v praxi využívá reformulované teorie optimismu? | 41 |
| 6. Styl našeho uvažování o tom, co se nám stalo a co se nám stane (<i>explanatory style</i>) | 42 |
| Čím se liší postoj optimistů od postoje pesimistů? | 43 |
| Jak je definován optimista a jak pesimista? | 43 |
| Zkušenosti s tímto třídídimenzionálním viděním našeho duševního světa | 44 |
| Přehled stylů uvažování o příčinách dění. | 44 |
| 7. Jak se měří optimismus a pesimismus, naděje a beznaděj | 53 |
| Jak se měří styl výkladu (<i>explanatory style</i>)? | 54 |
| Nejjednodušší metoda měření optimismu: L O T – R | 56 |
| Diagnostikování naděje | 57 |
| 8. Kde jsou hranice optimismu a kdy je lepší pesimismus nežli optimismus | 59 |
| Ve kterých situacích je na místě používat optimistického postoje a kde to na místě není? | 61 |
| Kde jsou hranice optimismu? | 61 |
| 9. Závěr první části | 64 |
| Odstup a nadhled nad danou problematikou | 64 |
| Motivace našeho rozhodování a jednání | 64 |

II. CO SE ZJISTILO O VLIVU OPTIMISMU

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 10. Jaký vliv má optimismus a pesimismus na naše zdraví | 68 |
| Jak by mohl optimismus a pesimismus ovlivňovat naše zdraví? | 69 |
| Vliv naděje na náš zdravotní stav | 72 |
| Rakovina | 72 |
| Dlouhodobé sledování vlivu optimismu a pesimismu na lidi v těžké zdravotní situaci | 73 |
| Délka života u lidí s optimistickým a pesimistickým postojem | 76 |
| Práce zdravotních sester | 77 |
| Celkový pohled na problematiku vztahu optimismu a zdraví | 77 |
| Optimistické předsudky | 78 |
| Jak se jeví optimismus a pesimismus ve světle výsledků řady empirických psychologických studií? | 78 |
| 11. Vliv optimismu a pesimismu na volbu strategií při zvládnání životních obtíží | 80 |
| Strategie zvládnání životních obtíží. | 80 |
| Strategie zvládnání osobních těžkostí | 81 |
| Vztah optimismu a pesimismu k volbě strategií zvládnání zdravotních těžkostí | 83 |
| Příprava na těžkou situaci – plánovací strategie. | 83 |
| Strategie optimistů a pesimistů při zvládnání bypasu. | 84 |
| Naděje a volba strategií zvládnání těžkostí. | 86 |
| 12. Deprese – jak se rodí a jak je možno zabránit tomu, aby se objevila | 87 |
| Deprese | 87 |
| Co se rozumí depresí? | 87 |
| Jak vypadají výše uvedené příznaky normální (unipolární) deprese? | 88 |
| Hlubší diagnóza deprese | 89 |
| Od naučené bezmocnosti k depresi. | 92 |
| 13. Vliv optimistického či pesimistického postoje na sportovní výkony | 95 |
| Vliv postoje na sportovní výkon jednotlivců | 95 |
| Vliv optimistického a pesimistického postoje celého týmu na jeho sportovní výkon | 96 |

III. VÝCHOVA K PŘIMĚŘENÉMU POSTOJI K ŽIVOTU

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 14. Možnost změny pesimistického postoje v postoj optimistický | 100 |
| Jak se zrodila myšlenka možnosti studia změny „pesimismu v optimismus“? | 100 |
| Imunizace – obrana proti zrodu bezmoci a jeho vlivu na nás. | 101 |
| Metoda A B C D E. | 102 |
| Nácvik, trénink a cvičení výše uvedené metody. | 108 |
| Výcvik v zvládnání metody A B C D E. | 109 |
| 15. Výchova k flexibilnímu optimismu | 110 |
| Proč se máme zabývat výchovou dětí k flexibilnímu optimismu? | 110 |
| Čím zde projednáváný optimismus není. | 111 |
| Optimismus, pesimismus a deprese dětí | 111 |
| Matčin styl výkladu příčin dění | 112 |
| Různé podoby kritiky dětí dospělými lidmi (učiteli, učitelkami i rodiči) . . . | 113 |
| Vliv těžkých životních situací (katastrof, krizí atp.) na děti v předpubertální době | 114 |
| Co v rodině pomáhá dětem vyrovnávat se „na úrovni“ s životními těžkostmi. | 114 |
| Výzkum dětí školou povinných. | 116 |
| Jak jsou na tom školní děti, které postihne těžká životní událost? | 117 |
| Chlapci a děvčata tváří v tvář šťastným i bolestným událostem | 118 |
| Vysokoškoláci. | 118 |
| 16. Závěr druhé a třetí části | 121 |
| Zázemí či nadstavba našeho boje s těžkostmi | 121 |
| Jak se křesťanství dívá na tři výše uvedené styly interpretace negativního dění | 122 |
| 17. Dodatek 1: ASQ – Attributional Style Questionnaire | 124 |
| Instrukce k metodě ASQ | 124 |
| Hodnocení odpovědí zjištěných metodou ASQ | 131 |
| 18. Dodatek 2: Kdo je Martin E. P. Seligman? | 133 |
| 19. Literatura | 135 |

1. PŘEDMLUVA

Je možno se domnívat, že život je procházkou růžovou zahradou. Realita však ukazuje, že tomu je i jinak. V životě se dostáváme do různých situací. Někdy jsme překvapeni událostmi, o nichž jsme si nikdy ani nemysleli, že by nás mohly potkat. A některé z nich nám až vyrazí dech. A právě ty zde máme na mysli.

O které či jaké situace se jedná?

Uvedme zde úvodem tři takové případy:

- Paní M. Š. se necítila moc dobře. Chtěla vědět, co jí je. Rozhodla se navštívit lékaře. Dozvěděla se, že nález, který byl při prohlídce zjištěn, naznačuje, že se jedná o vážnější negativní zdravotní situaci.
- Slečna J. K. čekala tři roky na chvíli, kdy její mládenec dostuduje. Dohodli se, že se vezmou, jakmile bude se studiem hotov. Chlapec dostudoval. Jí však napsal, že se s ní rozchází. Má jinou.
- Pan Karel F. pracoval patnáct let v podniku. Dostal se ke své profesi a při práci byl šťasten. Jednoho dne ho zavolal jeho vedoucí a sdělil mu, že podnik zeštíhluje a že se s ním v nové podobě podniku již dále nepočítá.

Takovéto a podobné situace v nás probouzejí nejen bouře emocí, ale i řadu otázek. Jedny z nich se týkají toho, co bylo. Tážeme se neustále: „Proč k tomu došlo?“

Jiné otázky se týkají toho, co bude dál. Ptáme se například: „Jak dlouho to bude trvat?“, „Jaký rozsah změn mám očekávat?“, „Dá se s tím něco dělat?“, „Dá se s tím žít?“, „Co se změnit dá, a co se změnit nedá?“, „Mohu já na tom něco změnit?“ atp.

Na výše uvedené a podobné otázky a myšlenky, které nás napadají, existují různé odpovědi. Některé z těchto myšlenek mohou být nadějně, pozitivně, optimistické, jiné naopak negativně, pesimistické. Některé nás dokonce mohou uvádět do stavu zoufalství. Nejde zde jen o jednotlivé dílčí myšlenky. Jde zde dokonce o způsob našeho myšlení o výše uvedených událostech.

Ukazuje se totiž, že:

určitý **styl myšlení** může náš stav zlepšit, a jiný ho naopak může dovést až do stavu deprese.

OČ V TÉTO KNIZE JDE?

Jde o to poznat:

- jak nás některý způsob či styl uvažování v exponovaných životních situacích ničí,
- a naopak jak nám v nich jiný způsob myšlení pomáhá vyrovnávat se s nimi a zvládat je „na úrovni“.

Jak se připravit na to, že se nám v životě něco stane, co se nám nebude líbit?

Co dělat, aby nás negativní zprávy nepřivedly k zoufalství?

Jak se naučit v těžkých situacích správně orientovat, co dělat a co nedělat, a jak zacházet s tím, co se na nás valí a co nás ohrožuje dříve, nežli se do takových životních situací dostaneme?

Jak poznat na jedné straně to, co dělat, abychom se nepropadali stále hlouběji do tenat zoufalství a deprese, a na druhé straně to, co člověka v těžké situaci drží nad vodou?

V této publikaci jde o věci, které hrají v životě důležitou roli. Hrají ji všude tam, **kde jde o zvládnutí životních obtíží, o udržení zdraví, kde jde o to, dokončit úkol, který jsme si zvolili, nedat se, vytrvat, vyrovnávat se na úrovni s úspěchy i neúspěchy a prožívat svůj život v radosti a harmonii.**

Jde o to, podívat se na to, **jak se stavíme k tomu, co nás v životě potká. Poznat „životní styl našeho vlastního myšlení“, styl vidění příčin toho, co se událo, i myšlení o tom, co bude asi následovat.**

Jde však i o to, poznat, **jak nadějně zvládat životní těžkosti a neutápět se v negativních pesimistických a depresivních myšlenkách a náladách a jak se z nich dostat ven. Jak předcházet depresivním myšlenkám a náladám, dokud je čas, a jak je zvládat, když už jsme v nich.** To je vlastním jádrem tématu této knihy.

Jde zde o to, ukázat, co se o způsobu uvažování v těžkých životních situacích ve stovkách soudobých psychologických studií zjistilo a co nám může být pomoci.

To, o čem tato kniha pojednává, je v podstatě přehledem díla velkého množství – desítek, ba stovek – prací soudobých psychologů. Jeden z nich – **profesor Martin E. P. Seligman** – v tomto šiku hledačů odpovědí na otázky, jak zvládat životní těžkosti a neupadnout do deprese (případně jak se z ní dostat), vyniká. Nedal si říci a šel vždy hledat odpověď na otázky, které mu jeho zvědavost kladla a nedala mu spát. Nebyl však sám. Vždy šel na to se skupinou přátel stejného zaměření. Proto je mu tato kniha věnována jako pohled na jeho podnětné celoživotní dílo.

Jaro Křivohlavý
V Třebenicích, 19. 3. 2012

2. ÚVOD: MOZEK JE AKTIVNÍ – NENÍ JEN REFLEXNÍ ZRCADLO

Čím to je, že v situaci, kdy na dva lidi působí určitá těžkost (zátěž, stresor), jeden z nich se hroučí, kdežto druhý se otrepe, vše je v pořádku a jde se dál? O to nám zde jde.

Obecně nám jde o to, poznat vliv našeho myšlení na řešení životních problémů (např. na náš zdravotní stav).

V řeči psychologů:

Jde o téma, které je možno zařadit v klasickém pojetí **psychologie zdraví** do kapitoly o **nezdolnosti tváří v tvář životním těžkostem** (*resilienci*) nebo o **způsobech zvládnání těžkostí** (*coping*) či do kapitoly o **celkové duševní pohodě** (*well-ness*).¹

V obecné psychologii je možno zařadit tyto otázky do kapitoly „Motivace“ – jako subkapitolu o **kognitivních (myšlenkových) momentech v motivaci našeho jednání**.

¹ **Resilienci** se rozumí nezdolnost, odolnost, houževnatost – obecně: **souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách** (ve stresu, osamění, v dysfunkční rodině, při bolestivé nemoci aj.). Jak děti, tak i dospělí lze **vést k optimistickému přístupu k situaci a tím zmírnit její důsledky**. (Hartl a Hartlová, 2000)

Zvládnáním (*coping*) se rozumí hledání a nacházení způsobů, jimiž lze určitý problém řešit, vyřešit nebo změnit. Jedním z nich je i kognitivní strategie (např. přehodnocení situace, vidění situace v jiném myšlenkovém rámci, snížení významu problému, změna hierarchie hodnot aj.). (Hartl a Hartlová, 2000)

JAK CHÁPEME TO, PROČ SE NÁM NĚCO ZLÉHO STALO?

Z doby antiky se nám dochovalo hluboké poznání o tom, jak to na světě chodí. Vyjadřovalo se to (a dodnes se to vyjadřuje) dvěma slovy *panta rei* – vše se mění. Tyto změny, k nimž v životě dochází, mohou být různého druhu. Z hlediska toho, jak působí na naše emoce, je možno je řadit v dimenzi: dobré–zlé. Když se nám něco zlého stane, snažíme se pochopit, proč k tomu došlo. Obdobně tomu je tam, kde se nám stane něco, co nám působí radost. Z psychologického hlediska je dobré všimnout si toho, že si příčiny téže události nevysvětlujeme všichni stejně. Někdy se dokonce přistihneme, že i my sami si relativně stejnou událost – jak dobrou, tak zlou – vysvětlujeme v různé době a situaci odlišně. Tato aktivita našeho poznávání a chápání světa a toho, co se v něm děje, nešla pozornosti psychologů. Chceme v této knize ukázat, jak to studují a k čemu došli.

Na úvod do této problematiky si uveďme jeden případ pro každou situaci – nejprve pro tu, kdy se nám stalo něco zlého, poté pro situaci, kterou chápeme jako pro nás dobrou.

Jak chápeme to, že se nám stalo něco zlého?

Dříve, nežli přistoupíme k tomu, jak si vykládáme, že se stalo něco zlého, podívejme se hlouběji na to, co označujeme jako zlé.

NEGATIVNÍ ŽIVOTNÍ SITUACE

Za negativní (zlé, nedobré, nepříjemné, nežádoucí) považujeme ty situace, kdy se vyskytnou:

- neúspěch, nezdar, porážka, zhoršená situace;
- nezdar, bankrot, krach, prohra, fiasko;
- ztráta, škoda, prodělek, újma, ztráta;
- zdravotní obtíže a potíže, nemoci, choroby;
- nepohodlí, určitá závada, porucha, potíže, pohroma, rána, soužení, tram-pota, otrava;
- katastrofa, závažná chyba, tragická událost;
- nezdar, neúspěch, nepřekonatelná překážka, porážka atp.

Situace, kdy se vyskytne **něco, co způsobuje pocity:**

- nicotnosti, prázdnoty, beznaděje;
- bezmoci, skleslosti, bezradnosti;
- marnosti, nicotnosti, prázdnoty, nedostatku.

Za negativní (zlé) považujeme situace, kdy člověka:

- něco deprimuje, pokořuje, sklíčí, poníží, tísní, trápí, souží, trýzní;
- něco vyvádí z míry (z konceptu), rozčiluje, kdy ho to vede k rozmrzelosti;
- beznaději, skleslosti, ke sklíčenosti, zármutku, nepokoji, nevolnosti, k nadměrnému sebeobviňování, ba dokonce ke katastrofickým myšlenkám.

JAK POSTUPUJÍ PESIMISTÉ A OPTIMISTÉ, KDYŽ SE DOSTANOU DO NEPŘÍZNIVÉ (ŠPATNÉ) SITUACE?

Představme si následující situaci:

Máme zde dvě studentky – Janu a Irenu. Obě jsou stejně daleko ve studiích. Oběma se však stane nepříjemná věc: u zkoušky selhaly a neudělaly ji. Je to již druhá zkouška a je dovoleno zkoušku jen dvakrát opakovat a konec studií. Obě mají před sebou poslední možnost zkoušku složit. Jak se tyto studentky k dané situaci staví?

Tab. 1 Jak postupují pesimisté a optimisté, když se dostanou do nepříznivé situace

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Jak se na tuto situaci dívá Irena – pesimistka?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Z hlediska časové dimenze jejího pohledu: „Zase jsem to zkazila – já vždycky všude všechno zkazím.“ „Takto budu studovat nekonečně dlouho.“ „Se mnou pokaždé mlátí tréma a nikdy nic neudělám dobře.“ • Z hlediska závažnosti dané situace: „Tak to je katastrofa!“ „Já končím – nikdy žádnou zkoušku neudělám.“ „Všechny mé plány a ideály nyní shořely.“ • Z hlediska osobního podílu na tom, co se stalo: „Jsem prostě pitomá. Říkali mi to od dětství.“ „Já to mám snad napsáno na čele, že vždycky všechno musím zkazit.“ „Nestojím za nic. Zvorám každou zkoušku.“ | <p>Jak se na tuto situaci dívá Jana – optimistka?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Z hlediska časové dimenze jejího pohledu: „Tak mi to tentokrát nevyšlo, ale není ještě všemu konec!“ „Vzala jsem si tentokrát toho moc a vše jsem nestačila. Nesmím to příště přehánět.“ „To se stává, ale nesmí se mi to stávat moc často.“ • Z hlediska závažnosti dané situace: „Nebyl to hlavní předmět – zvládnou to příště lépe.“ „Je zde stále možnost to opravit. Žádná katastrofa to není.“ „Stanou se horší věci i lepším studentkám při těžších zkouškách. To se zvládne.“ • Z hlediska osobního podílu na tom, co se stalo: „Ten kantor si vymyslel věci, které jsme vůbec nebraly.“ „Při přípravě na zkoušku mě neustále rušila hlasitá hudba od vedle. Musím si najít tišší místo k učení.“ „Při zkoušce tam byl hluk a mě bolela hlava, proto se mi těžko psalo.“ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Představme si následující situaci. Máme zde opět dvě výše uvedené studentky – Janu a Irenu. Obě v minulém týdnu skládaly velice těžkou zkoušku a šťastně obstály – ba dokonce s vyznamenáním. Jak se dívají na to, co se událo?

Tab. 2 Jak postupují pesimisté a optimisté, když se dostanou do příznivé situace

| Jak se na tuto situaci dívá Irena – pesimistka? | Jak se na tuto situaci dívá Jana – optimistka? |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Z hlediska časové dimenze jejího pohledu: „Tak to byla výjimka, obvykle se mi to nedaří.“ „Jednou za uherský rok se mi něco povedlo.“ „Chvilku se z toho poradujeme a pak mě zase čeká řada vyhozovů od zkoušek.“ • Z hlediska závažnosti dané situace: „Tak moc dobrý to zase nebylo.“ „To, na čem nezáleží, to se mi povede, ale řadu jiných zkoušek pokazím.“ „Moc to nechvalte, já vím, že to za moc nestálo.“ • Z hlediska osobního podílu na tom, co se stalo: „Já za to nemůžu, že se to povedlo. Kantor měl zřejmě dobrou náladu.“ „Při zkoušce byla dobrá atmosféra – tak se to povedlo.“ „U zkoušky jsem prostě dostala podobné otázky jako ty, které jsem předtím konzultovala s asistentem.“ | <ul style="list-style-type: none"> • Z hlediska časové dimenze jejího pohledu: „Já jsem se narodila na šťastné planetě.“ „Tak takhle budu nyní skládat všechny zkoušky.“ „Mám to po rodičích, těm též vždycky všechno vyšlo.“ • Z hlediska závažnosti dané situace: „To je kolosální, prostě super, že to tak dopadlo.“ „Byla to velká dřina v přípravě, ale mít takovou zkoušku v kapse je terno.“ „Tak takhle budu nyní skládat všechny zkoušky.“ • Z hlediska osobního podílu na tom, co se stalo: „Vystihla jsem, co ten kantor chce – a tady vidíte výsledek.“ „Já prostě vím, jak se připravit, a potom to již nic nemůže zkazit.“ „Pořád platí: Kdo umí, umí...“ |

Uvedli jsme dva případy a sledovali jsme, jak se chovají, jak jednají a co říkají v takových situacích jednak pesimisté, jednak optimisté.

Rozborem velkého množství výpovědí lidí jak typu Jany, tak Ireny se podařilo odhalit, že v pozadí jejich pohledu na svět a na to, co se v něm děje (včetně jejich vlastních způsobů jednání), se skrývají tzv. nadřazené dimenze – přesněji: **výkladové styly** (*explanatory styles*), tj. odlišné způsoby, jak si vykládáme to, co se děje – ať to je dobré, nebo zlé. Podívejme se na ně blíže.

VÝKLADOVÉ STYLY U SITUACÍ, KTERÉ CHÁPEME JAKO PRO NÁS ŠPATNÉ

Jak tomu je u **pesimistů** – u lidí typu Ireny – a u **optimistů** typu Jany?

- **První hledisko: pohled z hlediska času (permanence)**
 - U špatných situací převládají u pesimistů výklady, které počítají s tím, že to zlé bude trvat hodně dlouho.
 - U optimistů je tomu naopak. Tam převládá představa, že to dobré bude trvat jen chvíli – že to zlé je „dočasné.“
- **Druhé hledisko: pohled z hlediska rozsahu, závažnosti, pronikavosti (*pervasiveness*)**
 - U špatných situací převládají u pesimistů katastrofické výklady – jako by šlo o zemětřesení, které zachvátilo celou zeměkouli. Podle nich škoda bude zřejmě rozsáhlá, někdy dokonce nedozírná.
 - U optimistů tomu bude naopak. Ti to, co je špatné, chápou prostorově omezené – prostě to nebude „nic moc velkého.“
- **Třetí hledisko: pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo (*personalisation*)**
 - U špatných situací převládá u pesimistů pocit osobního, vlastního zavinění špatné situace. „Byla jsem to já, kdo to pokazil, způsobil, zničil.“ atp. (jde o tzv. internalizaci).
 - U optimistů se projevuje naopak odkazování na cizí zavinění, na vliv jiných, vnějších vlivů a okolností na to, že to dopadlo či dopadá špatně (tzv. externalizace).

VÝKLADOVÉ STYLY U SITUACÍ, KTERÉ CHÁPEME JAKO PRO NÁS DOBRÉ

Jak tomu je u **pesimistů** – lidí typu Ireny – a u **optimistů** typu Jany?

- **První hledisko: pohled z hlediska času (*permanence*)**
 - U dobrých situací se setkáváme u pesimistů s pojetím krátkodobého trvání toho dobrého.
 - U optimistů panuje naopak představa dlouhodobého trvání kladných věcí.
- **Druhé hledisko: pohled z hlediska rozsahu, pronikavosti (*pervasiveness*)**
 - U dobrých situací se setkáváme u pesimistů s představou, že jde jen o maličkost, drobnost, něco nepatrného, specifického, o nic tak moc důležitého.
 - U optimistů se setkáváme naopak s tím, že jde o něco, co je velké, ohromné, co má nedozírné perspektivy.
- **Třetí hledisko: pohled z hlediska našeho osobního podílu na tom, co se stalo (*personalisation*)**
 - U dobrých situací nacházíme u pesimistů ve výkladu příčin toho, co dobrého se stalo, odkazování na vnější podmínky, okolnosti a vlivy působící mimo dané osoby (externalizace).
 - U optimistů je tomu naopak. Ti vidí v prvé řadě svůj vlastní podíl na tom, že se to podařilo, že to dopadlo dobře a že se to povedlo (internalizace).

Naznačili jsme, co se zjistilo jedním přístupem k poznávání toho, jak myslí lidé, kteří vykazují pesimistický či optimistický způsob výkladu dění – tzv. studie výkladových stylů (*explanatory style studies*).

Podívejme se nyní na druhý přístup psychologického poznávání toho, jak se rodí pesimismus a optimismus (přesněji naučený – *learned pesimism* – a naučený – *learned optimism*).

DOSLOV – POZNÁMKY K TÉMATU „OPTIMISMUS“ A „POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE“

Zájem o to, „co asi způsobilo, že to či ono – dobré či zlé – nastalo“, případně o to, „co se asi stalo, že nyní máme to či ono – dobré či zlé“, je starého data. Ruku v ruce s tím asi šel i zájem o to, „proč se asi to či ono nedaří“, případně „co by mohlo pomoci tomu, aby nám to či ono vyšlo, aby se to podařilo“.

Když se psychologové dívají na takovéto otázky, hovoří o **zvidavosti**. Tam, kde jde o zjišťování toho, proč si někdo myslí, že se to či ono podaří, mluví o „**naději**“. A když si někdo myslí, že se mu to nepodaří, hovoří o „**beznaději**“.

Tak tomu bylo po staletí. Dnes se v této oblasti objevují relativně další termíny. Hovoříme nejen o naději a beznaději, ale i o **optimismu**. Přitom o člověku, který si myslí, že to dopadne dobře, mluvíme jako o optimistovi. O tom, kdo si myslí, že to dopadne špatně, říkáme, že to je **pesimista**.

O JAKÉ POJETÍ A O JAKÝ DRUH OPTIMISMU ZDE NEJDE?

S pojmem „optimista“ se setkáváme teprve v několika posledních stoletích. Použil ho například Voltaire. Ten ústy pana doktora Panglose říkal, že tento svět je ze všech možných světů ten nejlepší. Obecněji je známá Polyanna anglického spisovatele Portera. Ta byla takovou optimistkou, že ať se stalo, co se stalo, vždy věřila, že to dobře dopadne.

Stalo se, že slovo „optimismus“ bylo užíváno i pro situace, kde jistota toho, že to dopadne dobře, byla téměř nulová. Označení „optimista“ poté naznačovalo, že daný člověk je snílek či naivní prostáček, který neví, jak se věci mají. Vyznačovala se tím tzv. **vlna naivního optimistického myšlení**. Tento optimismus neměl však pevný (vědecký) základ. Vztahoval se jen na výzvy typu „musíš věřit, že to dobře dopadne“, případně na chlácholení typu „všechno bude dobré“ či „neustále se usmívej (*keep smiling*)“.

Tento směr se často objevoval ve zdravotnictví – například tam, kde se někdo snažil uchlácholit třeba i těžce nemocného člověka, že „do jara bude zdrav jako ryba“ – aniž by měl ponětí o zdravotním stavu daného pacienta.

Chceme-li co nejpřesněji říci, oč nám jde, je třeba říci i to druhé: oč nám nejde. Tedy: zde nám o tento typ naivního optimistického myšlení nejde.

Nejde zde ani o tzv. **prázdný optimismus** (*empty optimism*), který nabádá lidi bezmyšlenkovitě například říkat: „Vše na světě je kouzelné.“ či „Vše dobře dopadne.“ atp. Proč? Protože to tak není! Na tomto světě, který je po mnoha stránkách krásný, existují války, nepřátelství, vraždy, teroristické útoky, šikanování, znásilňování, ponižování (devalvace v sociálním styku) a podobné formy

zla. Když si toto neuvědomíme, může se nám stát, že budeme překvapeni, když se s určitou podobou zla osobně setkáme.

Nejde zde ani o tzv. „**pozitivní myšlení**“². To pracuje s představou, že nám bude dobře, když se budeme stále uměle usmívat (*keep smiling*) a když si budeme opakovat mantru (formální větu) například typu „Každý den je mi lépe a lépe.“, a to bez jakýchkoliv faktických údajů o tom, že tomu tak skutečně je. V psychologické terminologii se v tomto případě hovoří o „vytahování se za vlastní kšandy (šle)“ (*bootstrap*).

Nejde zde ani o ničím nepodložené, bezstarostné, **plané a namyšlené optimistické sebevědomí**.²

V soudobé psychologii jde o zplanění pojetí sebevědomí (*self-esteem*), s nímž se setkáváme u „otce americké psychologie“ Williama Jamese. Ten naznačil, v čem toto sebevědomí spočívá – a to přímo rovnicí:

$$\text{Sebevědomí (sel-festeem)} = \frac{\text{Úspěch (succes)}}{\text{Očekávání (aspirace)}}$$

V tomto pojetí se výše sebevědomí urychleně odvozovala od toho, jak máme nízké aspirace, a naopak vysoký úspěch. Přitom se zapomnělo na to, že úspěch **záleží v prvé řadě na tom, co děláme a jak to děláme**. Bez tohoto důrazu na vlastní angažovanost v práci, která je v samém jádru úspěchu, se ze sebevědomí stalo namyšlené a ničím nepodložené sebepřeceňování vedoucí k ničím nepodloženému namyšlení na sama sebe. Výstižně vyjadřuje postoj soudobé psychologie k takto chápanému sebevědomí (*self-esteem*) Martin E. P. Seligman (1995): „Věřím, že některé aspekty duševního života mají velký vliv na to, jak se člověk rozhoduje, co dělá a jak se chová. Takovéto sebevědomí však není jedním z nich.“ (s. 307)

² Pojem známý v psychologii pod anglickým termínem „**self-esteem**“ se setkává při překladu do češtiny s určitými obtížemi. Jádro tohoto slova je „to esteem“ – někoho či něco vysoce oceňovat, někoho či něčeho si vážit, považovat za hodnotné(ho), domnívat se, že má určitou (relativně vysokou) hodnotu (např. morální). „Self“ přitom upozorňuje na mluvčího – jsem to „já“, kdo si o sobě myslí, že má vysokou hodnotu a že by si ho měli druzí vážit.

Český termín „sebevědomí“ v doslovném znění odpovídá spíše anglickému *self-conscious* – vědomí vlastního „já“, tj. toho, že existuji, že se v mé psychice něco děje (a jsem tedy schopen introspekce – sebepoznávání).

Vzdor tomu překládáme termín *self-esteem* do češtiny slovem „sebevědomí“, který má v češtině spíše první nežli druhý výše uvedený význam. Tedy zde *self-esteem* = sebevědomí, sebeocnění, vážení si sebe sama (ať ve významu sebepřeceňování, nebo sebepodceňování).