

Įgytas optimizmas

Kaip pakeisti savo mąstymą ir gyvenimą

DR. MARTIN E. P. SELIGMAN

Iš anglų kalbos vertė

Viktorija Uzėlaitė

Sofoklis

VILNIUS, 2023

*Ši knyga su optimizmu skiriama mūsų naujagimei
Larai Catrinai Seligman*

Martinas E. P. Seligmanas, filosofijos mokslų daktaras, Pensilvanijos universiteto psichologijos profesorius, buvęs Amerikos psichologijos asociacijos prezidentas, yra vienas garsiausių motyvacijos ekspertų, taip pat įgyto bejėgiškumo specialistas. Jis vadovauja Pensilvanijos universiteto Pozityviosios psichologijos centrui. Yra parašęs daug knygų, tarp jų „Authentic Happiness“ („Autentiška laimė“) ir „The Optimistic Child“ („Optimistiškas vaikas“). Daktaro Seligmano tyrimus remia Nacionalinis psichikos sveikatos institutas, Nacionalinis senėjimo institutas, Nacionalinis mokslų fondas, Švietimo ministerija, MacArthurų, Templetono ir Guggenheimo fondai.

Turinys

Pratarmė šiam leidimui	9
Įvadas antram leidimui	13

Pirma dalis. Paieškos

1. Du būdai žiūrėti į pasaulį	24
2. Įgytas bejėgiškumas	41
3. Nesėkmių aiškinimas	58
4. Visiškas pesimizmas	87
5. Kaip mąstai ir kaip jautiesi	109

Antra dalis. Gyvenimo sritys

6. Sėkmė darbe	138
7. Vaikai ir tėvai: optimizmo ištakos	165
8. Mokykla	189
9. Sportas	213
10. Sveikata	230
11. Politika, religija ir kultūra: naujoji psichikos istorija	253

Trečia dalis. Pokyčiai: iš pesimizmo į optimizmą

12. Optimistiškas gyvenimas	282
13. Kaip padėti vaikui ištrūkti iš pesimizmo	313
14. Optimistiška organizacija	335
15. Lankstus optimizmas	366
Paaiškinimai	381
Padėka	395
Rodyklė	403

Pratarmė šiam leidimui

PRADĖJĘS TYRINĖTI įgytą optimizmą, maniau, kad tyrinėju pesimizmą. Kaip ir dauguma mokslininkų, studijavusių klinikinę psichologiją, buvau įpratęs sutelkti dėmesį į individų trūkumus, o paskui svarstyti, kaip juos ištaisyti. Man nė į galvą neatėjo atidžiau pažvelgti į tai, kas gera, ir pagalvoti, kaip tai dar patobulinti.

Lūžis įvyko 1988 metais susitikus su Richardu Pine'u, žmogumi, vėliau tapusiu mano literatūros agentu, intelektiniu konsultantu ir bičiuliu. Kai papasakojau apie savo pesimizmo studijas, Richardas pasakė: „Tyrinėji ne pesimizmą, o optimizmą.“ Dar niekas nebuvo man to sakęs. Kai mažumėlę sukrėstas žengiau pro jo kabineto duris, jis šūktelėjo: „Svajonu, kad parašytum apie tai knygą. Iš tokių dalykų sukuriamos religijos!“

Knygą parašiau. Religija iš jos neatsirado, bet knyga penkiolika metų buvo sėkmingai perkama. Vis dėlto kai kas iš jos kilo: pozityvioji psichologija. 1996 metais buvau išrinktas Amerikos psichologijos asociacijos prezidentu; man pranešė, kad surinkau daugiausiai balsų per visą asociacijos gyvavimo istoriją. Iš dalies tai lėmė knygos populiarumas ir iš jos radęsis tyrimų laukas.

Amerikos psichologijos asociacijos prezidentas turi iškelti koją nors iniciatyvą, darbo temą savo kabinetui. Taigi peržvelgiau šiuolaikinės psichologijos istoriją ir supratau, kad Richardas man nušvietė puikią kryptį. Psichologija man atrodė pusiau iškeptas

mokslas. Ta iškepusi pusė buvo skirta kančioms, psichikos ligoms, traumoms, aukoms. Penkiasdešimt metų psichologija nuosekliai ir gana sėkmingai dirbo su patologijomis, neleidžiančiomis laimingai gyventi, taigi padarančiomis gyvenimą nevertingą. Mano skaičiavimais, keturiolika pagrindinių psichikos ligų šiuo metu gydamos psichoterapija ar vaistais, o dvi iš jų (panikos sutrikimas ir kraujo arba žaizdų fobija) iš esmės visiškai išgydomos. Tačiau klinikos psichologai pastebėjo vieną neraminančią psichoterapijos pasekmę: netgi tais retais atvejais, kai psichoterapija klostosi neįtikėtina sėkmingai, kai pavyksta padėti klientui atsikratyti depresijos, nerimo ir pykčio, tai dar nebūtinai atneša laimę. Gana dažnas psichoterapijos rezultatas yra tuštuma. Kaip tai gali nutikti?

Išgydžius tai, kas buvo neigiama, teigiamų dalykų neatsiranda. Kalbant žargonu, liūdesio ir laimės koreliacija nėra iš tolo nesiekia $-1,00$; ji veikiau jau yra $-0,40$. Keista, bet žmogus gali būti ir laimingas, ir liūdnas (tik ne tą pačią akimirką). Už vyrus emociškai labilesnės moterys yra ir laimingesnės, ir liūdnės. Pasirodo, gebėjimas tapti laimingu gana smarkiai skiriasi nuo gebėjimo neliūdėti, nepykti, nejausti nerimo. Psichologija mums daug kalba apie patologijas, kančias, buvimą auka, apie tai, kaip išsiugdyti gebėjimą įveikti liūdesį ir nerimą. Tačiau gebėjimai padaryti žmogų laimingesnį deleguojami pramogų parkams, Holividui ir alaus reklamai. Mokslas prie to neprisideda.

Vakarais gulėdami lovoje ir mąstydami apie savo bei artimųjų gyvenimus, paprastai svarstote, kaip pakilti nuo $+2$ iki $+6$, o ne nuo -5 iki -2 . Deja, psichologija mums tegali pasakyti, kaip palengvinti kančias, o ne kaip atrasti tai, kas geriausia, ir atitinkamai gyventi.

„Igytas optimizmas“ paremtas mano svarstymais apie pozityviąją psichologiją ir yra pirmas tritomio veikalas. 1996 metais išleidau „Optimistišką vaiką“, kuriame plačiau aprašiau žinias ir gebėjimus,

pateiktus šios knygos skyriuose apie paauglius ir mokinius. 2002 metais išėjo trečia serijos knyga „Autentiška laimė“. Šioje knygoje plačiai išdėstyta teorija apie pozityviąją gyvenimo pusę. „Laimė“ yra mokliškai sunkiai pritaikomas terminas, bet yra trys jos formos, kurių galima siekti. Siekiant **malonaus gyvenimo** tikslas yra gauti kuo daugiau teigiamų emocijų ir įgyti gebėjimų, stiprinančių teigiamas emocijas. Siekiant **naudingo gyvenimo** nustatomi žmogaus talentai ir stipriosios pusės, tuomet gyvenimas pertvarkomas taip, kad jie būtų kuo geriau panaudoti darbe, šeimoje, draugystėje, tėvystėje ir laisvalaikiu. Siekiant **prasmingo gyvenimo** talentai ir stiprybės panaudojami kuriant ryšį su tuo, kas žmogui atrodo aukščiau už jį patį, ir tam tarnaujant.

Knyga „Įgytas optimizmas“ jums parodys kelią į vieną, dvi ar visas tris laimės formas. Įgūdžiai, su kuriais susipažinsite, gali sustiprinti teigiamas emocijas ir pailginti jų trukmę. Pasitelkę juos veiksmingiau išnaudosite savo stiprybes ir talentus. Optimizmas nepaprastai svarbus siekiant gyventi prasmingą gyvenimą. Tvirtai tikėdami šviesia ateitimi galėsite uoliai tarnauti tam, kas yra aukščiau už jus.

2005 m. liepos 15 d.

Pensilvanija, Vinvudas

Įvadas antram leidimui

Martin E. P. Seligman

VISĄ KARJEROS LAIKĄ dirbau su bejėgiškumu ir ieškojau būdų savikontrolei sustiprinti. „Įgytas optimizmas“ buvo pirma iš keturių knygų, kuriomis pristačiau šią temą plačiajam skaitytojų ratui*. Nuo tos pirmosios knygos minkštais viršeliais pasirodymo praėjo šešeri metai, taigi panorau skaitytojams pateikti naujesnių žinių apie tai, kas vyko po pirmojo leidimo: kaip vykdant įgyto optimizmo programas buvo kovojama su depresija.

Skaitydami ketvirtą ir penktą skyrius sužinosite, kad mūsų valstybė, taip pat didžioji išsivysčiusio pasaulio dalis, patiria beprecedentę depresijos epidemiją, ir daugiausia nuo jos kenčia jauni žmonės. Kodėl šalyje, turinčioje daugiau pinigų, daugiau galios, daugiau įrašų, daugiau knygų, daugiau švietimo galimybių, depresija yra dažnesnė nei ne tokiose klestinčiose, ne tokiose galingose šalyse?

Tai lėmė trijų jėgų sąveika, ir ypač norėčiau pabrėžti trečiąją, nes ji labiausiai stebina ir iš pirmo žvilgsnio atrodo nekalčiausia.

* Ketvertuką sudaro Seligman, M. E. P. (1991), *Įgytas optimizmas* (minkštais viršeliais): Pocket Books „Simon & Schuster, Inc.“; Peterson, C., Maier, S., Seligman, M. E. P. (1993), *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control (Išmoktas bejėgiškumas: teorija asmeninės kontrolės amžiui)*, Niujorkas, Oxford University Press; Seligman, M. E. P. (1994), *What You Can Change and What You Can't (Ką gali ir ko negali pakeisti)*, Niujorkas, Alfred A. Knopf; Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., Gillham, J. (1995), *Optimistiškas vaikas*, Niujorkas, „Houghton Mifflin“.

Pirmąsias dvi jėgas aptarsime paskutiniame šios knygos skyriuje. Trumpai kalbant, depresija visų pirma yra savasties sutrikimas, atsirandantis, kai žmogus, siekiantis tam tikrų tikslų, nusivilia savimi. Visuomenėje, kurioje aukštinamas individualizmas, žmonės vis dažniau įtiki esą pasaulio centras. Dėl tokio įsitikinimo asmeninė nesėkmė tampa beveik neatitaisoma nelaime.

Anksčiau individo nesėkmę sušvelnindavo antroji jėga, didysis „mes“. Mūsų seneliai, patyrę nesėkmę, paguodą rasdavo dvasingu me. Dauguma jų turėjo santykį su Dievu, su mylima tauta, priklausė bendruomenei ir plačiai giminei. Per pastaruosius keturiasdešimt metų apnyko ir tikėjimas į Dievą, ir bendruomenę, ir tauta, ir didelė šeima. Dvasinė paguoda, kurios anais laikais ieškodavome, tapo sunkiai pasiekiamą.

Bet labiausiai noriu pabrėžti trečiąją jėgą, savivertės iškėlimą. Turiu penkis vaikus nuo ketverių iki dvidešimt aštuonerių metų amžiaus, taigi man teko privilegija per visą vienos kartos laikotarpį kas vakarą skaityti knygas vaikams. Mačiau, kaip per dvidešimt penkerius metus jos keitėsi. Prieš dvidešimt penkerius metus (Didžiosios depresijos laikais) gerai žinoma knyga vaikams vadinosi „Varikliukas, kuris gali“. Tai knyga apie gerus darbus, ištvermę, kliūčių įveikimą. Šiais laikais daugelis knygų vaikams pasakoja apie gerą savijautą, aukštą savivertę ir pasitikėjimą savimi.

Tai judėjimo už savigarbą apraiška. Nieko nuostabaus, kad šis procesas prasidėjo septintajame dešimtmetyje Kalifornijoje. Dešimtajame dešimtmetyje Kalifornijos įstatymų leidžiamasis organas pateikė projektą, siūlantį kiekvienoje klasėje mokyti savigarbos, kad ši taptų „vakcina“ nuo socialinių blogybių, tokių kaip narkomanija, savižudybės, priklausomybė nuo socialinės paramos, paauglių nėštumas ir depresija („Toward a State of Esteem“ („Savigarbos link“), 1990*). Tačiau judėjimas už savivertę – tai

* Sakramentas: Kalifornijos švietimo ministerija

lazda, turinti du galus. Dėl šio judėjimo buvo atsisakyta IQ testų, kad mažiau balų surinkę vaikai nepasijustų blogai. Dėl šio judėjimo visuomeninėse mokyklose neliko vertinimų, kad žemesnius pažymius gavę vaikai nenusimintų. Dėl šio judėjimo žodis „konkurencija“ tapo atgrasus. Dėl šio judėjimo nuvertintas sunkus uolus darbas. Shirley McLaine prezidentui Clintonui pasiūlė sukurti Savigarbos sekretoriatą.

Nesu nusiteikęs prieš aukštą savivertę, bet manau, kad savivertė tėra matas sistemos būklei įvertinti. Tai nėra tikslas pats savaime. Kai tau gerai sekasi mokykloje ar darbe, kai sutari su brangiais žmonėmis, kai laimi žaidimą, rodyklė pakyla aukštyn. Kai nesiseka – ji krinta. Išnagrinėjau literatūrą apie savigarbą, ieškodamas ne koreliacijos, o priežastingumo, įrodymo, kad aukšta jaunų žmonių savivertė *lemia* gerus pažymius, didesnę populiarumą, mažesnę tikimybę paauglystėje pastoti, mažesnę priklausomybę nuo socialinės paramos, kaip kad teigiama Kalifornijos pasiūlyme. Priežastingumą nuo koreliacijos galima atskirti paprastu eksperimentu: pavyzdžiui, rugsėjį surinkime būrelį prastai besimokančių vaikų, išmatuokime jų savivertę, o birželį juos vėl aplankykite. Jei aukšta savivertė *lemia* geresnius pažymius, aukštą savivertę turinčių mokinių pasiekimai išsaugs, o vaikų su žema saviverte – dar labiau nukris. Tačiau literatūroje nieko panašaus nėra aprašyta. Regis, savivertė tėra simptomas, nurodantis, kaip žmogui sekasi šiame pasaulyje.

Iki 1996 metų sausio maniau, kad savivertė tėra matas, turintis labai menką poveikį arba išvis jokie. Vienas reikšmingas „Psychological Review“ straipsnis mane įtikino, kad klydau ir kad savivertė turi poveikį: Roy Baumeister su kolegomis (1996)* peržvelgė litera-

* Baumeister, Roy F., Smart, Laura, Boden, Joseph M (1996), „Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem“ („Grėsmės egotizmui santykis su smurtu ir agresija: tamsioji aukštos savivertės pusė“), *Psychological Review*, 103, p. 5–33.

tūrą apie genocido vykdytojus, samdomus žudikus, gaujų vadeivas ir smurtautojus. Jie tvirtino, kad tokie nusikaltėliai turi nepagrįstai aukštą savivertę ir tai juos skatina smurtauti. Iš Baumeisterio tyrimų galima daryti išvadą, kad jei vaikams išugdysime nepagrįstai aukštą savivertę, kils bėdų. Kai kuriems iš tų vaikų bus būdingas niekšiškas. Susidūrę su realiu pasauliu ir išgirdę, kad jie nėra tokie šaunūs, kaip jiems buvo aiškinama, jie ims smurtauti. Taigi gali būti, kad šiuo metu Jungtinėse Amerikos Valstijose tarp jaunimo siautėjančios dvi epidemijos – depresijos ir smurto – radosi iš netinkamo rūpinimosi vaikais, kai jaunų žmonių požiūris į save tapo svarbesnis už mūsų vertinimą, kaip jiems sekasi gyvenime.

Taigi jei savivertės stiprinimas nėra priemonė depresijos epidemijai pažaboti, ką galime padaryti? Po to, kai pirmą kartą išėjo „Įgytas optimizmas“, su kolegomis* Pensilvanijos universitete įvykdėme du projektus: vieną su jaunais suaugusiais, universiteto pirmakursiais; antrą – su vaikais prieš pat paauglystę.

Mūsų tikslas buvo atrinkti jaunus žmones, kuriems grėsė depresija, išugdyti jiems įgyto optimizmo įgūdžius, su kuriais susipažinsite 11–13 skyriuose, ir stebėti, ar pavyks išvengti depresijos ir nerimo sutrikimų. Tyrimą pradėjome 1991 metų pavasarį, kai teikiami prašymai studijuoti Pensilvanijos universitete. Kartu su teigiamais atsakymais būsimieji studentai gavo ir mano laišką, kuriu paprašiau užpildyti klausimyną, panašų į pateiktą trečiame skyriuje. Dauguma jų grąžino užpildytą klausimyną. Suskaičiavome rezultatus ir jaunuoliams, atsidūrusiems žemutiniame pesimizmo ketvirtyje, parašėme laiškus, kad rugsėjį atvykę studijuoti jie galės dalyvauti seminare, padėsiančiame apsiprasti naujoje nepažįstamoje aplinkoje. Jei sutiks, atsitiktinai bus paskirstyti į dvi

* Kolegos, vykdę projektą kartu su Pensilvanijos universiteto studentais, – tai Peteris Shulmanas, dr. Robas DeRubeisas, dr. Steve'as Hollonas, dr. Artas Freemanas ir dr. Karena Reivich. Šį darbą rėmė Nacionalinio psichikos sveikatos instituto (NPSI) Prevencijos tyrimų skyrius.

grupės: viena dalyvaus seminare, kita bus kontrolinė. Taigi pastaruosius kelerius metus ketvirtadalis pesimistiškiausių Pensilvanijos universiteto naujokų dalyvauja seminare arba patenka į kontrolinę grupę.

Seminare, kurį veda talentingi Pensilvanijos universiteto klinikinės psichologijos absolventai, dešimties žmonių grupelėms ugdomė dviejų rūšių įgūdžius: tuos, kurie aprašyti 11–13 skyriuose, ir elgsenos įgūdžius: ryžtingumą, gebėjimą skaidyti užduotis, streso valdymą.

Po pusantrų metų atlikęs pakartotinį tyrimą su 119 asmenų iš kontrolinės grupės ir 106 asmenimis, dalyvavusiais 16 valandų trukmės įgyto optimizmo seminare, galėjau paskelbti pirmuosius rezultatus. Kas pusę metų kiekvienas asmuo būdavo pakviečiamas į išsamų diagnostinį pokalbį, siekiant išsiaiškinti, ar tas asmuo patyrė vidutinį arba sunkų depresijos ar nerimo epizodą. 32 procentai kontrolinės grupės studentų patyrė vidutinį arba sunkų depresijos epizodą; iš dalyvavusiųjų prevenciniame seminare tokių buvo 22 procentai. Panašūs rezultatai gauti ir tiriant generalizuotą nerimo sutrikimą: 15 procentų kontrolinės grupės narių patyrė generalizuoto nerimo epizodą; iš dalyvavusiųjų seminare tokių buvo vos 7 procentai. Taip pat paaiškėjo, kad depresijos ir nerimo išvengimo priežastis buvo perėjimas iš pesimizmo į optimizmą.

Neseniai su kolegomis pradėjau lygiagrečią įgyto optimizmo programą su įvairaus amžiaus mokiniais*. Atlikome penkis tyrimus: dešimties dvylikos metų vaikams ugdomė 11–13 skyriuose aprašytus kognityvinius ir elgsenos įgūdžius, padedančius apsisaugoti nuo depresijos. Tyrimams vaikus atrinkome pagal du rizikos faktorius: 1) lengvi depresijos simptomai; 2) dažni tėvų kivirčiai.

* Šiame projekte dalyvavo mano kolegos dr. Karena Reivich, dr. Jane Gillham, dr. Robas DeRubeisas, dr. Lisa Jaycox, dr. Steve'as Hollonas, dr. Andrew Shatte'as ir Peteris Schulmanas. Mus parėmė NPSI Prevencijos tyrimų skyrius.

Kiekvienas iš šių faktorių susijęs su vaikų depresija. Į programą atrinkome vaikus, gavusius aukštus kurio nors iš faktorių įverčius. Depresijos prevencijos įgūdžius lavinome po pamokų, dešimties vaikų grupelėmis, naudodami piešinėlius, animacinius filmukus, vaidmenų žaidimus ir daug užkandžių. (Su šiais metodais susipažinsite 13 skyriuje, o smulkiau jie bus aprašyti „Optimistiškame vaike“).

Čia papasakosiu tik apie vieną, ilgiausiai trukusį tyrimą. Jis buvo atliktas Abingtono miestelyje netoli Filadelfijos (Jaycox, Reivich, Gillham, Seligman, 1994; Gillham, Reivich, Jaycox, Seligman, 1996)*. Abingtono tyrimo rezultatai yra tokie:

1. Dvejus metus trukęs tyrimas parodė, kad itin didelė dalis (20–45 proc.) vaikų patiria vidutinės ar itin sunkios depresijos simptomų.
2. Vaikai, dalyvavę optimizmo seminare, dvigubai rečiau už kontrolinės grupės vaikus patyrė vidutinės ar sunkios depresijos simptomų.
3. Iškart po optimizmo seminaro jame nedalyvavusi grupė patyrė reikšmingai daugiau depresijos simptomų, nei seminare dalyvavusi grupė.
4. Įgyto optimizmo nauda ilgainiui didėja. Kontrolinės grupės mokiniai, paauglystėje patyrę pirmą socialinį ir seksualinį atstūmimą ar gimnazijoje iš hierarchijos viršūnės nusmukę į dugną, palyginti su optimistiškos grupės vaikais, dažniau sirgo depresija. Per dvidešimt keturis mėnesius keturiasdešimt keturi procentai šių

* Gillham, J., Reivich, K., Jaycox, L., Seligman, M. E. P. (1995), Mokinių depresijos simptomų prevencija: dvejų metų trukmės tyrimas, *Psychological Science*, 6 (6), p. 343–351; Jaycox, L., Reivich, K., Gillham, J., Seligman, M. E. P. (1994), „Mokinių depresijos simptomų prevencija“, *Behavior Research and Therapy*, 32, p. 801–816.

mokinių patyrė vidutinių ar sunkių depresijos simptomų. Optimistų grupėje vidutinius ar sunkius depresijos simptomus kentė tik dvidešimt du procentai mokinių.

Vaikystės pabaigoje prieš pat paauglystę, kai jau atsiranda metakognityvinių gebėjimų (tai gebėjimai mąstyti apie mąstymą), mokyti vaikus optimizmo yra naudinga strategija. Kai imunitetą įgijęs vaikas, paauglystėje patyręs pirmuosius atstūmimus, pasitelkęs įgūdžius tvarkosi su nesėkmėmis, ilgainiui jo gebėjimai vis gilėja. Mūsų analizė parodė, kad perėjimas iš pesimizmo į optimizmą bent iš dalies padeda apsisaugoti nuo depresijos simptomų.

Skaitydami šią knygą sužinosite, kad šiuo metu Jungtinėse Amerikos Valstijose tarp jaunų suaugusiųjų ir vaikų itin paplitusi depresija. Kaip rašoma 6–10 skyriuose, depresija nėra vien psichologinė kančia – dėl jos sumažėja našumas ir pablogėja fizinė sveikata. Jei ši epidemija tęsis, manau, Amerikos padėčiai šiuolaikiniam pasaulyje kils pavojus. Ekonomikos atžvilgiu Amerika užleis vietą optimistiškesnėms tautoms. Pesimizmas sumažins mūsų valią savo šalyje kurti socialinį teisingumą.

Prozakas šios problemos neišspręs. Visiems jaunuoliams antidepresantų nepaskirsime – jei visa žmonių karta taptų priklausoma nuo nuotaiką ir darbo našumą reguliuojančių vaistų, kultų rimtas etinis pavojus. Psichoterapeutų irgi visiems neužteks.

Tačiau kai ką padaryti įmanoma: įgūdžius, kurių įgysite skaitydami šią knygą, išverskite į jauniems žmonėms suprantamą kalbą. Amerikos mokyklose ir namuose perduokite įgūdžius vaikams, kuriems gresia depresija. Įveikite savo ir savo vaikų depresiją.

1997 m. liepos 31 d.
Pensilvanija, Vinvudas