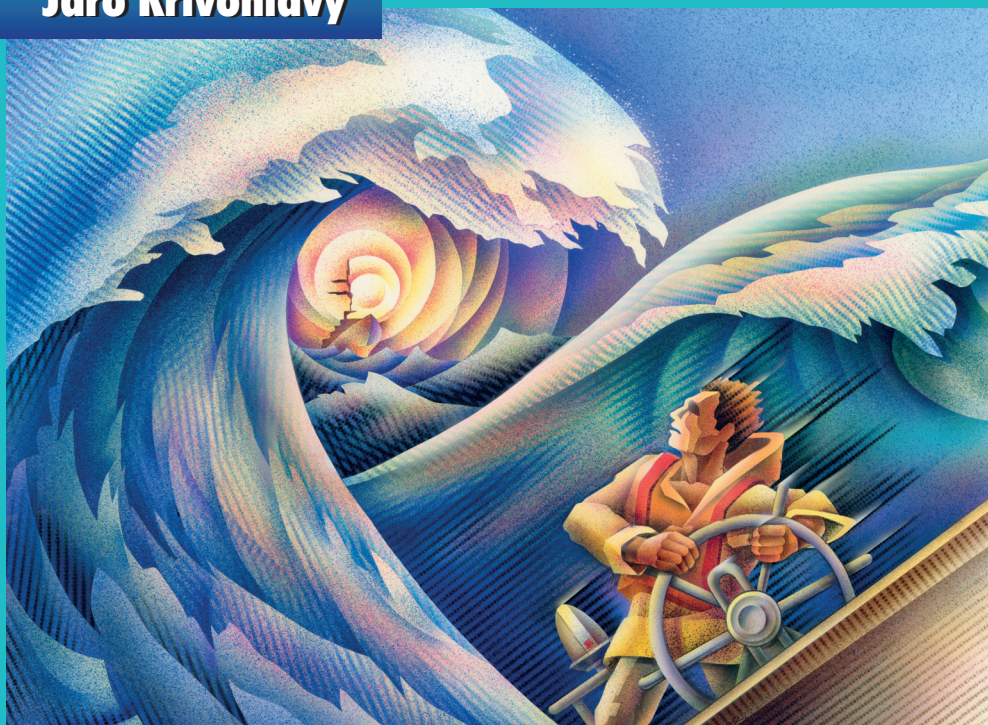


Jaro Křivohlavý



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 třidimenzionálním 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 zvládání životních obtíží	80
Strategie zvládání životních obtíží.	80
Strategie zvládání osobních těžkostí	81
Vztah optimismu a pesimismu k volbě strategií zvládání zdravotních těžkostí	83
Příprava na těžkou situaci – plánovací strategie.	83
Strategie optimistů a pesimistů při zvládání bypasu.	84
Naděje a volba strategií zvládání 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 projednávaný 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 negativní, 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 zvládání 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 hroutí, 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, neušla 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?