***OKTÓBERI TÉMA: Az optimizmus gyakorlása***

***– ízelítő az elméletből –***

*„Ha depressziós vagy, akkor a múltban élsz.*

*Ha szorongsz, akkor a jövőben élsz.*

*Ha békében vagy, akkor a jelenben élsz.”*

Lao-ce

Mindannyian saját élettapasztalatainkat a saját belső szűrőnkön keresztül értelmezzük. Az, hogy hogyan magyarázzuk meg magunknak az eseményeket (vagyis milyen a magyarázó stílusunk), kulcsfontosságú tényező abban, hogy hogyan reagálunk. **A pesszimizmus, az optimizmus és a realizmus három markáns és egymással összefüggő magyarázó stílust képvisel.**

A *pesszimizmus* magyarázó stílus azt jelenti, hogy az egyén hátrányos kimenetelre számít, amikor ismeretlen érzelmi hatású eseményekkel szembesül. Mindannyian következetesen keressük az értelmet az életesemények magyarázatára. Amikor valaki pesszimista beállítottsággal szemléli a helyzeteket, azt negatív előítéletnek tekintjük. A pesszimista egyének a negatív eseményeket gyakran belső, globális és stabil eseményekként értelmezik; míg a pozitív eseményeket gyakran külsőnek, specifikusnak és instabilnak tekintik.

Az, hogy a nemkívánatos eseményeket stabil, belső okokra visszavezethetőnek tekinti, negatív hatással van az önértékelésére (Gillham et al., 2001). ***Ezzel szemben az optimista beállítottság a depresszió és a fizikai tünetek csökkenésével jár együtt (Gillham és mtsai., 2001).***

Az újabb kutatások a *reális gondolkodásmód* szerepével is foglalkoznak, amelyben az elvárások a valóságon alapulnak a fantáziával vagy illúzióval szemben

Hozzád melyik gondolkodásmód áll közelebb?

**Az optimizmus, a**[**pesszimizmus**](https://hu.wikipedia.org/wiki/Pesszimizmus)**ellentéte, olyan életszemlélet, amiből nézve a világ jó, vagy kedvező hely. Az optimisták általában azt tartják, hogy az emberek jók. Az életről „kedvező” képük van, és abban hisznek, hogy idővel és végül a dolgok rendeződnek.**

Az optimista jelzővel jellemzett ember az, aki derűlátó és bizakodó. Ellentéte a pesszimista, a borúlátó, reménytelenséggel eltöltött ember.

Az optimizmus szoros kapcsolatban van az [önbecsüléssel](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=%C3%96nbecs%C3%BCl%C3%A9s&action=edit&redlink=1), saját pszichológiai jólétünkkel és [egészségünkkel](https://hu.wikipedia.org/wiki/Eg%C3%A9szs%C3%A9g). A téma legnevesebb angol nyelvű kutatója az amerikai [Martin Seligman](https://hu.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman).

Közismerten optimisták a gyerekesek és a vallásos érzelműek. Az optimizmus nem számít racionális viselkedésnek, az optimista gondolkodásnak sokszor semmilyen racionális alapja nincsen. Ennek ellenére működő, a fennmaradást segítő alkalmazkodási formának tűnik.

Pszichológusok szerint éppen azoknak van e felfogásra szüksége, akik valamilyen szomatikus vagy pszichikus ok miatt tartósan vagy átmenetileg [depressziósok](https://hu.wikipedia.org/wiki/Depresszi%C3%B3_(betegs%C3%A9g)), amivel együtt jár a kilátástalanság (pesszimista) érzése. Az optimisták társaságának keresése ezért az [öngyógyítás](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=%C3%96ngy%C3%B3gy%C3%ADt%C3%A1s&action=edit&redlink=1) egyik ösztönös és példaszerű megnyilvánulásának számít.

Kritikus és érdekes ebből a szempontból a [történetek](https://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=T%C3%B6rt%C3%A9net&action=edit&redlink=1) befejezése, illetve azok kicsengése. Társadalmi igény ugyanis az emberekről szóló történetek „jó” befejezése, a „happy end”. Az optimizmust túlzásba is lehet vinni, ezt nevezik „struccpolitikának”: amikor valaki csak a kedvező híreket hajlandó tudomásul venni – ez hosszú távon a problémák halmozódásához vezet.

Az Essexi Egyetem kutatói a brit *Proceedings of the Royal Society* című tudományos folyóiratban tették közzé kutatásukat, mely szerint az optimizmust és a pesszimizmust genetikai tényezők is befolyásolják.

Összeállította: Illésné Kun Hajnalka