

# Kapaszkodó a bizonytalanságban: a tanult optimizmus\*

Amikor egy nehéz helyzetben találjuk magunkat sokféle félelem, bizonytalanság és más sötét gondolat jöhet hozzánk vendégségbe. Ilyenkor jusson eszünkbe: gondolataink megkérdőjelezhetőek! Álljunk meg egy pillanatra és vitatkozzunk hát kicsit önmagunkkal:

## Bizonyíték?

Mi bizonyítja ezt a meggyőződésemet?

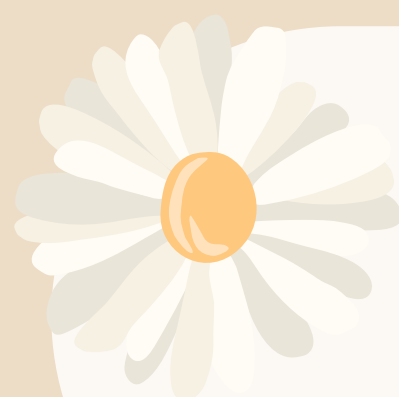


## Alternatívák?

Milyen **befolyásolható**; nem általánosított, hanem **konkrét** esetre vonatkozó; és **nem személyes**, hanem külső tényezőket alapul vevő alternatív gondolatok jelenhetnek még meg?

## Következtethető?

Lehet, hogy a gondolatunknak van **valóságalapja** (egyest kaptunk). Mégis, **milyen valószínűséggel** lehet ebből a tényből arra a sötét gondolatfelhőre (csődtömegek vagyunk, sosem visszük semmire sem) **következtetni**?



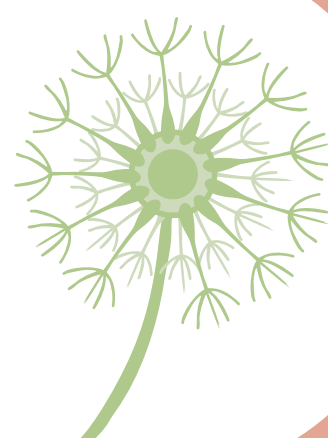
## Hasznos?

Néha a gondolaton való rágódás következménye súlyosabb, mint a gondolat realitása.

**Ekkor tegyük fel a kérdést: hasznos, segít nekem az, ha most ezt gondolom?**

**Amennyiben nem:** STOP! írjuk le a gondolatunkat és tűzzünk ki egy későbbi "idegeskedő-időpontot", amikor leírjuk miként van befolyásunk az adott helyzetre, mi az, amit tehetünk.

A tanult optimizmus nem légből kapott pozitív gondolkodást jelent, hanem a negatív gondolataink megszelídítését!



\*Seligman, M. E. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage.