**Fakty i mity na temat pozytywnego myślenia**

**Obchodzony 2 lutego Dzień Pozytywnego Myślenia to dobra okazja, aby przypomnieć sobie o tym, jaką siłę mają nasze myśli. Jednak czy rzeczywiście wystarczy myśleć pozytywnie, aby osiągnąć zamierzone cele? Czy ignorowanie negatywnych emocji i uczuć sprawi, że będziemy szczęśliwi? Wokół pozytywnego myślenia narosło wiele przekonań, nie zawsze zgodnych z prawdą. Co jest faktem, a co mitem wyjaśnia Sławomir Prusakowski, psycholog z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.**

Dzień Pozytywnego Myślenia zachęca nas do refleksji nad sposobem, w jaki patrzymy na świat. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ to myśli kształtują nasze postawy i decyzje. Wprowadzenie pozytywnych nawyków myślowych może zatem pomóc dostrzec w życiu więcej szans zamiast przeszkód, przy czym wcale nie zakłada patrzenia na świat przez różowe okulary.

*Pozytywne myślenie to umiejętność polegająca na zauważaniu w różnych sytuacjach pozytywnych stron. Nie znaczy to, że dla osób myślących pozytywnie wszystko ma tylko dobre strony. Natomiast korzystając z takiej umiejętności, widzimy również to, co czasem trudno dostrzec, a co daje nam możliwość budowania nadziei i skłania do aktywnego działania* – wyjaśnia Sławomir Prusakowski, psycholog z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

Takie podejście może być motorem napędowym, który pozwala skuteczniej radzić sobie z problemami i wzmacnia odporność psychiczną. Jednak nie każdy potrafi dostrzec szklankę do połowy pełną. Czy zatem osoba, która postrzega świat w ciemnych barwach, jest w stanie zmienić swoje nastawienie?

**FAKT Pozytywne myślenie to wybór**

Niektórzy ludzie wzrastają z naturalną skłonnością do optymizmu, jednak pozytywne myślenie to umiejętność, którą można wypracować. Oznacza to, że każda osoba może świadomie zmieniać swoje myśli, postawy i podejście do różnych sytuacji w życiu, koncentrując się na pozytywnych aspektach rzeczywistości.

**MIT Pozytywne myślenie to afirmacje**

Wiele osób błędnie zakłada, że pozytywne myślenie to optymistyczne afirmacje i natchnione cytaty. Samo czytanie motywacyjnych sentencji jednak nie wystarczy. Co więcej, efekt może być wręcz odwrotny.

Zdaniem Sławomira Prusakowskiego, afirmacje pozytywne mają sens tylko wtedy, gdy nie zaprzeczają rzeczywistości. - *Jeśli jestem łysy (i uważam, że to czyni mnie nieatrakcyjnym), to nawet najczęściej powtarzana afirmacja „mam bujną fryzurę” nie spowoduje, że włosy wyrosną, co z czasem może powodować frustrację. Dobra afirmacja to taka, w której zauważam pozytywne strony życia, na przykład: „jestem łysy, ale mam świetne poczucie humoru i dlatego dla niektórych będę atrakcyjny”* – zauważa psycholog.

Pozytywne myślenie to proces, który wymaga czasu i wysiłku. Kluczem jest zmiana sposobu myślenia – przejście od automatycznego koncentrowania się na problemach do świadomego dostrzegania pozytywnych aspektów rzeczywistości. Dla niektórych to zadanie może okazać się naprawdę trudne, ponieważ stary nawyk skupiania się na tym, co może się nie udać, będzie zbyt silny i trudny do przełamania. Jak skutecznie rozwijać tę umiejętność?

Psycholog z Uniwersytetu SWPS podpowiada, że jednym ze skutecznych sposobów jest refleksja nad doświadczeniami.

*Bardzo pomaga przyglądanie się światu. W wielu filmach czy książkach dzieje się tak, że kogoś spotyka coś złego, a potem sytuacja obraca się na korzyść bohatera. Warto na podstawie takich historii wypisywać na papierze, jakie mogą być pozytywne konsekwencje trudnych doświadczeń, np.: „rzucił mnie chłopak – teraz mi trudno, ale dzięki temu otwiera się przestrzeń na pojawienie się kogoś nowego w moim życiu”, albo „złamałem rękę i dzięki temu mogę zatrzymać się i zastanowić nad tym, co jest ważne w moim życiu i coś zmienić”* - tłumaczy Sławomir Prusakowski.

**FAKT Pozytywne myślenie sprzyja zdrowiu fizycznemu i psychicznemu**

Badania potwierdzają, że osoby myślące pozytywnie lepiej radzą sobie ze stresem i dzięki temu cieszą się lepszym samopoczuciem[[1]](#footnote-0). Co więcej, wiele wskazuje na to, że optymiści cieszą się znacznie lepszym zdrowiem układu sercowo-naczyniowego[[2]](#footnote-1).

Ciekawą metodą wspierającą proces leczenia za pomocą napływu pozytywnych emocji jest śmiechoterapia.

*Śmiech podnosi nastrój i uwalnia endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia. Działają one nie tylko przeciwbólowo, ale też wprowadzają nas w stan euforii. Śmiech dodaje nam także energii i wspiera odchudzanie. Okazuje się, że przez 15 minut śmiechu spalamy taką ilość kalorii, jak podczas 10 minut wiosłowania* – mówi Sławomir Prusakowski.

**MIT Bądź dobrej myśli, a wszystko się ułoży**

To jeden z najczęściej powtarzanych mitów, który może prowadzić do rozczarowania. Nie osiągniemy sukcesu zawodowego ani nie pokonamy choroby tylko dzięki dobrym myślom.

Pozytywne myślenie może natomiast pomóc nam inaczej spojrzeć na trudności, osiągnąć założone cele i odnaleźć szczęście. W jaki sposób? Jak twierdzi Sławomir Prusakowski – dzięki wytrwałości.

*Pesymista szybciej się podda, a przecież często szczęście czy też inny cel jest dopiero za czternastym zakrętem. Jeśli odpuszczę przy dziesiątym, to tego szczęścia nie odnajdę. Często osoby, które osiągnęły biznesowy sukces, na początku kilka razy mierzyły się z porażką. To, co dało im sukces, to właśnie wytrwałość* – mówi psycholog.

**FAKT Pozytywne myślenie wspiera rozwój umiejętności społecznych**

Ludzie, którzy myślą pozytywnie, są często bardziej otwarci i aktywni towarzysko. Dzięki temu łatwiej nawiązują i utrzymują relacje, co dodatkowo wpływa na ich zadowolenie z życia.

**MIT Pozytywne myślenie to ignorowanie problemów i negatywnych emocji**

Wypieranie trudnych uczuć może być szkodliwe dla naszego zdrowia psychicznego. Pozytywne myślenie to akceptacja rzeczywistości – także tej trudnej – i skupieniu się na rozwiązaniach.

*Pozytywne myślenie nie polega na zaprzeczaniu rzeczywistości, lecz na dostrzeganiu dobrych stron zarówno w korzystnych, jak i trudnych sytuacjach. Skupianie się na fantazjach zamiast na pozytywnych aspektach rzeczywistości to nie optymizm, lecz oszukiwanie samego siebie* – podsumowuje Sławomir Prusakowski, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Pozytywne myślenie to umiejętność, która wymaga uwagi i treningu – nie tylko 2 lutego, ale przez cały rok. Wypracowanie nawyku dostrzegania dobrych stron w różnych sytuacjach z pewnością korzystnie wpłynie na nasze samopoczucie i inne aspekty naszego życia.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Lewina O Lee, Francine Grodstein, Claudia Trudel-Fitzgerald, Peter James, Sakurako S Okuzono, Hayami K Koga, Joel Schwartz, Avron Spiro, Daniel K Mroczek, Laura D Kubzansky, Optimism, Daily Stressors, and Emotional Well-Being Over Two Decades in a Cohort of Aging Men, The Journals of Gerontology: Series B, Volume 77, Issue 8, August 2022, Pages 1373–1383, https://doi.org/10.1093/geronb/gbac025 [↑](#footnote-ref-0)
2. Hernandez R, Kershaw KN, Siddique J, Boehm JK, Kubzansky LD, Diez-Roux A, Ning H, Lloyd-Jones DM. Optimism and Cardiovascular Health: Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). Health Behav Policy Rev. 2015 Jan;2(1):62-73. doi: 10.14485/HBPR.2.1.6. PMID: 26213688; PMCID: PMC4509598; https://news.illinois.edu/view/6367/204443 [↑](#footnote-ref-1)