

KOVÁCS ESZTER – CSERNÉ ADERMANN GIZELLA

Tanult tehetetlenség, állóképesség, önbeteljesítő jóslat

Baráti beszélgetések, munkahelyi tréningek során nem ritkák az alábbi történethez hasonló esetek: Egy negyvenes éveiben járó pénzügyi felsővezető a kezdeményező kedvről, vállalkozó szellemről szóló beszélgetés közben felsőhajtott, és azt mondta: „Bizony jól emlékszem, hogy 18 éves koromban még sokkal nagyobb önbizalmam volt. Ma már jóval kevésbé hiszem, hogy rajtam múlnak a dolgok!”

Vajon hányan vannak, akik annak ellenére, hogy jelentős társadalmi sikereket könyvelhetnek el, jó pozíciójuk van, lakásuk, autójuk, családjuk, nem tudnak erőt meríteni sikereikből, és nincsenek merész álmaik, vágyaik, napjaikat a további teremtés öröme és kihívása nélkül a megszerzett javak megtartása miatti aggodalomban élik.

Ez a jelenség azért is nagyon fontos, mert a piacgazdaság erősödő versenyében éppen azok a vállalkozók és vállalkozások maradnak csak az élen, akik bíznak magukban, magas fordulatszámot élnek, bármi is éri őket, újra talpra állnak, és töretlenül ég bennük a hit, hogy győzni fognak.

A siker és a kudarc magyarázatát keresve Martin Seligman a Pennsylvánia egyetem munkatársa tudományos kutatásának tárgyául tette annak vizsgálatát, hogy mi okozza egyes emberek viselkedésében nehézségek, konfliktusok esetén a tehetetlenség, kiszolgáltatottság érzését, és az ezzel együtt járó cselekvésképtelenség kialakulását, míg mások a legreménytelenebb, legnehezebb helyzetekből is kilábalnak, továbblépnek, és újabb sikerek felé haladnak.

Munkásságát egy, a hatvanas években tett kísérleti megfigyelés indította el¹. Mint fiatal végzős egyetemista azt tapasztalta, hogy a kísérleti laboratóriumukban a kutyák, amelyekkel dolgoztak, bizonyos esetekben teljesen passzívvá váltak, csak heverték a ketrec alján, és nem reagáltak semmi fajta ingerlésre, míg más állatok aktívak és cselekvőképesek maradtak. Seligman a jelenség vizsgálatára kétfázisú kísérletet tervezett. Az első fázisban a kutyákat két csoportra osztotta (A és B csoport), és harmadikként alkalmazott egy kontrollcsoportot (C). Az A és a B csoportot olyan speciális ketrecekbe helyezte, amelyek alját áramutésekkel sokkolta, de az A csoport dobozának a falára elhelyezett egy kapcsolót, amelyet megérintve az állat meg tudta szüntetni az áramutéseket. Mindkét csoporttal addig folytatta a kísérletet, amíg az A csoportba tartozó kutyák megtanulták megszüntetni a sokkolást. Ezt követően két hét múlva ismét speciális ketrecekbe helyezte az állatokat. Most a ketrecek aljára középen egy könnyedén átugorható válaszfalat épített, az összes kutyát (A,B,C csoport) behelyezte a doboz egyik felére és elkezdte az elektromos ingerlést. A kutyáknak mindössze át kellett ugrani az alacsony válaszfalon, és már meg is

¹ C. Peterson, S. F. Maier, M. Seligman: Learned helplessness
1993 by Oxford university Press Inc. 26.o.

szabadultak a kellemetlenségtől. Seligman azt találta, hogy azok az állatok, amelyek korábban nem tudták megszüntetni az áramütéseket, csak heverték a ketrec alján és meg sem próbáltak átugrani a ketrec másik, árammentes felére. Azok viszont, akik a ketrec falán lévő gomb megnyomásával megmenekülhettek a sokkolástól, nagyon hamar felfedezték a menekülés útját és átugrottak az alacsony válaszfalon. Hasonlóan viselkedtek a kontroll csoporthoz tartozó állatok, amelyek nem voltak korábban áramütésnek kitéve. Seligman úgy értelmezte kísérletét, hogy a passzívvá vált állatok a kísérlet első fázisában megtanulták, hogy nem érdemes tenniük semmit, hiszen nem képesek befolyásolni azt, ami velük történik.

Seligman híres kísérlete kiindulópontja lett az azóta világszerte kutatott és általa „tanult tehetetlenségnek” (learned helplessness) nevezett jelenségnek.

A felfedezés alapjaiban rendítette meg a pszichológia addigi paradigmáit, hiszen az akkor még virágzó behaviorizmus értelmében tanulni csak olyasmittel lehet, ami közvetlenül jutalomhoz, vagy büntetéshez vezet, és nyilvánvaló, hogy Seligman kísérletében a tanult passzivitás se nem jutalmazott, se nem büntetett magatartás. Kritikusai azzal támadták Seligmant, hogy a passzívvá vált kutyák egyszerűen azt tanulták meg, hogy a legnagyobb „jutalmat”, legkevesebb áramütést akkor kapják, ha mozdulatlanok maradnak, és nincs szó semmiféle tehetetlenség tanulásáról.²

Annak kiderítésére, hogy a kutyák heverészése (passzivitása) az áramütéstől való védekezés vagy a tanult tehetetlenség következménye-e, Seligman elvégezte az alapkísérletnek egy olyan változatát, amelynek első fázisában valóban a kutyák mozgásmennyiségének megfelelően adagolták a sokkolást, azaz minél többet mozgott a kutya, annál erősebb volt az áramütés. A kutató azt a meglepő eredményt kapta, hogy a kísérlet második fázisában (alacsony válaszfal átugrása az áramütés elkerülésére) azok a kutyák, amelyek arra lettek „tanítva”, hogy passzivitással elkerülhetik a kellemetlenséget, ugyanúgy pillanatok alatt felfedezték, hogy a válaszfalat átugorva megmenekülhetnek, mint az első kísérletében a gombnyomással megmenekült állatok. Ezzel a szellemes kísérlettel beigazolódtott, hogy a kísérletekben nem az állat passzív viselkedése a kritikus faktor, hanem valóban a tehetetlenség. Azok az állatok, akik magatartásukkal bármilyen módon hatással lehettek arra, hogy mennyi sokk éri őket, kezdeményezők maradtak, azok, amelyek kiszolgáltatottak voltak a kísérlet első fázisában – nem lévén menekülési esélyük – passzívvá és tehetetlenné váltak. Természetesen ezt az első gondolatébresztő kísérletet számtalan állattal (macska, egér, patkány) és emberekkel végzett kísérlet követte.

A vizsgálatok során beigazolódtott, hogy Seligman általános, emberekre is érvényes felfedezést tett.

Az emberekkel végzett kísérletek során újra és újra igazolták, hogy azok a körülmények, amelyek azt sugallják, hogy nem rajtunk múlnak a dolgok, nincs ráhatásunk a környezetre, csökkentik a kezdeményezést, rontják egy következő kísérleti helyzetben a teljesítményt. Egy nevezetes megismétlési kísérlet során D. Hiroho egyetemistákkal némi módosítással újra elvégezte Seligman eredeti kísérletét.³ A fiatalokat erős zajjal kellemetlenné tett szobába zárta. Mindkét csoport szobájának falán egy kapcsolótáblát helyeztek el. A kísérleti személyeknek azt mondták, hogy létezik egy számkombináció, amelyet, ha megtalálnak a kapcsolótáblán, akkor meg

² C. Peterson, S. F. Maier, M. Seligman: i.m. 29.o.

³ D. Hiroto and M. Seligman: Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology* 31:311-327. 1975.

tudják szüntetni a zajt. Az egyik csoport valóban ki tudta iktatni a zajt, de a másik szoba falán elhelyezett kapcsolón ilyen kombináció nem létezett. A kísérlet második fázisában – a tanult tehetetlenség hatásának a megállapítására – egy másik teremben ugyanezeknek a személyeknek be kellett dugniuk a kezüket egy dobozba. Ha a kezüket a doboz egyik oldalára helyezték, ismét megjelent a korábban hallott kellemetlen zaj, ha a másik oldalán nyúltak bele, nem volt zaj. Azt tapasztalták, hogy azok a személyek, akik korábban nem tudták kikapcsolni a teremben a zajforrást, meg se próbálták kezüket áthúzni a másik oldalra, míg az első fázisban helyzetük megváltoztatásával sikeresen próbálkozó személyek kezük áthúzásával meg tudták szüntetni a kellemetlen hangokat.

Seligman „tanult tehetetlenség” teóriája mellett egyre több adat és bizonyíték gyűlt össze, ugyanakkor újra és újra beleütköztek a kutatók abba a zavarba ejtő ténybe, hogy a kísérleti személyek mintegy 30%-a semmilyen körülmények között nem válik tehetetlenné. Ez volt Seligmannel szemben a második támadási felület. Seligmant magát is izgatta ez a probléma. Teasdale munkássága segített a kérdés megoldásában. Teasdale az emberek különböző élethelyzetekre adott magyarázatainak elemzésével foglalkozott, melyet az attribúciós elmélet ír le. Megfigyelése szerint azok az emberek, akik a kudarcokat, az élet megpróbáltatásait személyes okokra vezetik vissza, saját nehézségeiket állandónak, megváltoztathatatlanak és általánosnak tartják, többet szenvednek, és rosszabb eredményeket produkálnak, mint azok, akik az őket ért kínos, kellemetlen szituációkat külső okokra vezetik vissza, alkalminak tekintik, és gyorsan túl tudnak lépni rajta.

A tanult tehetetlenség az előbbi viselkedésmintát erősíti.

Egy iskolai példával könnyen szemléletesé tehető a fenti megállapítás. Azok a tanulók, akik a gyenge osztályzatot pillanatnyi rossz formájuknak tulajdonítják, netán annak, hogy nem tanultak eleget, könnyebben fognak javítani a teljesítményükön, mint azok, akik saját tehetségtelenségüket, netán butaságukat vélik a kudarc okozójának. Ez utóbbi esetben valószínű, hogy tanult tehetetlenséggel állunk szemben, amit a gyerekek a kedvezőtlen iskolai visszajelzésekkel, értékelésekkel „tanultak” meg. Gondoljuk csak meg, hogy az elsős gyerek úgy lép-e be az intézménybe, hogy ő tehetségtelen matematikából, vagy netán megtanulja hosszabb rövidebb idő alatt, hogy neki megváltoztathatatlanul gyengék a képességei? Az utóbbinak igen nagy a valószínűsége. Amint sikeres ez a „tanulási folyamat”, a gyerek nem vár magától többé jó teljesítményt, nem is tesz különösebb erőfeszítéseket érte, a környezet és saját negatív elvárásai önbeteljesítő jóslatként válnak valóra.

A két tudós, Seligman és Teasdale találkozására teremtette meg Seligman számára a lehetőséget, hogy ő maga is tanulmányozni kezdje, mi történik idegrendszerünkben egy-egy külvilági esemény hatására.⁴

Van-e objektív magyarázata a tanult tehetetlenségnek és következményeinek?

Mára pontosan kidolgozott és a neurológia oldaláról is alátámasztott tényként áll rendelkezésünkre az ismeretanyag, amely szerint minden esemény észlelését követően egy, a személyre jellemző értelmezési folyamat zajlik le villámgyorsan az agy szürkeállományában. Az értelmezést eredményező idegrendszeri kapcsolatok az élet során erősödnek meg, mintegy elsőbbségi értelmezési útvonalat alkotnak, amelyen nagyon gyorsan, automatikusan megtörténik az esemény értékelése. Az értékelés eredményének megfelelően azonnali idegrendszeri parancsok érkeznek az agytörzsbe, amely az információ milyenségétől függő hormonális, kémiai akcióba kezd. Az ekkor termelődő neuroepidek és hormonok a véráramba kerülve alakítják ki a sze-

mély adott helyzetre vonatkozó érzelmi reakcióját, amely megszabja a viselkedéses választ.

Ennek a láncolatnak a felderítése már érthetővé tette, hogy miért vannak mindig olyanok, akik kvázi immúnisak a tehetetlenséggel szemben.

Ha valaki a korábban említett, a zaj megszüntetésére irányuló kísérletben például úgy magyarázza a helyzetet, hogy biztosan van jó kombináció, csak még nem sikerült megtalálni, akkor őbenne nem alakul ki a tehetetlenség érzete, míg azok, akik úgy értelmezik a helyzetet, hogy felesleges próbálkozni, mert úgysem találjuk meg, vagy biztosan becsaptak bennünket, mint annyiszor az életben, azok negatív biológiai, kémiai „fürdőbe” kerülnek, energiát veszítenek, romlik a figyelmi szintjük és feladják a próbálkozást. Ez, és hasonló élmények hosszú időn keresztül tartósan befolyásolják a gondolkodásmódot, amit leegyszerűsítve a hétköznapiakban az optimista, pesszimista jelzővel szoktunk jellemezni.

Gyakran fordul elő a tudományban, hogy amikor arra az idő megérkezik, akkor több kutatási területen is egyidőben hasonló eredmények születnek. Seligman kutatásaival szinte párhuzamosan az orvostudomány is rengeteg megfigyelést tett, sőt kísérleteket is végzett annak megállapítására, hogy miként befolyásolja a beteg magáért érzett felelőssége, akarata, reménye és bizakodása a gyógyulás folyamatát. Megfigyelték, hogy azok a betegek, akik hisznek a gyógyulásukban sokkal nagyobb arányban és rövidebb idő alatt épülnek fel, mint azok, akik kétségbe esnek és elhagyják magukat. Még olyan súlyos esetekben is hozhat – ha nem is végleges, de átmeneti – javulást a gyógyulásba vetett hit, mint a rák végső stádiuma.

Példa rá egy különös eset az 1950-es évekből, amelyet Dossey idéz 1991-ben.⁴ Egy előrehaladott rákos állapotban lévő férfi már a sugárkezelésekre sem reagált, amikor kapott egyetlen Krebiozen nevű injekciót, amit annak idején csodaszernek tartottak a rák gyógyításában. Az injekció hatása döbbenetes volt a kezelőorvos számára is: azt tapasztalta, hogy a beteg daganatai szinte szétolvadtak. Később a beteg olvasott néhány közleményt a fent említett gyógyszer hatástalanságáról. Ezek után újra terjedni kezdtek a daganatok. Az orvos megérzésére hagyatkozva megpróbálkozott egy teljesen hatástalan infúzióval, amelyről azt állította, hogy az eredeti gyógyszer tökéletesített hatóanyagáról van szó. A daganatok ismét visszahúzódtak. Amikor a beteg értesült az Amerikai Orvosi Szövetség véleményéről, mely szerint a Krebiozen értéktelen, hatástalan gyógyszer, elvesztette minden reményét, és néhány nap múlva meghalt.

Az immunológia külön ággá fejlődött területe a pszicho-neuro-immunológia kifejezetten ezekkel a hatásokkal foglalkozik. Tudományos kísérletek százaiban mérték az immun sejtek aktivitását a lelki állapot, a gondolkodásmód függvényében. Beigazolódott, hogy boldog, reményteli állapotainkban az immunaktivitásunk magasabb, a védekezést a jelentő immunsejtek száma abszolút értelemben magasabb.

A gyógyászatban a placebo-hatás magyarázataként is gyakran használják a pszicho-neuro-immunológia megállapításait. A placebo más megfogalmazásában egy inaktív szubsztancia, amit az aktív gyógyszerek hatásának megállapítására, a tünetek enyhítésére vagy a páciens igényeinek kielégítésére használnak.

Mivel a placebo-hatás lényege, hogy a beteg állapotában a javulást nem a beavatkozás, hanem a beavatkozás hatásosságába vetett hit idézi elő, könnyen elfogadható az a magyarázat, hogy a kezelés sikerébe vetett hit segítségével csökken a

⁴ Dossey, L. (1991) *Meaning and Medicine*. Batham, New York

stressz, a szervezetben lezajló kémiai és biológiai változások hatására erősödik az immuntermelés, és jó esetben a szervezet maga leküzdí a betegséget. Biztosan nem fog kedvező változást elérni a placebo azoknál, akiknek a betegséghez való viszonyát a tanult tehetetlenség jellemzi, azaz a betegségüket gyógyíthatatlannak, kezelhetetlennek, a fájdalmukat pedig csillapíthatatlannak tartják. Az ő esetükben jelentkező további romlást ezért ma “nocebo” effektusnak is nevezik, amely a negative gondolatok romboló hatására utal.

Könnyen belátható, hogy a fenti felismeréseknek óriási jelentősége van az egyén, de a társadalom szempontjából is. Egyáltalában nem mindegy, hogy milyen energiaszinten, milyen egészségi állapotban, hogyan és meddig élünk, milyen értékeket teremtünk munkánkban és magánéletünkben.

A tanult tehetetlenség nemcsak a betegség, de a tanulás és az alkotómunka számos területét is kedvezőtlenül befolyásolja. Az egészségügyi statisztika híven visszautkrözi a depressziósok, allergiások, szív és érrendszeri betegek számának növekedésében a lelkiállagunkban zajló folyamatokat, hogy az öngyilkosságok számáról már ne is beszéljünk. Az ilyen esetekben gyakran a hétköznapi kudarcok és a tehetetlenség érzése betegítik meg a szervezetet.

Ugyanakkor az optimista mentalitás, magas állóképességgel és szívóssággal jár, ezek az emberek képesek túllépni az akadályokon, és tőkét kovácsolnak a nehézségekből.

A tanult tehetetlenséget elég nehéz elkerülni vagy leküzdni akkor, amikor egy kutatócsoport (Grace Ferrari - Quinn Üzleti Főiskola) elemzése szerint a tv-ben és újságban 71%-ban a tehetetlenség érzetét sugárzó hírekkel bombázzák a hírfogyasztókat – írja Stoltz.⁵ Bizonyára nincs ez másképp nálunk sem. A munkahelyünkön arra figyelmeztetnek bennünket, hogy sosem lehet tudni, hogy lesz-e holnapra még munkánk. A terrorizmus állandó fenyegetése belopakodik a tudatunkba, és már szinte abban sem lehetünk biztosak, hogy felszállhatunk-e a repülőre anélkül, hogy veszély fenyegetne bennünket, hiszen a levegőben nem vagyunk képesek megvédeni magunkat. De számtalan sokkal egyszerűbb módon is kiszolgáltatottak lettünk. A legtöbb háztartás megmozdulni sem tud, ha áramszünet támad, és bénának érezzük magunkat, ha elromlik az autó. Minél bonyolultabb és korszerűbb a szerkezet, annál inkább megtanítják már a szervizben, hogy meg ne próbáljuk magunk megjavítani a hibát.

Ezer szállal függünk a magunk teremtette technika és fejlődés vívmányain és közben napról napra növekszik a bizonytalanság érzetünk és kiszolgáltatottságunk.

Ma, amikor a világ olyan irányban halad, hogy a kontroll egyre inkább kicsúszik a magánember kezéből, elengedhetetlenül fontos, hogy tudatosan küzdjünk a tehetetlenség ellen.

Stoltz, aki egyike azoknak, akik Seligman elméletének az üzlet világára gyakorolt hatásával foglalkoznak, könyvében az embereket három csoportba osztja aszerint, hogy hogyan viszonyulnak az élet akadályaihoz. Az akadályok legyőzését a hegymászáshoz hasonlítja. A legkevesebb eredményt elérő „*Feladók*” neki sem indulnak a hegynek, meg sem próbálnak szembenézni a kihívással. Szükségszerűen megalkuvó életet élnek, de tudják, hogy többet vesztek az életből, mint amennyit a nehézségek elől való kitéréssel nyertek, éppen ezért gyakran elkeseredettek, frusztr-

⁵ P. G. Stoltz: Állóképesség Mutató
Profil Training Kft. Budapest 2005.

ráltak, kiábrándultak. A Feladók csak annyit dolgoznak, tanulnak, amennyit feltétlenül szükséges. Keveset kockáztatnak, kreativitásuk a feladó magatartás magyarázatára korlátozódik, vagyis kiváló érveket találnak arra, hogy miért térnek ki az akadályok elől.

A Feladók kiváló alanyai az önbeteljesítő jóslatoknak, magatartásukat gyakran ezek a valóra vált jóvendölések igazolják vissza. Az önmagát beteljesítő jóslat jelenségének első tudományos leírása Robert Mertontól, a Columbia Egyetem szociológia professzorától származik. 1948-ban megjelent "The Self-fulfilling Prophecy"⁶ című munkájában úgy írja le a szóban forgó jelenséget, hogy egy szituáció hibás értelmezése olyan viselkedést vált ki a környezetből, amelynek következtében az eredetileg hamis értelmezés igazzá válik. Másképpen fogalmazva: ha egy adott helyzetbe meghatározott elvárásokkal lépünk be, hajlamosak vagyunk olyan viselkedést produkálni, hogy elvárásaink valóra váltsák önmagukat.

A tanulásban tipikus példa erre az a feltételezés, hogy úgyse tudok jó jegyet elérni a vizsgán, elég lesz tehát, ha csak a minimumot tanulom meg, mivel többet úgyse tudnék. A Feladó nem vállalja fel a komolyabb munkát és gondolkodást igénylő feladatokat, a végeredmény pedig kétségtelen: elbukik a vizsgán, vagy egy kis szerencsével éppen átcúsúszik. Az eredményt saját szerencsétlenségének tekinti, ami őt végigkíséri.

A munkahelyen a Feladók nem vállalnak fel újszerű és kreatív feladatokat, ezernyi kifogást találnak, hogy miért nem jó bármely változás a szervezetben.

Stoltz szerint a második nagy csoportba tartoznak a *Táborozók*. A Táborozók elindulnak ugyan a hegyre, de amikor elérték egy kényelmes magasságot, táborot vernek, és minden energiájukat a tábor komfortosabbá tételére fordítják.

Az iskolában a táborozók kivívtak maguknak egy jó pozíciót, elfogadták őket jó tanulónak, ezek után minden erőfeszítésük arra irányul, hogy megvédjék ezt a státust. Ha önálló gondolkodással vagy egyéni ötlettel veszélybe kerülne ez a kellemes helyzet, például azért, mert ellent kellene mondani a tanárnak, a táborozó lemond róla, és inkább alkalmazkodik a pedagógushoz, akkor biztosabban számíthat a jó értékelésre.

A felnőtt élet táborozói azok, akik eljutottak a képzeletbeli hegy egy pontjára, van például jól jövedelmező állásuk, szépen berendezett lakásuk, márkás autójuk, szép családjuk, ezek után minden energiájukat arra fordítják, hogy megőrizzék a megszerzett biztonságot. Gyakran aggódnak amiatt, hogy elveszíthetnek valamit abból, amit megszereztek. Már nem kívánnak újabb kockázatot vállalni, nem vállalkoznak kreatív ötletek megfogalmazására és végrehajtására.

A *Hegymászók*, akik legközelebb jutnak a csúcshoz, rendületlenül hiszik, hogy meg lehet, és meg fogják oldani a dolgokat. A feladni szó nem szerepel a szótárukban, ha leküzdhetetlen akadályba ütköznek, nem állnak meg, nem fordulnak vissza, legfeljebb útvonalat változtatnak.

A Hegymászók a cselekvések katalizátorai, ők viszik előre a munkahelyen is a dolgokat.

Nagy kérdés tehát, hogy az ember melyik csoportba sorolja önmagát.

A kulcs az értelmes és teremtő élethez a kezünkben lehet. Rajtunk is múlik, hogy hogyan közelítjük meg a hegycsúcsokat. A válaszhoz meg kell ismernünk azt a

⁶ Merton, R. K. (1948) "The Self-fulfilling Prophecy". Antioch Review 8. 193-210.

mintát, amelyben jelenleg idegrendszerünk a velünk történő eseményeket értelmezi, és amennyiben az a tehetetlenség irányába hajlik, akkor meg kell változtatnunk.

A gondolat jól hangzik, de vajon meg lehet-e ezt a mintát ismerni, vagy mire felnövünk ez a minta kialakul, rögzül és már nem hozzáférhető a megismerés és változtatás számára?

Seligman és munkacsoportja évtizedeket töltött az általa „magyarázó stílusnak”, „automatikus gondolkodásnak” nevezett személyes minta felderítésével. Több ezer interjú és sok évi retrospektív nyomtatott anyag tartalomelemzésével felismerték a helyzetértelmező gondolkodás mintázatát. Ez a tény segítette abban, hogy mérőeszközt készíthessünk, amellyel képesek vagyunk egy személy aktuális magyarázó stílusának hatékonyságát mérni, és ennek alapján várható viselkedésére előjelzéseket tenni.

A Profil Training által kidolgozott Mentalitás Kvóciens (MQ) az első magyar fejlesztésű teszt, amellyel, mind magánéleti, mind munkahelyi szituációk vonatkozásában mérni lehet az adott személy automatikus gondolkodását. Ezzel egy kivételesen értékes eszköz kerül a szülők, tanárok, munkahelyi vezetők és magánszemélyek kezébe.

Azt szoktuk mondani, hogy magyarázó stílusunk annyira tudattalan, mint a járásunk. Nem kell figyelniük arra, hogy hogyan tegyünk lábainkat egymás elé, mekkora legyen a lépéshosszuk, ha át akarunk lépni egy pocsolyát. Valószínűleg zavarba is jönnénk, ha valaki megkérdezné, most hány centivel léptél nagyobbat, mint szoktál? Mégis, ha akarjuk tudatosá tudjuk tenni lábunk mozgását. Sőt, ha akarjuk, nem kis tréninggel, de meg is tudjuk változtatni járási szokásainkat. Seligman kutatásainak köszönhetően igazolódott, hogy a kialakult automatikus gondolkodásunkat is meg tudjuk ismerni, és meg is tudjuk változtatni. Természetesen ez is figyelmet, energiát igényel. Foglalkozni kell a kérdéssel, meg kell ismerni a gondolatkört, fel kell deríteni saját, aktuális értelmező stílusunkat, és tudatos munkával át kell alakítani egy nagyobb biztosságot, hitet és reményt adó stílusra. Kutatni kell tovább, hogy a Seligman által meghatározott gondolkodási minta egyes elemei, faktorai mely viselkedési elemekkel hozhatóak közvetlen összefüggésbe, hogy pontosabbá tegyük előrejelzéseinket, és konkrét változásbeli irányokat jelölhessünk ki.

Tehetjük ezt saját magunknak, magunkért, de alkalmazhatjuk a módszert az oktatásban is, hogy gyermekeink már egy hatékonyabb, őket jobban szolgáló gondolkodási stílussal felvértezve váljanak felnőtté, és alkalmazhatjuk a munkahelyeken is vezetőként, hogy munkatársaink küzdőszellemét, vállalkozókedvét növeljük, hogy jobban adaptálódjanak, egy olyan világhoz, amelyben minden mozgásban, változásban van.

