

Zofia Konaszkiwicz

Praca pedagogiczna w nietypowym czasie
- odsłona druga

*Zdaje mi się, że człowiekowi niczego bardziej nie brak,
jak właśnie pogodnej wiary i radosnej afirmacji życia.*

(Stefan Szuman)

*Więcej much złapie się na łyżeczkę miodu
niż na beczkę octu.*

(Franciszek Salezy)

Ulubiona tonacja

Niemal wszystkie osoby przyjeżdżające do naszego kraju zauważają, że Polacy nie są narodem radosnym. Dominuje jakiś nastrój niezadowolenia, smutku, niespełnienia. Często obserwuje się poirytowanie, napięcie, krytykanctwo, no i wszechobecne narzekanie właściwie na wszystko. Pewna dziewczynka w wieku przedszkolnym zaaranżowała zabawę z babcią w dom. Babci przydzieliła rolę mamy. Starsza pani akurat robiła coś przy kuchni, więc uważała, że świetnie wkomponowała się w zabawę i dalej wykonywała swoje czynności. Niezadowolona wnuczka ponaglała ją, że przecież ma być mamą. Gdy dopytywała się, co w związku z tym ma robić, usłyszała natychmiastową, pewną odpowiedź – no narzekaj! Usłyszała też ileś powodów, które mają być przedmiotem narzekania. Narzekają nie tylko dorośli, ale także dzieci, które bardzo szybko uczą się tego przez naśladownictwo. Ostatnio słyszałam, jak trzecioklasistka w rozmowie telefonicznej z kolegą mówiła, że jest zapracowana, przemęczona i czeka, kiedy się to wszystko wreszcie skończy.

Naszą ulubioną tonacją jest tonacja minorowa. Na ogół widzimy wszystko w ciemnych kolorach. Stosunkowo rzadko spotyka się osoby śmiejące się, nie konkretnie z kogoś lub z czegoś, ale tak po prostu z radości. Są okresy, gdy wybuchają gejzery dowcipów i wszyscy wszystkim je przesyłają lub opowiadają. Tak było na początku pandemii i trzeba przyznać,

że wiele z nich było wyjątkowo udanych, inteligentnych, nawet finezyjnych. To jest chwilowe odreagowanie bardzo potrzebne w trudnej sytuacji, ale nie jest to jakaś prawdziwa radość, która trwa w czasie i stanowi podstawę spojrzenia na świat.

W naszych szkołach stosunkowo mało się chwali. Stawiamy na ogół wysokie wymagania, bo przecież są to szkoły artystyczne i to jest oczywiste, że wzór trzeba mieć umieszczony wysoko. Dlaczego jednak tak mało stosuje się wzmocnień pozytywnych? Dobrą pracę komentuje się krótko, albo wcale. Przedmiotem rozbudowanych uwag, udzielanych rzeczowo i spokojnie lub na zasadzie wyładowania emocji, stają się błędy i nieprawidłowości. To znów jest oczywiste, bo nauczyciel artysta w szkole jest przede wszystkim po to, aby nauczył dobrego warsztatu. Znowu należy jednak zapytać, dlaczego między pochwałami a uwagami krytycznymi jest taka niesłychana dysproporcja? Po kilkunastu latach takiego oceniania uczeń ma coraz niższą samoocenę, nie wierzy we własne siły, nie dowierza ewentualnym sukcesom. Bardzo wielu studentów mówiło, że boryka się z tym problemem wiele lat i nie zawsze potrafi się z tego wydobyć. Pozostaje im obraz pedagoga wiecznie niezadowolonego z tego, co uczeń robi. Oczywiście nie wszyscy nauczyciele są tacy, ale jest to, niestety, przeważający styl pracy w polskich szkołach artystycznych. W przypadku uczniów słabszych psychicznie to swoiste „zdołowanie” przenosi się na całą osobowość i wszystkie podejmowane, lub właśnie niepodejmowane, zadania. Uczeń szkoły artystycznej ma zdecydowanie za mało radości w swojej pracy.

Znany skrzypek i wnikliwy pedagog Tadeusz Wroński pisał o swojej rozmowie z pianistką, wieloletnią pedagog, Marią Wiłkomirską podczas jakiegoś międzynarodowego konkursu, gdzie obydwójce zasiadali w jury. Zauważyła ona, że polscy muzycy grają może poprawniej niż muzycy z Zachodu, ale za to ich grę charakteryzuje pewna szarżyzna, podczas gdy tamtych swoboda i radość. Rozmówczyni uważała, że jest to wina naszych pedagogów, którzy dają bardzo dużo uwag, zakazów i nakazów i surowo je egzekwują, co doprowadza do skrepowania gry, odbiera odwagę i inicjatywę, nie pozwala na własną ekspresję.¹ Jest to spostrzeżenie bardzo ciekawe i warte przemyślenia. Od tamtej rozmowy dwojga wybitnych muzyków upłynęło już sporo czasu, ale w stylu pracy pedagogicznej chyba niewiele się zmieniło.

Pewna uczennica podstawowej szkoły muzycznej miała bardzo kompetentną nauczycielkę fortepianu, ale surową i wymagającą. Uwagi były nie tylko na lekcjach, ale pani

¹ T. Wroński, *O czym nie ma czasu mówić na lekcjach*, Warszawa 2015, s 91.

kontrolowała to, co robi w domu poprzez częste telefony do rodziców. W krótkim czasie nauka przestała być dla dziecka przyjemnością, a co gorsze zaczęła narastać nerwica z coraz silniejszymi lękami i objawami fizjologicznymi. W pewnym momencie dziewczynka oświadczyła w szkole, że więcej już tu nie przyjdzie i nie będzie uczyć się grać na fortepianie. Ktoś z pracowników na szczęście zajął się dzieckiem i tłumaczył, że może uczyć się gry na innym instrumencie. Postanowił zająć ze zdesperowaną uczennicą do kilku sal, w których odbywały się lekcje. Wybór nowego instrumentu nastąpił tylko dlatego, że nauczycielka serdecznie uśmiechnęła się do dziewczynki i powiedziała coś miłego. Dziś osoba ta jest szczęśliwą instrumentalistką i chyba szczęśliwym człowiekiem.

Nauka w szkole artystycznej może być trudna i wymagająca, ale przecież także radosna po obu stronach – ucznia i nauczyciela. Tak jednak bywa zdecydowanie zbyt rzadko. W trudnej sytuacji nie da sobie rady człowiek „zdołowany”. Będzie się wycofywał, ulegał mniej lub bardziej paralizującym lękom, wyolbrzymiał trudności. Tak więc obecnie przeżywana pandemia powinna stać się bodźcem nie tylko do jak najlepszej pracy nad warsztatem artystycznym w tej nietypowej sytuacji, ale także do wychowywania optymistów, na co do tej pory zwracało się zdecydowanie za mało uwagi. Poprzednia odsłona moich uwag pedagogicznych dotyczyła kształtowania u uczniów silnego charakteru, obecnie dodać chcę jeszcze problem kształtowania optymizmu, co, jak wskazują poważne badania psychologiczne, jest możliwe do realizacji.

Pozytywne myślenie – czy optymizm?

Wspomniane poprzednio ogólnopolskie narzekanie istnieje na ogół w przestrzeni prywatnej - w domu, w kontaktach ze znajomymi, w pokoju nauczycielskim, w sklepie, w rozmowach telefonicznych. Oficjalnie wymaga się od nas całodobowego zadowolenia, oznak dobrego nastroju, wypowiedzi pozytywnych i pełnych entuzjazmu, niezależnie do rzeczywistego samopoczucia. Do repertuaru codziennych rozmów weszło pytanie – co dobrego słyhać? Najczęściej rozmówca wcale nie ma ochoty na wysłuchanie jakiejś prawdziwej wypowiedzi i poświęcenia swojego czasu drugiemu człowiekowi, ale oczekuje krótkiego sloganu, który tak naprawdę nic nie znaczy i daje złudne poczucie, że oto mieliśmy kontakt. Mówienie o sprawach trudnych nie należy do dobrego tonu, a w wielu środowiskach jest wręcz zabronione. Pamiętam relację sprzed kilku lat francuskiej dziennikarki, której córka uległa ciężkiemu wypadkowi samochodowemu. Trwała walka o jej życie. Osoba ta w redakcji dzieliła się z koleżankami swoimi przeżyciami, oczywiście w kulturalny sposób. Koleżanki z pracy

współczuły jej i dopytywały się o stan chorej. Pewnego dnia kobieta została wezwana do dyrekcji, gdzie zabroniono jej poruszania takich tematów w pracy, gdyż miało to, według kierownictwa, źle wpływać na zespół redakcyjny.

Od pewnego czasu nastąpił zalew tak zwanego **myślenia pozytywnego**. Pojawiły się niezliczone książki na ten temat, poradniki, kursy, oferty indywidualnych porad. Karierę robią tak zwani mówcy motywacyjni. A oto przykłady oferowanych tytułów – „Moc pozytywnego myślenia”, „Pozytywne myślenie drogą do sukcesu”, „Sztuka pozytywnego myślenia”, „Klucz do pozytywnego myślenia” „Pozytywne myślenie w biznesie”, „Pozytywne myślenie w depresji”, „Uwierz i zwyciężaj”, „Myślowa rewolucja”, „Pozytywne myślenia odmładza”, „Pomyśl, a będzie ci dane”, „Jesteś dokładnie tym, czym myślisz, że jesteś”, „Mądre bajki. Pozytywne myślenie” - i tak dalej, niemal w nieskończoność.

Oczywiście dobrze jest myśleć pozytywnie, ale czy w ten sposób, który jest reklamowany? Czy rzeczywiście wszystko w życiu zależy od mojego myślenia? Nie ma w tym tekście miejsca na bliższe analizowanie poruszonego problemu, ale zdecydowanie coś w tym całym ukierunkowaniu jest nie tak i warto włączyć światła ostrzegawcze. Najczęściej pozytywne myślenie ma doprowadzić do szybkiego i spektakularnego sukcesu, szczególnie w biznesie, co jest przedstawiane przez różne amerykańskie opracowania (od nieposiadania niczego do milionera). Na tej zasadzie funkcjonują różne grupy zajmujące się sprzedażą pewnych towarów, czy usług. Sukces może jednak dotyczyć innych dziedzin – zdrowia, szczęścia osobistego, powodzenia w różnych dziedzinach życia. Niejednokrotnie robi to wrażenie religii sukcesu, która wciąga wielu, bo na pierwszy rzut oka jest atrakcyjna. Jest to myślenie życzeniowe, na ogół płytkie i egoistyczne. Tłumi się w nim emocje negatywne, co jak przestrzegają znawcy problemu, może być niebezpieczne dla zdrowia psychicznego. Jest to myślenie mijające się z prawdą, gdyż zręcznie pomija wszelką refleksję nad trudnymi sprawami życia, które jakże często nie kończą się sukcesem, a są przecież udziałem każdego człowieka. Przypomina ono niedojrzałe myślenie, a raczej marzenia dziecka.² Najczęściej spotyka się je chyba w szkoleniach biznesowych. Przeniknęło ono także do myślenia pedagogicznego. Jest obecne w niejednej szkole autorskiej w wielu krajach Europy, ale także w Polsce. Przeniknęło również do szkolenia nauczycieli - w szkołach artystycznych również. Zdecydowanie nie jest to fundament, na którym można budować coś trwałego. Człowiek może bardzo wiele, ale nie jest wszechmocny. Jeden z zadziornych psychologów, chcąc zwrócić uwagę na to coraz

² Są prace krytyczne dotyczące między innymi myślenia pozytywnego, np. Andrzej Zwoliński, *Leksykon terapii alternatywnych*, Kraków 2013.

częstsze odchylenie w usługach psychologicznych, podał w Internecie ogłoszenie, że chętnie może pełnić rolę Boga.³ obrońcy myślenia pozytywnego oburzają się na takie zarzuty, ale są one, niestety, prawdziwe. Obecnie coraz częściej mówi się już nie o samym myśleniu pozytywnym, ale o wspieraniu rozwoju człowieka, w którym myślenie pozytywne jest integralną częścią. W każdym razie w perspektywie takiego rozwoju są same sukcesy i różne psychiczne dobrostany. Książki z tego zakresu pełne są konkretnych poleceń i psychologicznych ćwiczeń trenujących własne dobre samopoczucie.

Warto natomiast rozważyć kilka problemów związanych z **optymizmem**, a zwłaszcza z coraz popularniejszą tezą, że można się go nauczyć. Dawniejsze pokolenia miały w dzieciństwie do dyspozycji książki, które zostawiały ślad na całe życie. Gdy dane osoby dorastały, kupowały te same powieści swoim dzieciom i w ten sposób była przekazywana pewna tradycja czytelnicza. Niejednokrotnie dzieci otrzymywały starannie przechowane egzemplarze lektur swoich własnych rodziców. Do kanonu takich właśnie książek należała powieść Eleonory Porter *Pollyanna*.⁴ Na szczęście jest ona do dziś dostępna w księgarniach, no i oczywiście w bibliotekach. Wychowało się na niej kilka pokoleń kobiet. Istotą przesłania książki jest przewijająca się przez całą akcję zabawa w zadowolenie. Nie ujawniając fabuły można powiedzieć, że to ojciec dziewczynki o imieniu Polyanna nauczył ją tej zabawy. Rodzice jej byli misjonarzami w Indiach. Dziecko marzyło o pięknej lalce. Została ona zamówiona w sklepie wysyłkowym w Europie na Boże Narodzenie. Tuż przed świętami przyszła duża paczka, ale okazało się, że pomyłono adresy i zamiast lalki przysłano kule dla jakiegoś dziecka, które nie mogło samodzielnie chodzić. Polyanna rozpaczła i wydawało się, że cały okres świąteczny będzie zmarnowany. Wtedy ojciec powiedział, że zamiast płakać powinna cieszyć się, że jest zdrowa i te kule nie są jej potrzebne. Od tego momentu rozpoczęła się owa słynna zabawa w zadowolenie. Polegała ona na tym, aby w każdej sytuacji, nawet tej najbardziej niemiłej i trudnej, znaleźć coś pozytywnego, coś, co może być powodem do zadowolenia, a nie marudzenia, czy rozpaczy. Pollyanna w ten sposób przemieniła całe miasteczko, gdy po niespodziewanej śmierci rodziców została odesłana do jedynej ciotki w Ameryce.

³ Tomasz Witkowski na swoim blogu napisał, że do spisu zawodów jako psycholog dorzuciłby zawód - Bóg. Do zadań zawodowych zaliczyłby wysłuchiwanie modlitw swoich klientów, spełnianie wszystkich życzeń, nadzór merytoryczny nad indywidualnymi losami klientów oraz nad procesami społecznymi i cywilizacyjnymi. (<http://www.tomaszwitkowski.pl/index.php?post=15>)

⁴ E. H. Porter, *Pollyanna*, Warszawa 1974.

Dzięki powieści zabawa ta rozniosła się po świecie i w sposób zasadniczy zmieniła życie wielu osób. Imię Pollyanny stało się na długie lata symbolem pewnej postawy życiowej. Zabawa, choć zaprezentowana w książce dla dzieci, wcale nie jest ani dziecinna, ani łatwa. Jest zupełnie inna od pozytywnego myślenia. Tutaj nikt nie ucieka od realnego życia z jego trudnościami, a nawet tragediami, ale stara się zająć wobec nich odpowiedni stosunek. Postawa ta uczy mierzenia się z życiem w pozytywny sposób, a jej ukształtowanie już w dzieciństwie staje się prawdziwym skarbem, co można zaobserwować w życiorysach wielu ludzi – tych wielkich i tych zwyczajnych. Wydaje się, że sama książka i płynące z niej przesłanie powinno jak najszybciej trafić do naszych szkół. Można ją czytać z wielkim pożytkiem niezależnie od wieku. Można też wprowadzać jej zasady do każdej szkoły w całym kraju i od zerówki po dyplom uczelni wyższej mądrze „bawić się w zadowolenie”. Pierwszym powodem do zadowolenia może być to, że jest się uczniem szkoły artystycznej, co nie dla każdego jest dostępne, że jest w niej tyle ciekawych przedmiotów i zajęć, których nie ma w innych szkołach, że można rozwijać swoje zdolności i być w świecie prawdziwej sztuki, że można grać, malować, rzeźbić, tańczyć, co oczywiście wiąże się z wysiłkiem, ale daje także wielką radość. Tę listę można wydłużać, co szczerze polecam czytelnikom. Niektórzy autorzy negatywnie oceniają styl Pollyanny i kojarzą go z optymizmem naiwnym, dziecinadą, uproszczeniem, ale moim zdaniem jest to jakieś nieporozumienie. Być może wiąże się to z oparciem nie o samą książkę, ale o bardzo popularny w pewnym okresie film Disneya spłaszczający problem, choć bardzo ładny wizualnie.

Martin Seligman, wieloletni prezydent Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, twórca nowego kierunku w psychologii nazwanego psychologią pozytywną, opisał uroczą scenkę ze swojego życia. Chwała mu za to, że swoją pięcioletnią córeczkę dostrzegł jako inspiratorkę powstania psychologii pozytywnej. Seligman przeżywał pewien okres kryzysu zawodowego i miał już dosyć zajmowania się wyłącznie przeróżnymi zaburzeniami psychiki człowieka. Psychopatologia zaczęła go już bardzo męczyć, a była ona dominująca w podejmowanych wówczas pracach psychologicznych. Doszedł do jakiegoś kresu w myśleniu na ten temat i nie mógł znaleźć właściwego rozwiązania. Zmęczony poszedł do ogródka i zaczął pielnić grządki z kwiatami. Wyrwane chwasty starannie układał na ścieżce, gdyż wszystko, co robił traktował bardzo serio. W tym czasie wybiegła do niego rozśpiewana i roztańczona córeczka. W tym swoim rozbawieniu nie tylko pomagała mu w pieleniu, ale także porzrzucała starannie ułożone chwasty. Dostała od ojca srogą burę. Popłakała się i odeszła

obrażona. Wróciła jednak, aby wygłosić tacie pouczenie. Powiedziała, że gdyby zechciał, to mógłby się zmienić i przestać być takim okropnym zrzędą i że bardzo mu to poleca. Opowiedziała mu także, że sama postarała się i udało się jej oduczyć płakania z byle powodu.

Seligman przyznał, że doznał wówczas podwójnego olśnienia. Jedno dotyczyło jego samego i jego osobistego postępowania, które postanowił skorygować. Drugie natomiast dotyczyło psychologii i jej reorientacji z ludzkich zaburzeń i niedoborów na rozwijanie pozytywnych sił w człowieku. Pisał, że trzeba nie tylko leczyć słabości i zniszczenie psychiczne, co psychologia czyni od początku swojego istnienia, ale w umiejętny sposób budować to, co dobre w każdym człowieku. Uważał, że psychologia powinna dostarczyć naukowych odpowiedzi na najważniejsze dla ludzi pytania – na czym polega dobre życie i jakie kompetencje pomagają je zapewnić sobie i innym.⁵ Jest to kierunek bardzo ciekawy i z pewnością mający perspektywy rozwojowe. Nie są to zagadnienia nowe ani odkrywcze. Takimi problemami od wieków zajmowali się filozofowie, a potem pedagodzy, ale psychologia pozytywna ma ambicje odwołania się do warsztatu naukowego i rzetelnego empirycznego uzasadnienia swoich twierdzeń.

Martin Seligman wiele lat poświęcił na rozbudowane **badania optymistów i pesymistów**. Sławę przyniosło mu rozpracowanie na podstawie badań problemu tak zwanej wyuczonej bezradności, w której wyjaśnia mechanizm bierności i rezygnacji. Jego prace mają zarówno podbudowę teoretyczną, jak też liczne sprawdziany i testy do samodzielnego zastosowania w stosunku do samego siebie i innych osób, chociażby własnych dzieci w domu i uczniów w szkole.⁶

Seligman twierdzi, że pesymiści uważają, że złe wydarzenia będą trwały długo, że wpłyną na całe ich życie. Najczęściej doszukują się też w nich własnej winy. Optymiści z kolei uważają, że jakieś niepowodzenie, czy trudności, to tylko stan przejściowy i nie obwiniają za nie siebie. Nie zniechęcają się porażkami. Trudne sytuacje traktują jako wyzwanie, które jeszcze bardziej ich motywuje. Takie myślenie o przyczynach niepowodzeń ma bardzo istotne konsekwencje życiowe. Autor na podstawie licznych badań twierdzi, że pesymiści łatwiej poddają się i wpadają w depresję. Optymiści zaś lepiej radzą sobie w szkole, na uczelni, w pracy, w sporcie. Wypadają lepiej w różnych testach sprawności niż

⁵ E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Warszawa 2008, s 21-22.

⁶ M. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, Poznań 1993; M. Seligman, *Optymistyczne dziecko*, Poznań 1997; M. Seligman, *Co możesz zmienić, a czego nie możesz*, Poznań 2000.

powinni byli wypaść na podstawie oceny ich zdolności. Badania przeprowadzone na dużych grupach wykazują, że w obecnych czasach istnieje bardzo wielu pesymistów i osób mających skłonności do pesymizmu. Jak wiemy współczesność generuje też coraz więcej osób z depresją, która w wielu wypadkach kończy się samobójstwem. Problem ten dotyczy coraz młodszych osób. Autor jako swoje znaczące odkrycie uważa dojście do pewności, że optymizmu – oczywiście mądrego - można się nauczyć w oparciu o techniki wypracowane na bazie psychologii poznawczej.⁷

Seligman stwierdza, że podłożem zjawiska pesymizmu jest bezradność. Jest to stan, gdy człowiek uważa, że nic z tego, co robi nie ma wpływu na to, co się mu przydarza. Normalnie wychowywany człowiek od dzieciństwa systematycznie wychodzi z niemowlęcej bezradności i w długim procesie zdobywa coraz większą kontrolę nad sobą, co ma wpływ na cały styl jego życia. Szczególnie widoczne jest to w sytuacjach, gdy dokonuje wyborów, gdy podejmuje pewne decyzje. W nieprawidłowym wychowaniu człowiek nie zdobywa kontroli nad sobą, a cały ten bardzo ważny obszar własnego życia pozostawia innym lub losowi. W konsekwencji staje się pesymistą, a pesymistyczne przewidywania są, według Autora, samospełniającymi się proroctwami. U wielu osób występuje nawyk pesymistycznego myślenia i często traktują najzwyczajniejsze niepowodzenia, które przydarzają się każdemu, jako wielkie klęski. Skrajną postacią pesymizmu jest depresja, na którą cierpi coraz więcej osób.⁸ Autor uważa, że jednym z największych odkryć współczesnej psychologii jest to, że jednostka może wybierać sobie swój sposób myślenia. Optymizm nie polega na wyuczeniu wmawiania sobie pozytywnych rzeczy poprzez odpowiednie formułki, ale na odrzuceniu takich twierdzeń, które przychodzą nam na myśl i są dla nas zgubne, w momentach mniej lub bardziej trudnych. Nawiązując do propagowanej powszechnie potęgi pozytywnego myślenia mówi, pewnie nieco przekornie, o potędze myślenia negatywnego.

W kluczowej sprawie kontroli nad własną osobą Autor wyodrębnia dwa pojęcia. Jedno z nich to wyuczona bezradność, która jak już była mowa, polega na poddaniu się, zaprzestaniu działania, gdyż człowiek uważa, że cokolwiek zrobi, nie będzie to miało w jego położeniu żadnego znaczenia. Drugie pojęcie to styl wyjaśniania czyli sposób w jaki tłumaczymy sobie,

⁷ M. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, op. cit., s 17-18.

⁸ Autor ma negatywny stosunek do stosowania leków antydepresyjnych w lżejszych postaciach depresji. Krytykuje łatwość przepisywania takich leków i uważa, że taki człowiek nie wierzy w siebie, ale w leki. Jest to przykład nadużywania leków we współczesnym społeczeństwie (podobnie jest ze środkami uspakajającymi i halucynogenami). Błędem jest według niego szukanie klucza do rozwiązania problemów emocjonalnych wyłącznie w czynnikach zewnętrznych.

dlaczego coś się wydarzyło. Określa on nasz stosunek do wydarzeń. Pesymistyczne wyjaśnienia utwierdzają nas w bezradności i pogłębiają ją. Optymistyczne wyjaśnienia mobilizują do większej aktywności, stają się motywacją do przezwyciężenia trudności. Autor realistycznie stwierdza, że optymizm nie jest panaceum na wszystko, ale może bardzo pomóc człowiekowi w życiu.⁹

Styl wyjaśniania ma, według Seligmana trzy wymiary. Pierwszym z nich jest stałość, która dotyczy trwania w czasie. W stylu pesymistycznym, przy którym ludzie łatwo poddają się rezygnacji, uważają, że ich niepowodzenia mają charakter stały, że będą ich spotykać przez całe życie. W stylu optymistycznym, przy którym nie następuje rezygnacja, osoby uważają, że ich niepowodzenia, czy trudności są chwilowe, okresowe. Na przykład w stylu pesymistycznym nauczycielka mająca problemy z dogadaniem się z dyrektorką myśli, że nie ma szczęścia do dyrekcji, że zawsze trafia do szkoły, gdzie są takie problemy, że nie ma co zmieniać szkoły, bo znów będzie to samo. W stylu optymistycznym taka nauczycielka myśli, że trzeba przeczekać, że będą wybory, że *dłużej klasztoru niż przeora*. Drugim wymiarem stylu wyjaśniania jest zasięg i dotyczy aspektu przestrzennego. W stylu pesymistycznym niepowodzenia i trudności spostrzegane są jako mające zasięg uniwersalny, w stylu optymistycznym jako mające zasięg ograniczony. Nauczycielka mająca problemy z dyrektorką szkoły i posługująca się pesymistycznym stylem wyjaśniania myśli, że wszyscy dyrektorzy są w swoich posunięciach stronniczy. Nauczycielka posługująca się stylem optymistycznym myśli, że jakaś Maria Kowalska na dzisiejszej radzie pedagogicznej zachowała się w sposób stronniczy. Od tych dwóch wymiarów, a więc zasięgu i stałości, zależy według Autora to, czy w różnych sytuacjach życia mamy nadzieję, czy też jej nie mamy. I w ten oto sposób, przy takim jej ujęciu, nadzieja stała się przedmiotem badań naukowych. Trzecim wymiarem stylu wyjaśniania jest personalizacja. Jedne osoby winą za niepowodzenia obarczają siebie i mają niską samoocenę. Inne natomiast przerzucają winę za niepowodzenia na czynniki zewnętrzne i nie tracą dobrego samopoczucia. Tego ostatniego wymiaru nie można oceniać tak jednoznacznie jak poprzednich, gdyż obarczanie innych winą za własne niepowodzenia może być po prostu brakiem odpowiedzialności za własne postępowanie, czasem w sposób wręcz skrajny.¹⁰

Styl wyjaśniania kształtuje się w dzieciństwie i wówczas formuje się w człowieku optymizm lub pesymizm. To jest bardzo ważne stwierdzenie i zwraca uwagę na bardzo ważną

⁹ M. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, op. cit., s 20-32.

¹⁰ Ibidem, s 72-84.

rolę rodziców, a potem nauczycieli i wychowawców. To dorośli z dzieciństwa i młodości są odpowiedzialni za styl wyjaśniania ucznia, czy studenta. Autor uważa, że na ogół dzieci do okresu dojrzewania są wielkimi optymistami i w związku z tym są odporne na bezradność. W ich mniemaniu wszystko da się zrobić i załatwić. Po okresie dojrzewania tracą część swojego optymizmu i nigdy już nie są tak odporne. Istnieją trzy źródła wpływów na styl wyjaśniania kształtujący się u dziecka. Pierwszym z nich jest forma wyjaśniania przyczyn niepowodzeń, które dziecko słyszy często – głównie chodzi tu o rodziców, choć nie tylko. Jeśli wyjaśnienia są optymistyczne, to dziecko też tak będzie postępować. Jeżeli na przykład uczeń nie radzi sobie z jakimś problemem w grze na instrumencie, to nauczyciel szuka sposobów ćwiczenia potrzebnych temu dziecku i zapewnia, że teraz powinno się poprawić. Jeżeli wyjaśnienia są pesymistyczne, to dziecko poddaje się. Najdziwniejsze wyjaśnienie pesymistyczne, z jakim spotkałam się w swojej pracy, była rezygnacja z nauki gry na instrumencie z powodu argumentacji pedagoga. Otóż w małym miasteczku dziewczynka uczyła się grać na wiolonczeli. Jak potem mówiła, wiolonczela była jej pasją. W jej miejscowości był jedyny nauczyciel tego instrumentu. Podobno uczył ją rzetelnie, ale wciąż powtarzał, że nie ma co startować z nauką dalej, gdyż wiolonczela nie jest instrumentem dla kobiet i jako dziewczyna nic na nim nie osiągnie. Dziwi, że we współczesnych czasach ona i rodzice uwierzyli w taką chorą argumentację. Na innych studiach, które podjęła, zapisała się do chóru i ktoś zwrócił uwagę na jej dobry głos. Zdała więc na wydział wokalny. Na uczelni przeżyła szok widząc tyle studentek grających na wiolonczeli. Gdy mi o tym opowiadała, bardzo się popłakała, gdyż straciła możliwość realizacji wielkiego pragnienia.

Drugim źródłem kształtowania się stylu wyjaśniania jest forma uwag krytycznych, które są do dziecka kierowane, gdy mu się coś nie powiedzie. Jeżeli te uwagi wskazują na przyczyny stałe i uniwersalne, to obraz własnej osoby staje się pesymistyczny. Jakże często, niestety, w momencie niepowodzenia dziecko słyszy, że nigdy nic nie zrobi dobrze, że nie nadaje się do szkoły muzycznej, czy baletowej, że nic z niego nie będzie. Nauczyciel pozytywny natomiast omawia to jedno konkretne wydarzenie, w którym coś się nie udało. Trzecim źródłem jest natura strat i urazów, które są udziałem dziecka, czy młodego człowieka. Jeżeli po jakimś czasie po trudnych doświadczeniach wszystko wraca do normy, to dziecko wyrabia sobie przekonanie, że trudności można przezwyciężyć. Może to być na przykład taka sytuacja, że dziecko przeprowadziło się i opuściło bardzo lubianą szkołę, co było bardzo trudnym przeżyciem, ale w nowej po pewnym czasie wszystko się ułożyło dobrze. Jeżeli natomiast straty i urazy są stałe i mają zasięg uniwersalny, to jest to początek rozwoju bezradności. Może to być rozwód

rodziców, odrzucenie przez jednego z nich, śmierć któregoś z dziadków, z którym dziecko było bardzo związane. W takiej sytuacji dorośli powinni wykazać mnóstwo dobrej woli, aby złagodzić te ciężkie przeżycia. Tak na ogół nie jest, bo są zajęci swoimi sprawami.¹¹ Ostatnio jedna z nauczycielek opowiadała mi o rozpaczach trzecioklasistki z powodu śmierci babci. Dziewczynka powiedziała, że babcia była jej sensem życia. Matka irytuje się, że dziecko ciągle płacze i nie korzysta ze zdalnie prowadzonych lekcji. Nauczycielka, na ile może, próbuje z nią rozmawiać, czego Internet nie ułatwia. Bez współdziałania domu skutki działania nauczycielki będą jednak niewielkie.

Bardzo ciekawe są ustalenia Seligmana na temat sukcesu. W tradycyjnym myśleniu w szkole, na uczelniach, ale także w zakładach pracy uważa się, że sukces jest wynikiem połączenia talentu i motywacji. Autor mówi, że dzieci już od przedszkola są poddawane różnym badaniom psychologicznym stwierdzającym poziom ich zdolności. Amerykanie pierwsi rozbudowali tego rodzaju badania. Zapobiegliwi rodzice zapisują dzieci na kursy przygotowawcze do rozwiązywania tych testów, w wyniku czego dzieci mogą lepiej rozwiązać test, ale to nie zwiększa poziomu ich zdolności. Dużo łatwiej jest, według Autora, wzbudzić u dziecka motywację, ale ma to na ogół efekt krótkotrwały. W związku z tym zaczęto zastanawiać się, czy nie ma jeszcze jakiegoś trzeciego czynnika, który warunkuje sukces. Po serii różnych badań wyciągnięto taki wniosek, że to właśnie optymizm i pesymizm liczy się tak samo jak talent i chęć. Sukces nie zawsze osiągają osoby najbardziej utalentowane. Kluczem do wytrwałości w dążeniach jest optymistyczny styl wyjaśniania. Tak więc sukces zawsze determinują trzy cechy: uzdolnienia, motywacja i optymizm.

Seligman przypomina, że jeżeli dziecko ma złe wyniki w nauce, to najczęściej uważa się, że jest mało zdolne, albo za mało pracuje. W szkołach artystycznych na ogół zwraca się uwagę na ten drugi czynnik, co bywa słuszne, ale niejednokrotnie wyolbrzymiane. Przyczyna może być jednak zupełnie inna i należy także sprawdzić, czy uczeń nie ma z jakiegoś powodu obniżonego nastroju, czy stanów depresyjnych. W naszym szkolnictwie artystycznym może to być zjawisko częste, szczególnie na poziomie średnim, a także wyższym. Osobiście zetknęłam się z rezygnacją ze studiów muzycznych osób zdolnych, tylko z powodu załamania emocjonalnego. Czynnikiem decydującym w tym przypadku był pedagog, który nie pomagał, a pogrążał ostrymi uwagami i niezrozumieniem, czy nawet wybuchami złości. Z badań wynika, że stany depresyjne warunkuje pesymistyczny styl wyjaśniania i niepomyślne wydarzenia

¹¹ Ibidem, s 179-205.

w życiu ucznia. Gdy uczeń, czy student myśli – nie dam rady, ten konkurs taki trudny, pewnie nie dostanę żadnego dofinansowania, nie mam żadnej protekcji, czy coś w podobnym stylu, to z pewnością się wycofa. Pamiętam bardzo zdolną i obiecującą pianistkę, której profesor zmarł przed jej dyplomem i nie mógł ułatwić początków kariery. Obiecana asystentura przypadła w danej uczelni. Dziewczyna nie zawalczyła o swoje dobre miejsce w zawodzie, na które miała oczywistą szansę, wycofała się, w końcu wyjechała z kraju i jest akompaniatką w jakiejś peryferyjnej szkole. Dwie inne bardzo dobre pianistki po studiach pełnych sukcesów i otrzymaniu dyplomu z wyróżnieniem wylądowały w szpitalu psychiatrycznym, gdyż oczekiwały, że ich życie zawodowe będzie ktoś organizował krok po kroku, tak jak to było w szkole. Gdzieś po drodze wyuczyły się swoistej bezradności i niczego nie próbowały same sobie załatwiać, co doprowadziło do załamania wymagającego leczenia. Duże zdolności i uczciwie przepracowany czas nauki zostały w ich przypadku zmarnowane. Inny pianista z kolei, który z różnych przyczyn nie widział dla siebie dobrego miejsca w Polsce, zaryzykował wyjazd do kraju o odległej kulturze i w stosunkowo krótkim czasie stał się organizatorem tamtejszego życia muzycznego na dużą skalę i oczywiście sam koncertował. Seligman stwierdza, że w badaniach osób uzdolnionych zawsze okazywało się, że pesymiści wypadają dużo poniżej swych możliwości, a optymiści znacznie powyżej.¹²

W szkole i na uczelni trzeba więc kształtować optymizm. Martin Seligman daje do tego narzędzia, które pieczętuje swoim autorytetem i badaniami na dużych próbach. Nie sposób streszczać w tym krótkim tekście całej procedury. Chętnych odsyłam do rozdziałów przywoływanej tutaj książki, które są jej podsumowaniem. Autor nie proponuje absolutnego, bezwarunkowego optymizmu, który należałoby stosować zawsze. Przedstawia, jak to określa, elastyczny optymizm. Celem tych technik jest przede wszystkim zwiększenie kontroli nad sposobem, w jaki myśli się o trudnościach i przeciwnościach losu. Dają one możliwość wyboru sposobu patrzenia na własne sytuacje trudne, a więc przedstawia alternatywę.¹³ Podstawowym kryterium dotyczącym tego, czy stosować optymizm, czy nie są koszty porażki w tych właśnie sytuacjach. Jeśli koszty porażki są wysokie, to optymizm nie jest wówczas właściwą strategią. Jeżeli natomiast są niskie, to zdecydowanie warto kierować się optymizmem. Autor podaje podstawowe, sprawdzone zasady przejścia z pesymizmu do optymizmu w życiu codziennym w różnych sytuacjach życiowych – dla osób dorosłych i dla dzieci.¹⁴

¹² Ibidem, s 207-233.

¹³ Jeżeli będzie takie zapotrzebowanie mogę zagadnienie przedstawić w następnym tekście.

¹⁴ Ibidem, s 316 i dalsze

Na zakończenie swojej pracy, co jest bardzo ciekawe i ważne, Seligman zwraca uwagę na szersze przyczyny coraz powszechniejszego braku optymizmu, a nawet epidemii depresji. Zwraca uwagę na cały kontekst społeczny. Omawiane przyczyny są związane z przemianami życia człowieka końca XX i XXI wieku. Zalicza do nich wyolbrzymienie roli jednostki, pomniejszenie roli społeczności, kryzys instytucji małżeństwa i rodziny, załamanie się wiary w dobroczynną funkcję państwa, zanik wiary w Boga. Pisze: *Skoro nie liczą się już większe, trwalsze i pozytywne wartości (Bóg, naród, ojczyzna, rodzina) to niepowodzenie osobiste urasta do rozmiarów katastrofy. Jedno niepowodzenie zatruwa całe życie. Nigdzie nie można znaleźć pocieszenia. Jeśli wierzy się w wyższe wartości, to osobiste niepowodzenie nie wydaje się mieć wiecznych negatywnych skutków, ani ogarniać wszystkich obszarów życia.*¹⁵ Wybujały indywidualizm prowadzi do braku sensu życia.¹⁶

Seligman uważa, że z zaistniałej sytuacji są dwie drogi wyjścia. Pierwsza to zmiana proporcji pomiędzy indywidualizmem a wartościami nadrzędnymi. Druga to pełne wykorzystanie możliwości jednostki „maksymalnej”, czyli różnorodne zaangażowanie danego człowieka na rzecz dobra ogólnego, a także wyuczony, elastyczny optymizm. Wszystkie podane wyżej uwagi można i trzeba przenieść na życie nauczyciela i ucznia szkoły artystycznej. Wydaje się, że teraz jest na to bardzo odpowiedni czas. Z fizycznego oddalenia i przymusowej rezygnacji z dużej części życia artystycznego, do którego byliśmy przyzwyczajeni w naszej codzienności, można zyskać dobrą perspektywę do przemyśleń na poruszone wyżej tematy.

Kilka uwag o radości życia

Zakończyć należałoby krótką refleksją o radości, która według Johanna Wolfganga Goethego jest matką wszystkich cnót.¹⁷ W tym kontekście przywołać można postać Edyty Stein, która w wyjątkowo ponurych czasach panowania ideologii hitlerowskiej, w których żyła, a także w trudnym i skomplikowanym biegu własnego życia, właśnie radość uczyniła przedmiotem jednej ze swoich rozpraw filozoficznych.¹⁸ Pracą jej zainspirował się współczesny polski filozof Władysław Stróżewski. W swojej rozprawie o radości wyróżnia trzy sposoby jej istnienia. Po pierwsze radość jako zadanie. Po drugie radość jako stan

¹⁵ Ibidem, s 416.

¹⁶ W tym miejscu warto nawiązać do prac Victora Frankla.

¹⁷ J.W. Goethe, *Błąd tkwi tylko w człowieku. Aforyzmy*, Wrocław 1997.

¹⁸ Należy przypomnieć, że Edyta Stein urodziła się we Wrocławiu. Tam, w kościele św. Mikołaja, który znajduje się w pobliżu jej domu rodzinnego, ufundowano wyjątkowo piękną kaplicę jej poświęconą autorstwa Alfredy Poznańskiej.

spowodowany własną zasługą, na przykład dobre wypełnienie jakiegoś obowiązku. Po trzecie radość jako pewien nastrój, jako afirmacja życia. Według autora ten ostatni rodzaj radości został w bardzo dużej mierze zatracony. Chodzi tu o widzenie pozytywnych wartości, które utwierdzają człowieka w postawie aksjologicznej afirmacji świata, innych ludzi i najbliższego otoczenia.¹⁹

Według Stróżewskiego do zaistnienia radości konieczna jest miłość. Chodzi o miłość w stosunku do siebie, do ludzi i do świata. Nie jest to miłość bezkrytyczna, ale dobrze widząca zarówno dobro jak i zło. Autor wysuwa przypuszczenie, że być może miłość jest pośrednikiem pomiędzy prawdą a radością. *Szczęście polegałoby więc na prawdzie zapośredniczonej przez miłość.*²⁰

Refleksja na temat głęboko rozumianej radości powinna być fundamentem pracy każdego pedagoga artysty, pracującego przecież w szczególnej materii, jaką jest sztuka. Nie bez przyczyny schorowany, głuchy Beethoven zwieńczył swoją IX Symfonię właśnie *Odą do radości*. Wielu podpisałoby się pod zdaniem Stefana Szumana, który twierdził, że smutno byłoby na świecie, gdyby nie było sztuki, gdyż sztuka nas urzeka i zachwyca.²¹ Tak więc radość w rozumieniu aksjologicznej afirmacji życia powinna być najgłębszym przesłaniem pracy pedagogicznej na wszystkich poziomach nauczania.

¹⁹ W. Stróżewski, *O radości w: Fenomen radości*, Poznań 2007.

²⁰ Ibidem, s. 25.

²¹ S. Szuman, *Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia*, Katowice 1947, s. 48.