

BIAŁE NIEDŹWIEDZIE KONTRA CZERWONY CADILLAC

„Nie myśl o białych niedźwiedziach” – tak brzmiało polecenie w znanym eksperymencie Daniela Wegnera z Harvard University, który miał badać zdolność do samokontroli. Podobnie jak zapewne czytelnik podczas lektury tego tekstu, tak i uczestnicy badania, usłyszawszy to polecenie nie potrafili odpędzić się od obrazu niedźwiedzia polarnego.

Ten prosty eksperyment pokazuje, że nasz mózg przetwarza informacje, poniekąd ignorując negację. Choć na poziomie znaczeniowym polecenie jest zrozumiałe, to symbole w naszej głowie wymykają się logice zdania. Dzieje się tak dlatego, że nie zostaliśmy wyposażeni w system, który na życzenie wymazałby nasze doświadczenia. Wszystko zostawia ślad i zapisuje się niejako w historii naszego strumienia myśli, aby później, w mniej lub bardziej świadomy sposób, wpłynąć na nasze procesy myślowe oraz działanie. Jeśli zatem chcemy podnieść swoją efektywność, by skutecznie stawiać czoła wyzwaniom, musimy rozważyć, czy w naszym sposobie myślenia panuje owa reguła pozytywności.

W sytuacji wyzwania ludzie mają tendencje do przyjmowania jednej z dwóch strategii: unikania porażki lub dążenia do sukcesu. Ci pierwsi koncentrują się na tym, czego się obawiają. Ich myśli krążą wokół czarnych scenariuszy, napędzając maszynę samospełniającego się proroctwa. Podejmują się tylko prostych zadań, które gwarantują im powodzenie. Bardzo łatwo przekonać ich, że czegoś się po prostu nie da. Druga grupa z kolei karmi swój umysł wizją sukcesu. Perspektywa szansy na wygraną pobudza ich do działania i poszukiwania nowych zasobów. Te osoby koncentrują się na pytaniu, JAK osiągnąć sukces, zamiast zastanawiać się, CZY potrafią.

W 2012 roku 16-letni Shouryya Ray rozwiązał łamigłówkę matematyczną, dotyczącą obliczania trajektorii rzuconego przedmiotu, której autorem był sam Isaak Newton. Nastolatek usłyszał o niej od swojego nauczyciela, który poinformował go o tym, że zagadkę od 350 lat uważa się za nierozwiązywalną. Nie zniechęciło to jednak Shouryya. Nauczyciel przyznał, że postanowienie ucznia przypisał jego młodzieńczej naiwności, jednak ku jego zaskoczeniu, to właśnie fantazja i brak negatywnych przekonań doprowadziły chłopca do wielkiego sukcesu. Shouryya bez wątpienia należy do grupy „zwycięzców” skoncentrowanych na sukcesie.

Niektóre cechy osobowości (takie jak większa odporność na stres, czy większa potrzeba stymulacji) predysponują do znalezienia się w tej grupie. Jednak prawdziwi zwycięzcy wiedzą, że trening czyni mistrza, a pozytywne myślenie to umiejętność, którą można nabyć i ćwiczyć –tak, jak prowadzenia samochodu czy jazdę na nartach. Odpowiedzi na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli, dostarczyła modyfikacja eksperymentu z białymi niedźwiedziami.

Tak jak poprzednio, niedźwiedzie były zakazane. Jednak tym razem badacz polecił uczestnikom myśleć o czerwonym cadillacu za każdym razem, gdy natarczywe misie będą próbowały wdrzeć się do świadomości. Okazało się, że wypełnienie umysłu innym wyobrażeniem sprawia, że na niepożądane myśli zwyczajnie brakuje miejsca.

Warto zatem wprowadzić pozytywne twierdzenia do swojego codziennego „umysłowego menu”. Najlepiej zabrać się do tego systematycznie, np. przeformułując stawiane sobie cele na pozytywne, a pytania „czy” zastępować pytaniami „jak”. Znane są też techniki stymulujące

rozwój osobisty, takie jak autosugestia czy afirmacja (powtarzanie pozytywnych twierdzeń na temat własnej osoby, np. „potrafię być asertywny”), czy też popularne wśród sportowców najwyższej klasy – treningi wizualizacyjne. Te ostatnie polegają na tworzeniu lub odtwarzaniu doświadczeń w myśli celem przeprowadzenia symulacji własnych reakcji emocjonalnych i behawioralnych.

Badania dowiodły, że tego typu treningi zmieniają strukturę organizmu, choć w mniejszym stopniu niż rzeczywisty trening. W technice tej istotny jest stan odprężenia oraz zaangażowanie wszystkich zmysłów w wyobrażoną rzeczywistość, a także aktywna kontrola symulacji umysłowej. Wyobrażając sobie np. ważne negocjacje z klientem czy rozmowę z trudnym współpracownikiem, musimy zachować pełną koncentrację, aby nasz „aktor” zachował się tak, jakbyśmy tego chcieli.

Pamiętajmy jednak, że zastępowanie negatywnych myśli pozytywnymi, to nie to samo co ignorowanie rzeczywistych trosk, czy udawanie, że strach jest nam obcy. Prawdziwy wpływ pozytywnego myślenia odczujemy właśnie wtedy, gdy w pełni uświadomimy sobie ogrom wyzwań, ale zamiast koncentrować się na lęku i tworzyć obrazy możliwej porażki, wypracujemy w sobie pozytywną strategię zwycięzców. Codzienna dawka pozytywnego myślenia, to nie tylko większa szansa na sukces, ale także redukcja stresu, a nawet radość z pokonywania trudności.