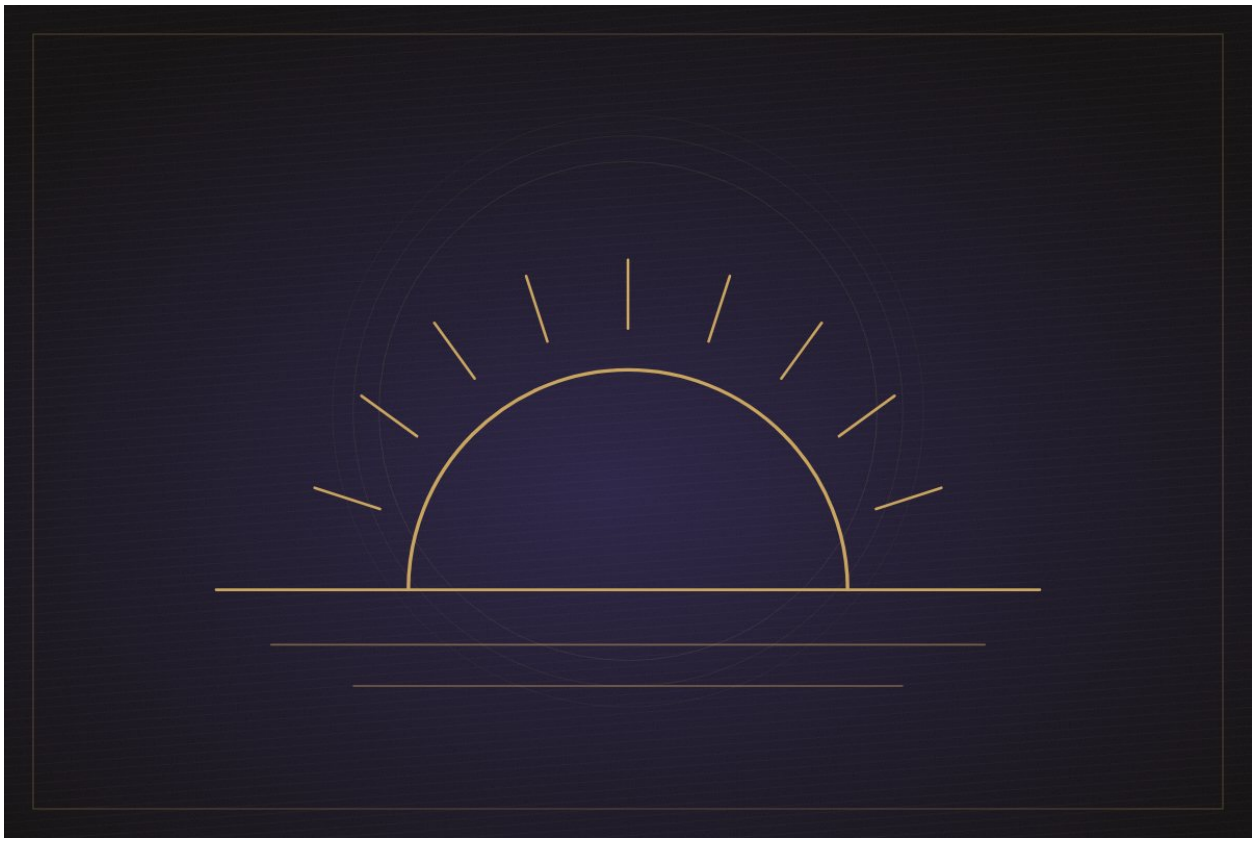
lexoshpejt

Mendja

Si ia shpjegojmë vetes dështimet: stili shpjegues dhe optimizmi i mësuar

Tri pyetje që i bëjmë pa e kuptuar pas çdo pengese, dhe si mund t'u përgjigjemi ndryshe

25 tetor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Kur diçka shkon keq, mendja jonë nuk qëndron e heshtur. Pothuajse menjëherë, ajo prodhon një shpjegim: pse ndodhi, kush e ka fajin, çfarë do të thotë për të ardhmen. Këto shpjegime zakonisht nuk i zgjedhim me vetëdije. Ato vijnë nga një zakon i formuar me vite, që psikologët e quajnë **stil shpjegues**.

Tri dimensione

Psikologët Christopher Peterson dhe Martin Seligman përshkruan në vitin 1984 tri dimensione kryesore të këtyre shpjegimeve:

- **Përhershmëria:** a është shkaku i përhershëm («gjithmonë kështu më ndodh») apo i përkohshëm («këtë javë isha i lodhur»)?
- **Gjerësia:** a prek gjithçka («nuk jam i zoti për asgjë») apo vetëm një fushë («nuk jam i mirë në prezantime, ende»)?
- **Personalizimi:** a e shohim veten si shkakun e vetëm, apo marrim parasysh edhe rrethanat?

Sipas tyre, njerëzit që i shpjegojnë ngjarjet e këqija vazhdimisht si të përhershme, të gjera dhe vetëm faji i tyre, rrezikojnë më shumë të ndihen të pafuqishëm dhe të dekurajuar. Kjo nuk do të thotë se stili shpjegues e shkakton vetëm depresionin; është një faktor rreziku mes shumë të tjerëve.

Optimizëm, jo iluzion

Në librin e tij të vitit 1990, Seligman e quajti stilin e kundërt «optimizëm i mësuar». Fjala «i mësuar» ka rëndësi: ideja është se ky stil nuk është vetëm temperament i lindur, por mund të ushtrohet.

Optimizmi në këtë kuptim nuk do të thotë të mohosh problemin ose të thuash se gjithçka është mirë. Do të thotë të kërkosh shpjegimin më të saktë, në vend të atij më dramatik. Shpesh, shpjegimi më i saktë është edhe më shpresëdhënës, sepse përmban diçka që mund të ndryshohet.

> *Pyetja nuk është «a jam optimist?», por «a është i vërtetë shpjegimi që i dhashë vetes?»*

Ku nisi: pafuqia e mësuar

Ideja e stilit shpjegues lindi nga një seri eksperimentesh të vitit 1967 me qen, në laboratorin e Martin Seligman-it dhe Steven Maier-it. Qentë që kishin marrë më parë goditje elektrike të lehta që nuk mund t'i shmangnin, më vonë nuk përpiqeshin të iknin edhe kur ikja ishte e lehtë. Studiuesit e quajtën këtë **pafuqi e mësuar**. Pesëdhjetë vjet më vonë, në vitin 2016, Maier dhe Seligman e rishikuan vetë teorinë në dritën e neuroshkencës. Përfundimi i tyre i ri ishte i habitshëm: pasiviteti nuk mësohet; ai është reagimi i parazgjedhur i trurit ndaj vështirësive të gjata. Ajo që mësohet është **kontrolli**, pra përvoja se veprimet tona kanë efekt. Ky ndryshim e bën mesazhin edhe më praktik: çdo përvojë e vogël suksesi i mëson trurit se ia vlen të përpiqemi.

Shitësit që nuk dorëzohen

Në vitet 1980, Seligman bashkëpunoi me një kompani të madhe sigurimesh në SHBA, ku shumë agjentë e linin punën brenda vitit të parë, sepse refuzimet ishin të përditshme. Në një studim të vitit 1986, ai dhe Peter Schulman matën stilin shpjegues të agjentëve të rinj. Ata me stil më optimist shitën më shumë dhe kishin më pak gjasa ta linin punën gjatë vitit të parë. Kjo nuk tregon se optimizmi i bën njerëzit të aftë për çdo gjë, por se në punët me shumë refuzime, mënyra si ia shpjegon vetes një «jo» ndikon nëse vazhdon të trokasësh në derën e radhës.

A mund t'u mësohet fëmijëve?

Në Universitetin e Pensilvanisë u krijua një program për nxënësit, i quajtur Programi i Qëndrueshmërisë, që u mëson të dallojnë mendimet pesimiste dhe t'i shqyrtojnë. Një meta-analizë e vitit 2009, nga Steven Brunwasser dhe kolegët, gjeti se programi i uli pak simptomat e depresionit krahasuar me grupet pa ndërhyrje, dhe se efekti zgjati deri në një vit. Efektet ishin të vogla dhe ndryshonin shumë sipas mënyrës së zbatimit, prandaj programi nuk është zgjidhje magjike, por një mjet i dobishëm parandalues.

Optimizmi dhe zemra

Lidhja e optimizmit me shëndetin është studiuar edhe në popullsi të mëdha. Një meta-analizë e vitit 2019 në *JAMA Network Open*, nga Alan Rozanski dhe kolegët, bashkoi studime me mbi dyqind mijë njerëz dhe gjeti se njerëzit më optimistë kishin më pak ngjarje kardiovaskulare dhe rrezik më të ulët vdekjeje gjatë viteve të ndjekjes. Këto janë studime vëzhguese, që nuk e provojnë shkakun, sepse optimistët mund të kenë edhe zakone më të shëndetshme. Por ato sugjerojnë se mënyra si mendojmë për të ardhmen nuk është pa lidhje me trupin.

Një ushtrim me tri hapa

1. **Shkruani ngjarjen** me fakte, pa gjykime: «Nuk më thirrën për intervistën e dytë.»
2. **Shkruani shpjegimin e parë** që ju erdhi në mendje, ashtu siç është: «Nuk jam i mirë për asgjë.»
3. **Shqyrtojeni me tri pyetjet:** A është vërtet i përhershëm? A prek vërtet çdo gjë? A ka shkaqe të tjera përveç meje? Pastaj shkruani një shpjegim më të saktë: «Kandidatët ishin shumë dhe unë kisha më pak përvojë në këtë fushë. Mund ta përmirësoj këtë.»

Qëllimi nuk është ta mashtroni veten, por të dalloni kur mendja ka bërë një përgjithësim të nxituar. Me kohë, ky shqyrtim bëhet më i shpejtë, dhe shpjegimet e para fillojnë të

jenë më të drejta.

Kujdes

Ky ushtrim është i dobishëm për pengesat e zakonshme të jetës. Nëse ndjenja e pashpresës zgjat javë me radhë, prek gjumin, ushqimin ose dëshirën për të jetuar, nuk është çështje stili shpjegues. Është arsye për të folur me një mjek ose psikolog, sa më shpejt.

Burimet

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347–374. doi:10.1037/0033-295X.91.3.347

Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Knopf. WorldCat

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49

Maier, S. F. & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349–367. PubMed

Seligman, M. E. P. & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 832–838. WorldCat

Brunwasser, S. M., Gillham, J. E. & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1042–1054. PubMed

Rozanski, A. et al. (2019). Association of optimism with cardiovascular events and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 2(9), e1912200. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/stili-shpjegues-optimizmi-i-mesuar