

Pozytywne myślenie - efekt Pollyanny

-Syndrom, inaczej efekt Pollyanny lub reguła Pollyanny, to efekt psychologiczny opisany w 1978 roku po ukazaniu się niezwyklej książki - dla każdego i w każdym wieku - Eleanor H. Porter pt. „Pollyanna”.

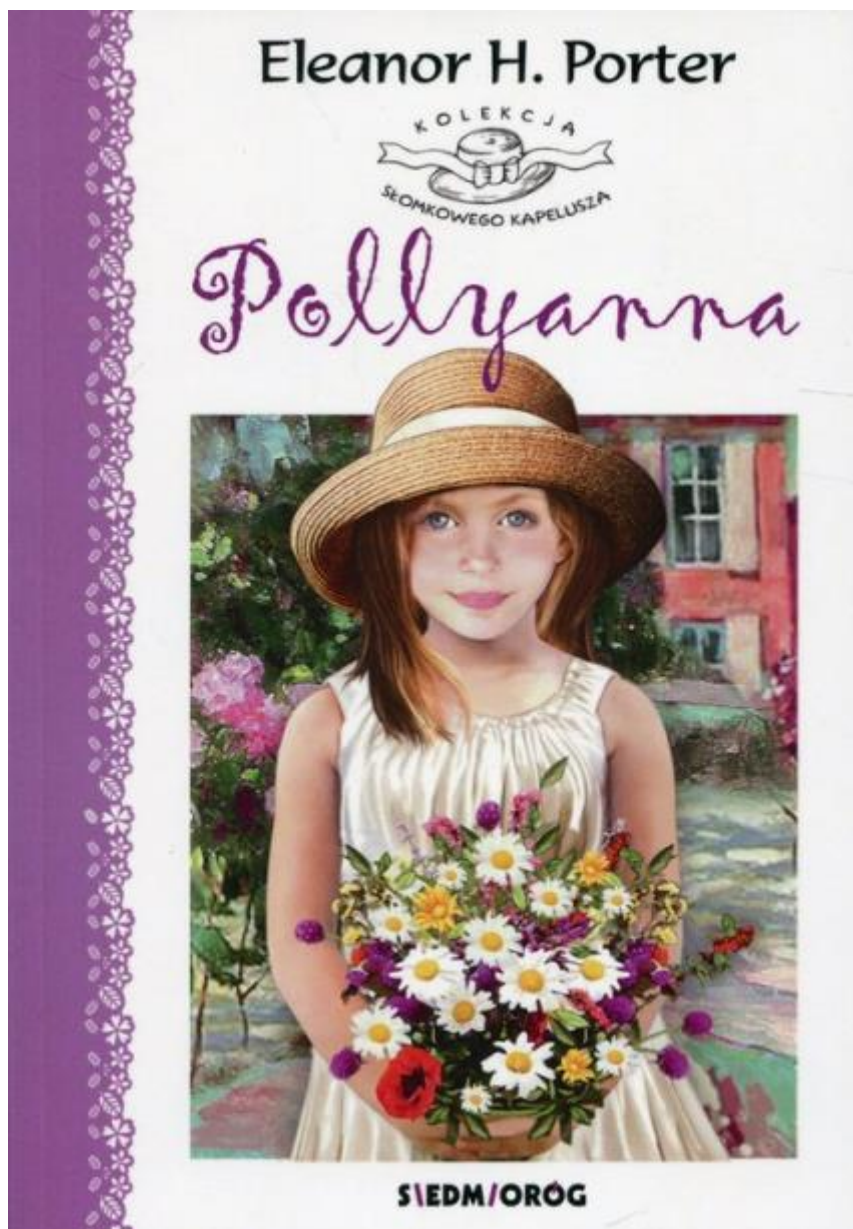
Efekt Pollyanny to dostrzeganie w trudnych sytuacjach pozytywnych aspektów. Niezwykła reguła, którą warto poznać i stosować w życiu z pewnymi wyjątkami, jakimi zawsze są agresja i przemoc. Bohaterka książki Pollyanna, żeby przetrwać wiele trudnych sytuacji i spotkań z nieprzychylnymi jej ludźmi, „gra „ w pewnego rodzaju skojarzenia i wymyślanie historii, zwane przez nią „zabawą w radość”. Czy w obliczu wielu codziennych niepowodzeń, przykrości i zmartwień można zachować wiarę w lepsze jutro, pokonanie trudności oraz mieć pogodę ducha? Pollyanna pokazuje, że jest to całkiem możliwe, jeżeli zmienimy naszą perspektywę myślenia. Nasze emocje, energia, motywacja są bowiem w bardzo dużym stopniu zależne od perspektywy, jaką zakładamy często z góry w przeżywanych sytuacjach. Historia dziewczynki pokazuje, że sytuacje trudne i otaczający nas czasem nieprzychylni ludzie, nie muszą nas zmieniać w sposób niepożądany. To my, tak jak pokazuje Pollyanna, możemy kreować rzeczywistość, zmieniać pozytywnie otaczający nas świat, chociaż czasem mamy wokół siebie ludzi (koleżanki, kolegów), których z jakiegoś powodu nie lubimy. Dlaczego tę książkę powinien przeczytać każdy niezależnie od wieku i czasu, w jakim to robi. Zawsze warto odwrócić perspektywę patrzenia na świat, rozumienia siebie i innych oraz radzenia sobie w sytuacjach postrzeganych jako trudne. Mieć też w sobie energię skierowaną do góry i motywację do działań. Wielokrotnie wznawiana i ekranizowana „Pollyanna” to historia, która ma w sobie moc pozwalającą zrozumieć, jak godne, dobre i szczęśliwe może być nasze życie, jeśli nauczymy się dostrzegać najdrobniejsze jego przejawy i pozytywy.

Fragment z „Pollyanny”:

<-Albo gdy ci dadzą nieprzytulny, mały pokój gdzieś na poddaszu i w dodatku prawie pusty – mruknęła Nancy.

Pollyanna westchnęła.

- To było trudne – przyznała – zwłaszcza, że byłam zupełnie sama. Zapomniałam o grze i spodziewałam się różnych pięknych rzeczy! Ale potem pomyślałam, że nie będę musiała oglądać swoich piegów w lustrze; zobaczyłam także ten piękny widok z okna i wtedy zrozumiałam, że mam się z czego cieszyć. Wiesz, kiedy szukasz czegoś, co ma cię cieszyć, to zapominasz o innych rzeczach... na przykład o lalce, którą chciałaś mieć>



Google – okładka Wydawnictwo Siedmioróg

Zachęcam do przeczytania w dowolnym czasie książkę Eleanor H.Porter : „Pollyanna”.

Dostrzegaj swoje mocne strony, wyciągaj z porażek wnioski, wierz w swoją sprawczość i działaj! Bądź bardziej pewna/ pewny siebie! Bądź pewna/ pewny, że trudne chwile przemijają. Epidemia też się skończy. Kiedy? To zależy w dużej mierze od naszej odpowiedzialności za siebie i innych.

Zadanie, które warto wykonać. Obrysuj dłoń i na każdym jej palcu napisz swoją dobrą, mocną, pozytywną stronę. Mogą być związane z posiadanymi zdolnościami, zachowaniem, stosunkiem do koleżanek i kolegów itp. Pamiętaj, że każdy je ma! Pamiętaj o nich, bo one pozwolą Ci zawsze pozytywnie myśleć i iść do przodu!

Psycholog Bożena Ramutkowska-Celej

