

teorii naučené bezmoci. Byl dobře přijat a měl za následek ještě více pokusů, než byly provedeny pro původní teorii. Sestavili jsme dotazník, který jste si v této kapitole udělali. Pomocí tohoto testu se dal snadno změřit vysvětlovací styl, a náš přístup tak mohl být aplikován na skutečný svět za zdmi laboratoře, na skutečné lidské problémy.

Každý rok dává Americká psychologická asociace Cenu začínající kariéry některému psychologovi, který dosáhne „významného vědeckého úspěchu“ v prvních deseti letech své kariéry. V roce 1976 jsem ji získal já za teorii bezmoci, v roce 1982 Lyn Abramsonová za její reformulaci.

KDO SE NIKDY NEVZDÁ?

Co si myslíte o příčinách malých i velkých nesnází, které vás postihnou? Někteří lidé – ti, kteří se snadno vzdají – pravdělně říkají věci jako: „Je to ve mně, bude to trvat věčně, zničí to všechno, do čeho se pustím.“ Ti druzí, odolnější, mají jiný názor: „Bylo to okolnostmi, zase to rychle přejde, a kromě toho, život není jen o tom.“

Váš navykklý způsob, jakým vysvětlujete špatné zážitky, tedy váš vysvětlovací styl, je něco víc než jen slova vycházející z vašich úst. Je to navyklé myšlení, které jste se naučili v dětství a během dospívání. Váš vysvětlovací styl přímo pramení z vašeho pohledu na vaše místo ve světě – buď si myslíte, že máte určitou cenu a zasloužíte si jen to dobré,

nebo jste bezcenní a nemá smysl se o nic snažit. Buď jste optimista, nebo pesimista.

Test, který jste si na začátku této kapitoly dělali, má odhalit váš vysvětlovací styl.

Vysvětlovací styl má tři důležité dimenze: trvalost, univerzálnost a personalizaci.

TRVALOST:

Lidé, kteří se snadno vzdají, věří, že příčiny špatných událostí jsou trvalé. To špatné přetrvává a bude jejich život navždycky ovlivňovat. Lidé, kteří vzdorují bezmoci, věří, že příčiny nesnází jsou dočasné.

Trvalé (pesimista)

Dočasné (optimista)

„Jsem vyřízený.“

„Jsem vyčerpaný.“

„Diety nikdy nefungují.“

„Diety nefungují, když se přejídáte.“

„Ty mě pořád otravuješ.“

„Otravuješ mě, když si neuklidím pokoj.“

„Šéf je pitomec.“

„Šéf má špatnou náladu.“

„Nikdy se mnou nemluvíš.“

„Poslední dobou jsi se mnou nemluvil.“

Jestliže používáte při přemýšlení o nesnázích slova jako *vždycky* a *nikdy*, je váš styl trvalý, pesimistický. Jestli je to spíš *někdy* a *poslední dobou* a špatné události svádíte na podmínky, jež se mohou změnit, je váš styl optimistický.

Vraťte se k testu. Podívejte se na osm otázek označených kódem TŠ (trvalé špatné). Jsou to otázky č. 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42 a 46. Ty ověřovaly, jak trvalé jsou podle vás příčiny špatných událostí. Odpovědi za 0 bodů jsou optimistické, odpovědi za 1 bod pesimistické. Pokud jste tedy u otázky č. 5 zvolili „Špatné si pamatuji data narození“ jako vysvětlení, proč jste zapomněli na partnerovy narozeniny, vybrali jste trvalejší, a proto pesimističtější příčinu.

Sečtěte čísla v pravém sloupečku otázek označených kódem TŠ a součet si zapíšte do příslušné kolonky pod testem.

Jestliže vám vyšla 0 nebo 1, jste v této dimenzi velmi optimističtí;

2–3 body jsou mírně optimistické skóre;

4 je průměr;

5–6 bodů je poměrně pesimistický výsledek;

jestliže vám vyšlo 7–8 bodů, pomůže vám třetí část této knihy, nazvaná „Změna: z pesimisty optimistou“.

Povím vám, proč je trvalost tak důležitá – a je to také odpověď na námitku Johna Teasdalea, že někteří lidé zůstanou bezmocní navždycky a jiní se rychle vzpamatují.

Selhání přivodí každému alespoň chvilkovou bezmoc. Je to jako rána do břicha. Bolí to, ale bolest přejde – u ně-

kterých lidí téměř okamžitě. To jsou ti, kteří měli 0 nebo 1 bod. Jiní cítí bolest dlouho: Hezky kypí, rozvíříje se, až se z ní stane nevraživost. Takoví lidé mají 7 nebo 8 bodů. Zůstanou bezmocní dny, možná měsíce, i když na počátku byla malá nesnáz. Po velkých problémech se nevzpamatují nikdy.

Optimistický styl vysvětlení dobrých událostí je přímým opakem optimistického vysvětlení těch špatných. Lidé, kteří věří, že dobré události mají trvalé příčiny, jsou optimističtější než lidé, kteří si myslí, že jsou jen dočasné.

Dočasné (pesimista)

Trvalé (optimista)

„Dneska mám šťastný den.“ „Vždycky mám štěstí.“

„Hodně jsem se snažil.“ „Jsem talentovaný.“

„Můj soupeř se unavil.“ „Můj soupeř nestojí za nic.“

Optimističtí lidé vysvětlují dobré události trvalými příčinami: svým nadáním, schopnostmi, něčím, co platí *vždycky*. Pesimisté jmenují dočasné příčiny: nálady, momentální snahu, něco, co je jen *někdy*.

Asi jste si všimli, že některé otázky v testu (vlastně je to přesně polovina) jsou o dobrých událostech, například „Vydělali jste hodně peněz na akciích“. Sečtěte otázky označené jako TD (trvalé dobré). Jsou to č. 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38 a 40.

Odpovědi za 1 bod jsou trvalé, optimistické odpovědi. Sečtěte čísla v pravém sloupci. Výsledek si napište do kolonky TD.

Máte-li 7-8 bodů, jste hodně optimističtí a věříte, že dobré události budou pokračovat;

6 bodů je mírně optimistické skóre;

4-5 je průměr;

3 je mírně pesimistické skóre;

0, 1 nebo 2 body mají velcí pesimisté.

Lidé, kteří věří, že dobré události mají trvalé příčiny, se po úspěchu snaží ještě víc. Ti, kterým příčiny připadají dočasné, se mohou vzdát, i když uspějí, protože si myslí, že to byla náhoda.

UNIVERZÁLNOST:

KONKRÉTNÍ VERSUS VŠEOBECNÁ

Trvalost má co dělat s časem, univerzálnost s rozsahem.

Zamyslete se nad tímto příkladem: ve velké obchodní firmě vyhodili z práce půlku účetního oddělení. Dva z vyhozených účetních, Nora a Kevin, propadli depresi. Ani jeden neunesl, že musí několik měsíců hledat další práci, a oba se vyhýbali vyplňování daňového přiznání nebo čemukoli jinému, co jim připomínalo minulé místo. Nora ovšem zůstala milující a aktivní manželkou. Její společenský život

pokračoval normálně, těšila se do dobrému zdraví a třikrát týdně pracovala. Kevina to ale úplně zničilo. Nevšiml si ženy ani malého syna a každý večer propadal chmurám. Odmítal chodit na večírky, prý se nemůže na lidi ani podívat. Nesmál se vtípům. Nastydil, byl z toho nemocný celou zimu, a dokonce přestal běhat.

Někteří lidé umějí potíže odložit stranou a žít dál jako obvykle, i když některý důležitý aspekt – ať už práce, nebo třeba milostný život – trpí. Jiní vykrvácejí ze sebemenší rány. Přijde jim to jako katastrofa. Stačí, aby se přerušilo jediné vlákno, a rozpáče se celá tkanina.

Lidé, kteří mají pro svá selhání *všeobecné* vysvětlení, se obecně snadno vzdají ve všech oblastech života, i když je nezášahne jen v jedné. Lidé, kteří mají *konkrétní* vysvětlení, jsou bezmocní v oblasti, ve které selhali, ale v ostatních pokračují jako dříve.

Podívejte se na příklady všeobecných a konkrétních vysvětlení špatných událostí:

Všeobecné (pesimista)	Konkrétní (optimista)
„Žádný učitel není férový.“	„Profesor Seligman se chová nefér.“
„Jsem odporný.“	„Jsem mu odporný.“
„Knihy jsou k ničemu.“	„Tahle kniha je k ničemu.“

Nora a Kevin měli v testu stejně vysoké skóre trvalosti. Oba byli v tomto ohledu pesimisté. Když je vyhodili z práce, oba měli dlouhou depresi. Měli však různý výsledek v dimenzi univerzálnosti. Kevin věřil, že výpověď podrazí všechno, o co se pokusí, myslél si, že není dobrý v ničem. Nora věřila, že špatné události mají konkrétní příčiny. Když ji vyhodili z práce, myslela si, že je špatná v účetnictví.

Při oněch dlouhých oxfordských procházkách s Johnem Teasdalem jsme se chopili paradoxu, o němž mluvil – o tom, kdo se vzdává a kdo ne –, rozdělili jsme ho na tři části a vytvořili jsme tři předpoklady o tom, kdo se vzdá – a kdo ne.

První předpoklad zněl, že dimenze trvalosti určuje, na jak dlouho se člověk vzdá. Trvalá vysvětlení špatných událostí mají za následek dlouhodobou bezmoc, kdežto dočasná vysvětlení plodí spíš odolnost. Kevin byl obětí trvalosti. Když mu dali výpověď, řekl si, že příčina je univerzální, a choval se, jako by pohroma zasáhla všechny oblasti života. Kevinovo skóre univerzálnosti odhalilo, že očekává samé katastrofy. Třetí předpoklad se týkal personalizace, o níž vám brzo povím.

Sprádate katastrofické scénáře? Uplatnili jste je i v dotazníku? Když jste odpovídali na otázku č. 18, zaškrtnli jste, že prostě nejste sportovní typ (všeobecné vysvětlení), místo abyste řekli, že prostě nejste dobrý v tomto sportu (konkrétní vysvětlení)? Vezměte si všechny otázky označené kódem UŠ (univerzálnost špatná), tedy otázky č. 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44 a 48.

Sečtete body v pravém sloupci a výsledek si zapíšete do kolonky pod testem.

- 0 až 1 bod jsou velmi optimistické;
- 2–3 body jsou mírně optimistické;
- 4 jsou průměr;
- 5–6 bodů je mírně pesimistický výsledek;
- 7–8 je hodně pesimistické.

A teď z druhé strany. Optimistický vysvětlovací styl dobrých událostí je opakem toho pro špatné události. Optimisté věří, že špatné události mají konkrétní příčiny, kdežto dobré události prospějí všemu, co optimista dělá; pesimista si myslí, že všechno špatné má všeobecnou příčinu a to dobré je způsobeno konkrétními faktory. Když Noře nabídli ve firmě dočasné místo, pomyslela si: „Konečně jim došlo, že se beze mě neobejdou.“ Když Kevin dostal tutéž nabídku, napadlo ho: „To musejí mít opravdu málo lidí.“

Konkrétní (pesimista) Všeobecné (optimista)

„Jsem dobrý v matematice.“ „Jsem dobrý.“
 „Můj mablčš se vyzná „Můj mablčš se vyzná
 v akciích ropných podniků.“ na Wall Street.“
 „Lřbil jsem se jí.“ „Prostě se lřbím.“

Vypočítejte si skóre univerzálnosti pro dobré události. Podívejte se na všechny otázky označené kódem UD: 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37 a 43.

Každá odpověď za 0 bodů je pesimistická (konkrétní). Když jsem se vás v otázce č. 35 ptal, jak byste reagovali, kdyby vám kamarád poděkoval za pomoc v těžkých časech, odpovděli jste „Rád mu v takových situacích pomáhám“? To je konkrétní a pesimistická odpověď. Reakce „Pomáhám lidem“ je univerzální a optimistická.

Sečtete body a zapíše si je do kolonky UD.

7-8 bodů je velmi optimistických;

6 je mírně optimistické skóre;

4-5 je průměr;

3 body jsou mírně pesimistické;

0-2 body je velmi pesimistický výsledek.

CO JE TO NADĚJE

Naděje patří do repertoáru kazatelů, politiků a všech možných šejdů. Pojem vysvětlovací styl přináší naději do laboratoře, kde ji vědci mohou rozebrat, aby pochopili, jak funguje.

Jakou máme naději, záleží na dvou dimenzích našeho vysvětlovacího stylu: univerzálnosti a trvalosti.¹³ Hledat dočasné a konkrétní příčiny neúspěchů je uměním naděje, protože dočasné příčiny omezují bezmoc v čase a ty konkrétní ji omezují na původní situaci. Na druhou stranu, trvalé příčiny posunují bezmoc daleko do budoucnosti a univerzální ji rozšiřují na všechno vaše snažení. Hledat trvalé a univerzální příčiny neštěstí je metoda zoufalství.

Beznaděj

Naděje

„Jsem blbec.“

„Mám kocovinu.“

„Muži jsou tyrani.“

„Můj manžel měl špatnou náladu.“

„V pěti z deseti případů je taková bulka zhoubná.“

„V pěti z deseti případů taková bulka nic neznamená.“

Vaše skóre naděje je možná nejdůležitějším číslem z výsledků testu. Sečtete body z kolonky UŠ a TŠ. To je vaše skóre naděje pro špatné události.

0-2 bodů znamená, že si umíte dávat velkou naději;

3-6 bodů je mírně nadějně skóre;

7-8 je průměr;

9-11 bodů znamená, že propadáte mírně beznaději;

12-16 bodů znamená, že hodně propadáte beznaději.

Lidé, kteří vysvětlují své nesnáze trvalými, a navíc univerzálními příčinami, se snadno zhroutí pod tlakem, a to nadlouho a ve všech situacích.

Bodový výsledek naděje je ze všech výsledků nejdůležitější.

**PERSONALIZACE:
INTERNÍ VERSUS EXTERNÍ**

Ještě nám zbývá poslední aspekt vysvětlovacího stylu: *personalizace*.

Jednou jsem žil se ženou, která všechno sváděla na mě. Špatné jídlo v restauraci, zpožděné lety, dokonce nedokonalé puky na kalhotách, které si dala do čistírny. „Miláčku,“ řekl jsem jí jednoho dne, kdy mě seřvala, protože jí nefungoval fén, „ještě jsem nepotkal nikoho, kdo by tak externalizoval jako ty.“

„Jo,“ zajčela na mě, „a je to tvoje chyba!“

Když se vám stane něco nemilého, můžete to klást za vinu sobě (internalizovat), nebo ostatním lidem či vnějším podmínkám (externalizovat). Lidé, kteří obviňují sebe, mají kvůli tomu nízké sebevědomí. Domnívají se, že jsou bezcenní, nemají žádný talent a nejsou hodni lásky. Lidé, kteří obviňují vnější podmínky, nepřijdou o sebevědomí, když se jim něco přihodí. Mají se raději než lidé, kteří ze všeho obviňují sebe.

Nízké sebevědomí obvykle vyplývá z internalizace.

Internalizace (nízké sebevědomí)	Externalizace (vysoké sebevědomí)
„Jsem pitomec.“	„Ty jsi pitomec.“
„Nemám talent na poker.“	„Nemám štěstí v pokeru.“
„Jsem nejistý.“	„Vyrostl jsem v chudobě.“

Podívejte se na své skóre PŠ (personalizace špatná): jde o otázky č. 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41 a 47.

Odpovědi za 1 bod jsou pesimistické (interní nebo osobní). Sečtete si skóre a zapíše si je do kolonky PŠ pod testem.

- 0-1 bod značí vysoké sebevědomí;
- 2-3 body znamenají mírné sebevědomí;
- 4 je průměrný výsledek;
- 5-6 bodů ukazuje na spíš nízké sebevědomí;
- 7-8 bodů je hodně nízké sebevědomí.

Personalizace je ze tří dimenzí vysvětlovacího stylu ta nejnáze pochopitelná. Koneckonců, jedna z prvních vět, kterou se dítě naučí vyslovit, zní: „Já to nebyl, to oni!“ Personalizaci je také snadné přecenit. Ukazuje totiž jen to, jaký ze sebe máte *pocit*, avšak trvalost a univerzálnost – důležitější dimenze – ovládají, co uděláte; jak dlouho zůstanete bezmocní a v jakých situacích.

Personalizace je jediná dimenze, která se dá snadno předstírat. Když vás požádám, abyste o svých problémech mluvili externím stylem, dokážete to, i kdybyste jinak všechno zásadně internalizovali. Můžete klidně předstírat, že svádíte své problémy na ostatní. Pokud však patříte mezi pesimisty a já vám řeknu, abyste svým potížím dali dočasně a konkrétní příčiny, nebudete vědět, jak na to (pokud už jste nezvládli techniky ze třetí části knihy.)

Mám pro vás ještě jednu informaci, než začnete počítat celkové výsledky: *Optimistický styl vysvětlování dobrých událostí je opakem toho, který se používá pro špatné události; není externí, nýbrž interní.* Lidé, kteří věří, že si to dobré přivodili sami, se mají raději než lidé, kteří se domnívají, že všechno dobré pramení z okolí nebo od jiných lidí.

Externí (pesimista)

Interní (optimista)

„Měl jsem zrovna štěstí.“

„Umím využít štěstí.“

„Schopnosti mých kolegů...“

„Mé schopnosti...“

Vaše poslední skóre je PD, personalizace dobrá. Týkají se jí otázky č. 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36 a 45.

Odpovědi za 0 bodů jsou externí a pesimistické. Odpovědi za 1 bod jsou interní a optimistické.

Zapište si celkové skóre do kolonky PD pod testem.

7-8 bodů je velmi optimistický výsledek;

6 je mírně optimistický;

4-5 je průměr;

3 je mírně pesimistické skóre;

0-1 bod jsou velmi pesimistické.

Nyní můžete dopočítat celkové výsledky.

Nejprve sečtěte špatná skóre (TŠ, UŠ a PŠ) a zapište si je do kolonky „Celkové Š“.

Pak sečtěte dobrá skóre (TD, UD a PD) a zapište si je do kolonky „Celkové D“.

Od D odečtěte Š. To je váš celkový bodový výsledek.

Význam je následující:

Máte-li skóre Š mezi 3 a 6, jste jasní optimisté a kapitoly o změně nebudete potřebovat;

6-9 bodů je mírně optimistický výsledek;

10-11 je průměr;

12-14 je poměrně pesimistické skóre;

máte-li nad 14, nutně potřebujete změnu.

Máte-li skóre D 19 nebo víc, je váš pohled na dobré události velmi optimistický;

mezi 17-19 body mají mírní optimisté;

14-16 je průměrný výsledek;

11-13 bodů ukazuje, že přemýšlíte poměrně pesimisticky;

10 nebo méně bodů indikuje silný pesimismus.

Máte-li celkový bodový výsledek nad 8, jste celkově velmi optimističtí;

6-8 bodů je mírný optimismus;

3-5 je průměrný výsledek;

1-2 body značí mírně pesimistické skóre;

0 nebo méně bodů je hodně pesimistický výsledek.

UPOZORNĚNÍ OHLEDNĚ ODPOVĚDNOSTI

Přestože naučit se optimismu má jasně výhody, skrývá se v tom i jisté nebezpečí. Dočasně? Lokální? To je v pořádku. Chci, aby mé deprese byly krátké a omezené. Chci se rychle vzpamatovat. Ale externí? Je správné svádět veškerou vinu na ostatní?

Samozřejmě chceme, aby si každý snědl, co si nadrobí, aby převzal odpovědnost za své činy. Některé psychologické doktríny narušily naši společnost tím, že pomohly podřídit osobní odpovědnost: zlo je jen špatně označené šílenství, kdo se neumí chovat, má neurózu, „úspěšně vyléčení“ pacienti se vyhýbají povinnostem k rodině, protože jim to nepřináší osobní naplnění. Otázka zní, jestli změna přístupu k selhání z interního na externí („To není moje vina... měl jsem smůlu“) podkope vaši zodpovědnost.

Nechci prosazovat žádnou strategii, která ničí odpovědnost. Nemyslím si, že by lidé měli změnit všechny své interní názory na externí. Existuje však jeden stav, v němž to učinit lze: deprese. Jak uvidíme v následující kapitole, lidé s depresí si většinou myslí, že jsou za špatné události mnohem odpovědnější, než tomu ve skutečnosti je.

Musíme se vypořádat s ještě hlubší otázkou: proč by se lidé vůbec měli hlásit k odpovědnosti za svá selhání.¹⁴ Odpověď podle mě zní, že chceme, aby se lidé změnili, a víme, že k tomu nedojde, pokud nepřijmou odpovědnost. Chceme-li, aby se někdo změnil, dimenze personalizace není tak důležitá jako dimenze trvalosti. Pokud si myslíte, že příčina vašeho se-

lhaní je trvalá – jste hloupí, nemáte dost talentu, jste oškliví –, neuděláte nic, abyste to napravili. Nepokusíte se zlepšit. Pokud si však budete myslet, že příčina je dočasná – měli jste špatnou náladu, málo jste se snažili, máte nadváhu –, můžete něco udělat, abyste to změnili. Jestliže chceme, aby byli lidé odpovědní za to, co dělají, pak ano, chceme, aby měli interní styl. A navíc musejí mít dočasný styl vysvětlování špatných událostí – musejí věřit, že příčina selhání může být změněna.

CO KDYŽ JSTE PESIMISTÉ?

Je-li váš vysvětlovací styl pesimistický, má to značný význam. Jestliže vám vyšlo mizerné hodnocení, existují čtyři oblasti, v nichž narazíte (a pravděpodobně jste už narazili) na problémy. Za prvé, jak se dozvíte v následující kapitole, máte větší sklony k depresi. Za druhé, nejspíš se vám v práci daří méně, než by mohlo. Za třetí, vaše fyzické zdraví – a imunitní systém – nebudou v nejlepším stavu, a jak budete stárnout, může se to ještě zhoršit. A poslední věc, život vás netěší tak, jak by mohl. Pesimistický vysvětlovací styl je zoufalý.

Jestliže máte pesimistické skóre v pásmu průměru, nemělo by to pro vás v běžných situacích představovat problém. Ale až bude zle, a to se stává každému, zbytečně zaplatíte příliš vysokou cenu. Až k tomu dojde, budete se cítit hůř, než by bylo nutné. Co uděláte, když se vám nevyplatí investice, když vás odmítne někdo, koho milujete, když nedostanete vytouženou práci? Jak vám ukáže následující kapitola, budete ne-

přiměřené smutní. Nebude vás bavit život. Bude pro vás těžké pustit se do nějaké nové výzvy. Budoucnost uvidíte černě. A takhle se budete cítit klidně několik týdnů nebo i měsíců. Nejspíš už jste se tak mockrát cítili; většina lidí to zažije. Je to tak časté, že se to v učebnicích nazývá normální reakcí.

Ačkoli jsou chmury způsobené problémy běžné, znamená to, že by takový život byl přijatelný. Jestliže použijete odlišný vysvětlovací styl, budete si v nepříjemných situacích umět lépe poradit a nedovolíte jim, aby vám přivodily depresi.

To však zdaleka nejsou jediné výhody nového vysvětlovacího stylu. Jestliže máte průměrné skóre pesimismu, pročázíte životem na nižší úrovni, než by vám vaše schopnosti dovolovaly. Jak se dozvíte v šesté, osmé a deváté kapitole, i malé množství pesimismu vás ve škole, v práci i ve sportu zbytečně táhne dolů. Platí to i pro tělesné zdraví. Desátá kapitola vám popíše, jak vám i běžný pesimismus může pokazit kondici. Pravděpodobně začnete trpět chronickými nemocemi stáří dřív a silněji, než by bylo nutné. Váš imunitní systém nepracuje tak dobře, jak by měl, budete dostávat víc infekcí a rekonvalescence bude pomalá.

Využijete-li techniky z dvanácté kapitoly, dokážete zvýšit každodenní úroveň optimismu. Uvidíte, že na běžné potíže začnete reagovat pozitivněji a z porážek se vzpamatujete o něco rychleji než dřív. Bude se vám víc dařit v práci, ve škole i ve sportu. A z dlouhodobého hlediska vám i vaše tělo bude sloužit lépe.

4

KRAJNÍ PESIMISMUS

KDYŽ JSME V PESIMISTICKÉM, melancholickém stavu, máme mírnou verzi vážné psychologické poruchy: deprese.¹⁵ Deprese je přebujelý pesimismus, a abychom porozuměli pesimismu, nenápadnému fenoménu, měli bychom se nejdřív podívat na jeho zintenzivněnou verzi. Tuto techniku používá autor a ilustrátor David Macaulay, aby nám ukázal, jak pracují běžná zařízení. V jedné ze svých úspěšných knih má například nakreslený mechanismus enormně zvětšených hodiněk, takže všechny části jsou velké a snadno rozpoznatelné, a postupně nás jimi provází. Studie deprese nám podobně osvětlí pesimismus. Deprese sama o sobě stojí za studium, má však také hodně co říct lidem, které pronásleduje pouze jejich vlastní pesimismus.