

# Optimismul

Cum să trăiești pozitiv

**Isabel María Martínez Martínez**

Traducere din limba spaniolă  
de Diana Cosma

# Cuprins

---

<b>Introducere</b>	<b>7</b>
<b>Abordarea studierii optimismului</b>	<b>19</b>
Despre cum am ajuns aici: Optimismul în psihologia pozitivă	22
La ce ne referim când vorbim despre optimism	25
Perspective cu privire la optimism	27
Fundamente și procese psihologice ale optimismului	38
Optimismul și societatea	44
O ultimă reflecție	46
<b>Cum sunt persoanele optimiste?</b>	<b>49</b>
Persoane optimiste – persoane pozitive	50
Procesarea cognitivă a realității	54
Emoțiile pozitive și optimismul	56
Virtuțile și punctele forte ale caracterului	63
Optimismul realist	71
O ultimă reflecție	74

# Abordarea studierii optimismului

---

*A fi fericit nu este gratis, ci presupune efort.*

Se spune că, în 2008, într-un interviu pentru televiziune, i s-a cerut lui Seligman să definească printr-un cuvânt starea psihologiei de la acel moment. Seligman a răspuns: „Bună”. Interviewatorului nu i s-a părut suficient răspunsul și i-a permis două cuvinte. Seligman a răspuns: „Nu bună”. Contrariat și nemulțumit, interviewatorul i-a permis lui Seligman să folosească un al treilea cuvânt, iar el a răspuns că starea psihologiei la acel moment era „insuficient de bună”. Prin aceste trei răspunsuri, Seligman indica trei perioade mari ale științei psihologice. Psihologia a început prin a fi bună, a devenit rea, iar în următorii zece ani ar putea ajunge suficient de bună. Cred că, cincisprezece ani mai târziu, aproape putem afirma că așa a fost. Psihologia pozitivă a câștigat o importanță semnificativă în toate domeniile de studiu.

De ce a fost psihologia „bună“? La începutul instaurării sale ca disciplină și timp de șaizeci de ani, psihologia a lucrat conform modelului de boală, adică centrându-se pe ceea ce merge rău. Cu toate că persoanele care lucrau în acest domeniu erau privite ca niște personaje sumbre, în căutarea răului, s-a dezvoltat o știință a bolii mintale. Multe tulburări mintale, care erau incurabile la acel moment, acum se pot trata. S-au stabilit metodologii pentru a măsura și a evalua în mod adecvat bolile mintale, precum și forme de observație de foarte lungă durată prin analiza aspectelor genetice. S-au realizat de asemenea numeroase experimente și s-au identificat tratamente farmacologice și psihologice care s-au testat cu metodologii științifice riguroase. Se putea înțelege cauzalitatea. Putem afirma că, pe parcursul acestor șaizeci de ani, psihologia s-a ocupat să facă persoanele nefericite mai puțin nefericite.

Psihologia nu a fost bună pentru că a avut trei consecințe principale: 1) psihologii și psihiatrii au devenit „victimologi“, adică patologi centrați pe ceea ce merge rău, ceea ce nu funcționează; 2) focalizându-se pe ce este rău, s-au abandonat o mare parte dintre aspectele de care ar fi trebuit să se ocupe de asemenea psihologia. Aceasta i-a neglijat pe oamenii obișnuiți, a uitat să îmbunătățească viețile normale ale persoanelor relativ sănătoase; 3) intervenind pentru a rezolva ceea ce merge rău, nu s-a gândit nimeni să o facă pentru a îmbunătăți ceea ce merge bine, pentru a face persoanele mai ferice. Prin urmare, toate acestea au făcut ca starea psihologiei la acel moment să nu fie bună. În conferințele mele despre psihologia pozitivă și la cursurile mele, obișnuiesc

să îmi ilustrez explicația cu o vinieta din Mafalda, în care o fetiță inteligentă spune, puțin tristă: „Avem mai mulți problemologi decât soluționiști“, atrăgând atenția asupra numărului de profesioniști care se ocupă de lucrurile care merg rău. Avem specialiști în defecțiuni, rupturi, boli, tulburări, conflicte, dezastre etc. Dar de câte ori ați chemat instalatorul ca să verifice țevile și să îmbunătățească trecerea apei prin ele? Câți electricieni au venit la voi acasă pentru a vă optimiza instalația electrică? Totuși, apelăm la acești profesioniști fără ezitare imediat ce lucrurile merg rău.

Majoritatea celor care ne ocupăm cu psihologia de peste două decenii ne-am aflat în „latura întunecată“, fie la nivel de cercetare, fie profesional. Cu alte cuvinte, ne-am centrat pe ceea ce merge rău, pe tulburări și psihopatologii. Revizuiindu-mi publicațiile de acum peste zece ani, sunt titluri despre stres, sindromul de epuizare (*burnout*), hărțuire (*mobbing*), tehnostres... Totodată, la nivel de formare, programele de învățământ erau pline de conținuturi în această direcție. Din păcate, în multe din programele de masterat din zilele noastre, situația continuă să fie aceeași.

Cel de-al treilea răspuns al lui Seligman din interviu, „insuficient de bună“, corespunde perioadei următoare. Situația anterioară a făcut ca un grup de psihologi să lucreze la psihologia pozitivă, centrată pe a se ocupa atât de slăbiciunile umane, cât și de punctele forte. Psihologia trebuie să se dedice atât construirii de puncte forte, cât și reparării deteriorărilor. Trebuie să se intereseze de lucrurile cele mai bune din viață și să împlinească viața persoanelor uitându-se la potențialul acestora și stimulându-le abilitățile.

## **Despre cum am ajuns aici: Optimismul în psihologia pozitivă**

Psihologia pozitivă are un trecut scurt, dar o istorie lungă. Au existat mulți cercetători, pe care îi putem considera antecesorii, care s-au ocupat de studiul aspectelor pozitive ale persoanelor. Mișcarea umanistă a lui Maslow, terapiile lui Carl Rogers, ideea de Sănătate Mintală Ideală a lui Jahoda sau studiile despre starea de bine ale lui Ryff și Singer au reprezentat încercări valoroase de a așterne bazele acestei perspective centrate pe aspectele pozitive și de a trezi interesul față de ele. Din păcate, în puține cazuri s-a acumulat o bază empirică suficientă.

În 1998 s-a deschis un nou orizont în psihologie, luând în considerare caracteristicile pozitive și punctele forte ale oamenilor drept centru al atenției. Martin Seligman și-a rostit discursul ca președinte al Asociației Americane de Psihologie și a declarat: „În profesia mea petrecem mult timp (și cheltuim mulți bani) încercând să facem problemele să fie mai puțin problematice. Ajutarea oamenilor cu probleme este un obiectiv care merită efortul, dar psihologia nu s-a centrat aproape niciodată pe obiectivul complementar, adică cel de a îmbunătăți viața persoanelor“. Seligman este un cercetător care, după ce și-a dedicat mare parte din carieră tulburărilor mintale și dezvoltării de concepte precum neajutorarea învățată, și-a schimbat orientarea în mod radical, elaborând și promovând o concepție pozitivă asupra speciei umane. Răspundea astfel totodată definiției sănătății integrale propuse de către OMS, ca fiind „o stare pe deplin favorabilă atât

fizic, mintal, cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților“. Aproximativ douăzeci și cinci de ani mai târziu, propunerea lui Seligman se dovedește a fi o direcție cu baze științifice solide și a devenit cea mai mare mișcare din cadrul psihologiei din secolul XXI.

Unul dintre factorii declanșatori ai psihologiei pozitive a fost interesul pentru prevenție. Cum pot psihologii să prevină depresia, abuzul de droguri, schizofrenia la persoanele cu predispoziție genetică sau care locuiesc cu persoane sau în contexte ce favorizează aceste problematici? Cum pot psihologii să prevină violența infantilă în teritorii cu copii care au acces ușor la arme? La acel moment, cercetarea pentru prevenție constatase deja că punctele forte ale oamenilor acționează ca amortizoare sau scuturi împotriva tulburărilor mintale: curajul, optimismul, abilitățile interpersonale, credința, speranța, onestitatea, perseverența... pentru a numi câteva. Acest lucru a dus la dezvoltarea unei noi științe a trășăturilor pozitive umane. Persoanele nu sunt doar ființe pasive care se apără de adversități, ci au capacitatea de a deveni mai puternice și de a crește. Repararea deteriorării este necesară, dar nu suficientă.

Deficiențele, slăbiciunile sau aspectele negative ale persoanelor se asociază cu stări deficitare, comportamente inadecvate și negative; funcționarea optimă se asociază cu starea de bine și cu stările și comportamentele pozitive. Această funcționare ideală, în orice domeniu al vieții, este posibilă. Nu vorbim despre a ne propune scopuri mari și nici despre participarea la proiecte costisitoare, ci despre a trăi plăcere față de lucrurile cotidiene mici, bucurându-ne de sarcinile zilnice.

Csikszentmihályi vorbește despre „viața bună“ referindu-se la momentul în care o persoană se dăruiește trup și suflet în mod voluntar pentru a dobândi ceva care merită efortul. În acest sens, psihologia pozitivă se centrează, la nivel subiectiv, pe experiențe personale asociate cu trecutul, cum ar fi bucuria și satisfacția, cu viitorul, cum ar fi speranța și optimismul, sau prezentul, cum ar fi *flow*-ul<sup>1</sup> și fericirea. La nivel individual se ocupă de aspecte pozitive precum punctele forte personale, iar la nivel colectiv vorbește despre calitățile care țin de comportamentul civic precum responsabilitatea, îngrijirea, altruismul, moderația, toleranța și etica muncii.

La nivel științific, dacă trecem în revistă publicațiile despre psihologia pozitivă din ultimul sfert de secol, vom observa că optimismul a fost prezent în cele considerate „puncte de referință istorice“. La începutul secolului XXI, s-a publicat un număr special al revistei *American Psychologist*, intitulat „Psihologia Pozitivă“, considerat ca fiind prima publicație din acest domeniu. Unul dintre cele cincisprezece articole din acest număr este dedicat optimismului. Un an mai târziu, în 2001, revista publica cea de-a doua monografie, „De ce este necesară Psihologia Pozitivă?“ și, din nou, optimismul apărea în cuprins. Însă cel mai mare impuls a apărut odată cu publicarea manualelor de psihologie. Primul dintre acestea, *Handbook of Positive Psychology*, publicat în 2002, conține și el un capitol despre optimism. Centrându-ne pe contextul spaniol, în 2006, Colegiul Oficial al Psihologilor, prin organul său de diseminare *Papeles del Psicólogo*, a publicat o monografie despre

---

<sup>1</sup> Flux, în limba engleză în original. Se referă la o stare constantă de conștiință. (n.tr.)

„PsiPoz“ – abrevierea acestei ramuri a psihologiei – care conținea un capitol despre optimism. De atunci, publicațiile au apărut cu o creștere exponențială. După cum se poate presupune, acest domeniu atât de atrăgător al psihologiei a dus la o multitudine de publicații orientate către obținerea fericirii prin formule și rețete magice. Dar acestea nu sunt decât „escrocherii“ care răspândesc idei naive, care prezintă ceea ce știe toată lumea sau sunt în totalitate greșite, deși atrag atenția, sunt departe de cunoștințele științifice și nu contribuie cu nimic în domeniul psihologiei. Trăim vremuri ale vânzătorilor de iluzii, care ne spun ce vrem să auzim, ne vrăjesc cu abureli de șarlatani și ne promit vindecarea sau frumusețea cu poțiuni care nu prezintă încredere și, desigur, nu sunt deloc științifice.

## **La ce ne referim când vorbim despre optimism**

Pentru a ne face o idee despre popularitatea optimismului, pe lângă alți termeni care țin de psihologia pozitivă, ajunge să facem o plimbare prin marile librării și să ne oprim să privim copertile cărților pe care le găsim pe standuri. Dacă dorim să săpăm mai adânc, putem căuta pe Google și găsi date în acest sens. O căutare efectuată cu puțin înainte de publicarea acestei cărți a ajuns la următoarele informații: pentru cuvântul *optimismo* am obținut 22 700 000 de rezultate, iar pentru englezescul *optimism* au fost 136 000 000 de rezultate. Pentru o căutare mai specifică, m-am concentrat pe documente academice, folosind Google Scholar (Google Academic), unde am

găsit: pentru *optimismo*, 179 000 de rezultate, iar în engleză, pentru *optimism*, 1 110 000 de rezultate. Dintr-o perspectivă strict științifică, consultând bazele de date ale American Psychological Association, găsim 10 572 de documente științifice care conțin cuvântul „optimism” în rezumatul lor. Cu aceste date, putem afirma că există un mare interes pentru subiect, nu numai la nivel social, ci și științific sau academic. Optimismul reprezintă obiectul de studiu pentru numeroase cercetări, majoritatea cărora se încadrează în psihologia pozitivă. Uneori, putem crede chiar că este la modă. Găsim expresii „optimiste” pe tricouri, cești, agende și le vedem lipite pe pereții restaurantelor, cafenelelor și pe geamurile magazinelor etc. O imagine asociată cu optimismul este cea a „paharului pe jumătate plin sau pe jumătate gol”, însă subiectul este mai complex decât formularea populară.

Ca să intrăm în problemă, voi începe cu definiția optimismului. Din punct de vedere etimologic, „optim” provine din cuvântul latin *optimum* și se referă la „cel mai bun”. În română, este gradul superlativ al adjectivului „bun”, însemnând foarte bun sau extrem de bun, altfel spus, nu se poate mai bine. Luând în considerare definiția academică a cuvântului optimism, în Dicționarul Academiei Regale Spaniole găsim ca primă accepție a cuvântului „optimism”: *Înclinație de a vedea și judeca lucrurile în cel mai favorabil mod*. Continuând căutările, găsim „optimist”: *Care tinde să vadă și să judece lucrurile în cel mai favorabil mod*. Este considerat adjectiv și se poate utiliza de asemenea ca substantiv.

Având în vedere această definiție academică, ar fi vorba despre o predispoziție, tendință sau înclinație de a percepe

și evalua lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă, care ar conduce persoana să se comporte în consecință, Ca o a doua accepție a optimismului, găsim în dicționar conotația filosofică: *Doctrină care atribuie universului cea mai mare perfecțiune posibilă*. De fapt, istoric vorbind, optimismul a devenit popular prin teoriile lui Leibniz și ideea sa că lumea noastră este cea mai bună dintre lumile posibile. Ulterior, conceptul a fost reluat de către Voltaire în opera sa *Candid*. Dar ne putem imagina această înclinație și în zilele noastre, personificată de cineva care poartă un tricou cu emoticonul zâmbitor galben pe piept și o față permanent fericită.

## Perspective cu privire la optimism

După cum am văzut, de la începutul acestui secol, optimismul este o temă frecventă de studiu în cadrul psihologiei pozitive. Însă, după cum am putut observa în același timp, are o tradiție de mai multe decenii, ceea ce a dus la diverse teorii și perspective asupra acestui construct. Cu toate că putem găsi alte formule pentru a explica ce este optimismul, există două perspective care sunt cele mai acceptate și întemeiate, ele fiind totodată complementare.

Prima dintre acestea este cea a optimismului dispozițional ca trăsătură de personalitate. A fost propusă de către Scheier și Carver, care l-au definit drept o așteptare sau convingere stabilă, generalizată, că în viață se vor întâmpla lucruri pozitive. Optimismul ar fi tendința de a se aștepta ca viitorul să ducă la rezultate favorabile, pe când pesimismul

ar corespunde așteptării că în viitor să aibă loc evenimente negative. În același timp, această tendință este generalizată, adică se referă la toate situațiile și nu la provocări specifice. Astfel, optimismul este mai degrabă o trăsătură decât o stare și se poate evalua ca atare. Totodată, această perspectivă susține ideea că, deși optimismul se explică parțial prin genetică, el se și învață, se poate exersa, consolida, și se schimbă de-a lungul vieții. În plus, se constată că optimismul nu este o trăsătură care aparține exclusiv persoanelor cărora totul le merge bine. Persoanele optimiste au de asemenea probleme și se confruntă cu adversități. Este clar că la baza optimismului se află așteptările pozitive față de rezultatele viitoare, iar acestea se construiesc pe convingeri personale, printre care convingerile ce țin de eficacitate (autoeficacitatea) în legătură cu propriile capacități de a putea sau nu realiza cu succes anumite lucruri. Mă voi ocupa mai târziu de această relație optimism–autoeficacitate.

Unul dintre aspectele fundamentale prezentate din această perspectivă se referă la structura bidimensională optimism–pesimism. Dezbateră constă în a considera că ambele constructe se situează la extremele aceleiași dimensiuni care merge de la optimismul maxim la pesimismul extrem. Pe acest continuum optimism–pesimism, se consideră că persoanele optimiste se vor arăta mai sigure și persistente, iar speranțele lor de succes se vor centra pe atingerea obiectivelor, în timp ce pesimiștii tind să fie mai ezitanți în ceea ce privește succesul și se așteaptă la rezultate negative. La polul opus, s-ar putea spune că optimismul și pesimismul sunt două constructe independente, astfel încât fiecare