

# PARTEA PLINĂ A PAHARULUI



De ce  
optimiștii  
pot schimba  
lumea

Traducere  
din limba engleză de  
Andreea Călin

Sumit PAUL-CHOUDHURY

**Lifestyle**



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**PAUL-CHOUDHURY, SUMIT**

**Partea plină a paharului : de ce optimiștii pot schimba lumea /** Sumit Paul-Choudhury; trad. din lb. engleză de Andreea Călin. - București : Lifestyle Publishing, 2025

ISBN 978-606-789-466-0

I. Călin, Andreea (trad.)

159.9

Titlu original: *THE BRIGHT SIDE: HOW OPTIMISTS CHANGE THE WORLD*

Autor: Sumit Paul-Choudhury

Copyright © Sumit Paul-Choudhury, 2025

Copyright © Lifestyle Publishing, 2025 pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: [comenzi@edituratrei.ro](mailto:comenzi@edituratrei.ro)

[www.lifestylepublishing.ro](http://www.lifestylepublishing.ro)

ISBN 978-606-789-466-0

▶ **EDITORI:** Silviu Dragomir,  
Magdalena Mărculescu

▶ **DIRECTOR:** Crina Drăghici

▶ **REDACTARE:** Cătălina Chiricheș

▶ **DESIGN:** Alexe Popescu

▶ **DIRECTOR PRODUCȚIE:** Cristian Claudiu Coban

▶ **DTP:** Mihaela Gavriloiu

▶ **CORECTURĂ:** Irina Mușătoiu

# CUPRINS

<i>Prolog. Pledoarie pentru optimism</i> -----	9
<b>Partea I. Optimismul interior. Iluzii pozitive</b> -----	27
1. Maimuțe optimiste -----	29
2. Profeți ai apocalipsei-----	62
3. Cele mai bune versiuni posibile ale sinelui -----	97
<b>Partea a II-a. Optimismul exterior. Lumi posibile</b> -----	129
4. Problema răului-----	131
5. Accidentele istoriei -----	161
6. Viitorul evaziv-----	191
<b>Partea a III-a. Optimismul în lume. Versiuni posibile     ale viitorului</b> -----	235
7. Îmblânzirea panglossienilor-----	237
8. Cum progresăm?-----	274
9. Cum scriem ziua de mâine-----	309
<i>Epilog. Cel mai bun dintre toate universurile     posibile</i> -----	345
<i>Mulțumiri</i> -----	364

# Pledoarie pentru optimism

*De ce să fii optimist?*

**A**m devenit optimist în noaptea în care soția mea a murit.

Oamenii au reacționat în diverse feluri la diagnosticul ei: un cancer ovarian agresiv, care s-a răspândit rapid, descoperit după avortul spontan ce a pus capăt primei și singurei ei sarcini. Unii înțeleseseră că, probabil, viitorul ei avea să fie crunt și scurt; în general, aceștia au tăcut sau au stat deoparte. Dar mulți pretindeau că lucrurile urmau să se rezolve cumva — uneori din superstiție, altele dintr-o dorință de a liniști, dar cel mai adesea pur și simplu pentru că nu-și puteau imagina un alt mod de-a reacționa.

În ceea ce o privea, Kathryn a insistat ca cei din jurul ei — familia, prietenii, colegii și medicii — să-și manifeste doar speranța. Evident, asta era valabil pentru mine mai mult decât pentru oricine altcineva, dar m-am chinuit să-mi dau seama cum să-i fac pe plac.

Pe de o parte, mereu am avut tendința să văd partea plină a paharului, iar ceva din mine credea că lucrurile se vor rezolva. Pe de alta, eu sunt un raționalist cu o minte empirică. Am citit rapoartele medicale și literatura științifică și mi-am dat seama că șansele ca ea să supraviețuiască mai mult de câțiva ani erau mici, aproape inexistente. Dar, de vreme ce nu eu sufeream de o boală terminală, am ajuns la concluzia că ar trebui să-mi țin gura și să-mi susțin soția așa cum alesese ea, sperând în același timp cu disperare într-un miracol statistic.

Nu a apărut niciun miracol. Cancerul ovarian al lui Kathryn i-a acaparat sistemele de apărare a organismului în mai puțin de un an; a avut o moarte fără repetiții și lipsită de demnitate.

Când s-a pus problema să-mi refac viața, sfatul pe care l-am tot primit a fost să „iau fiecare zi așa cum vine“. Fără planuri pe termen lung, fără schimbări importante. Treaba asta nu m-a mulțumit deloc. Deși evident că existau câteva decizii pe care ar fi fost imprudent să le iau în perioada de suferință copleșitoare, nu mai voiam să-mi petrec timpul în purgatoriul în care trăisem deja. M-a ajutat faptul că ea, Kathryn, îmi spusese, fără echivoc, să nu o iau razna după ce avea să dispară — oricât de dificil era, își dorea ca eu să continui să merg mai departe.

În cea mai mare parte a timpului, cei mai mulți dintre noi alegem calea minimei rezistențe. Eu sigur așa am făcut: deși nu-mi plăcea în mod deosebit unde locuiam sau ce făceam ca să-mi câștig existența, era destul de confortabil. Dar, după moartea lui Kathryn, casa nu-mi mai era cămin, nici viitorul viitor. În mod clar nu *recomand* doliul ca modalitate de a apăsa butonul de resetare, dar acesta mi-a oferit ocazia și motivația

de a-mi regândi viața de la zero. M-a obligat să iau în calcul toate felurile posibile în care aș fi putut să o refac. Eu măcar *aveam* variante de explorat.

Am încercat să testez diferite stiluri de viață, ca să-mi fac o idee: singuraticul de la țară, omul de lume, nomadul permanent. Orășean de când mă știu, mi-am petrecut mult timp hoinărind prin sălbăticiii și păduri. Cum nu aveam motive să stau acasă, mi-am petrecut zilele în galerii de artă și nopțile la spectacole, în căutarea momentelor de evadare, care s-au manifestat rar. Mereu călătorisem cât de mult posibil, dar m-am apucat să bifez rapid, una după alta, destinații de pe lista mea cu lucruri de făcut. Și am început două bloguri zilnice, unul pentru prieteni și altul pentru lumea largă, ca să mă proiectez în viitor prin scris: tânguiri, fantezii și începuturi.

După câteva luni, un prieten bine intenționat m-a întrebat dacă mai luam medicamente. Niciodată nu mă gândisem să iau așa ceva. La fel și cu terapia: am fost împins cu blândețe spre aceasta, dar tot cu blândețe m-am îndepărtat. Am descoperit un grup de sprijin pentru persoane văduve, dar niciodată nu fusesem genul de persoană care să intre în orice club care m-ar fi acceptat. Mulți în aceeași situație comemorau zilele de naștere, aniversările, vacanțele; după primul an, am luat decizia dificilă de-a nu mai face asta. Nu voiam ca restul vieții mele să se deruleze în virtutea unui program ieșit din uz.

Treptat am avut revelația că abordarea mea nu era în totalitate una obișnuită. Mă întrebam dacă nu cumva refuzam să accept realitatea. Sau poate eram doar un barbar emoțional. Niciuna dintre aceste variante nu *părea* adevărată: nu am fost deloc fericit sau normal în perioada mea de doliu, doar că nu m-am îndoit

niciodată, nici măcar în zilele mele cele mai rele, că aveau să urmeze unele mai bune — dacă făceam măcar efortul de-a ajunge la ele. Inițial, fără să mă gândesc, de fapt, la asta, iar ulterior mai conștient, am mers pe ideea că viitorul avea să fie luminos. Până la urmă, mi-am dat seama că alesesem să mă definesc drept un optimist.

Asta a fost cumva năucitor. Cu o pregătire de om de știință și fiind un jurnalist activ, se presupunea că am o gândire critică antrenată, că sunt dedicat dovezilor clare și argumentelor raționale. Deși știam și mi se și spusese că aveam tendința de a mă aștepta la ce era mai bun de la viață, presupusesem că asta se explica prin faptul că *trăisem* o viață destul de magică. Îmi permiseseam să cad pradă iraționalului: acea parte din mine care *credea* devenea câștigătoare, în detrimentul celei raționale.

Credeam despre optimism că acesta se rezuma doar la o convingere și că a-i acorda orice fel de valoare era în mod fundamental prostesc și poate chiar iresponsabil. Considerându-te un optimist, practic recunoșteați că, pur și simplu, nu vrei să te gândești prea mult la viitor și la provocările lui. Dar, în același timp, care era alternativa? Argumentul obișnuit în favoarea pesimismului este acela că un pesimist nu e niciodată dezamăgit și că nu poate fi surprins decât plăcut. Asta părea o poziție inutil de defensivă, aproape o lașitate. Iar „realismul“ afirmat mi se părea o dovadă de nesiguranță, o scuză cinică pentru a nu accepta faptul că lumea putea fi și mai bună decât era azi.

Nu înțelegeam cum ar fi putut oricare dintre aceste două moduri de raportare la lume să te propulseze prin viață. De ce ți-ai bate capul să te mai trezești dimineața?

Odată ce am început să mă gândesc la asta, optimismul mi s-a părut singura abordare care merita asumată. Măcar faptul că așteptai mai mult de la viață te pregătea pentru a *primi* mai mult de la ea, sau cel puțin așa părea. Dar, dacă aveam să fiu un optimist — și părea că nu prea am alternative în domeniul acesta — atunci voiam să pun în practică un fel de optimism pentru care puteam elabora un argument bazat nu doar pe convingeri. Voiam să descopăr o cale de-a fi optimist care chiar ar putea să facă lumea mai bună, în loc să presupună doar că ar putea fi oarecum așa.

Astfel, am început să studiez ce formă ar putea efectiv avea acea variantă pragmatică și bine argumentată a optimismului. Iar ceea ce am descoperit a fost faptul că optimismul, în ciuda presupunerilor mele anterioare, nu e neapărat produsul naivității. Nu este un răsfăț pe care ni-l putem permite doar când lucrurile merg bine. Este o resursă la care putem face apel când situația devine dificilă — iar atunci poate face diferența dintre viață și moarte.

## CATĂRI ȘI LEI

„A fost o senzație sinistră să simți cum crapă punțile sub picioarele tale“, povestea Ernest Shackleton, „bârnela mari îndoindu-se și apoi rupându-se cu un zgomot greu, ca de salvă de tun.“ După mai bine de nouă luni în care fusese blocat în gheața antarctică, într-un final, vasul expediției sale, *The Endurance*, cedase. Și astfel, pe 27 octombrie 1915, marele explorator anglo-irlandez a dat împotriva voinței sale ordinul ca echipajul să abandoneze nava — și să naufragieze în, probabil, cel mai neprimitor loc de pe planetă.

Expediția imperială transatlantică a lui Shackleton începuse cu mai bine de un an în urmă, având ca obiectiv să parcurgă, pentru prima oară pe pământ, continentul înghețat din sud. Dar întâi trebuia să traverseze îndepărtata Mare Weddell, o zonă unde navigația era extrem de dificilă. A înaintat lent prin întinderea de gheață și s-a oprit complet în ianuarie 1915, ceea ce i-a obligat pe Shackleton și pe oamenii lui să supraviețuiască iernii antarctice cu ger năprasnic și veșnic întunecată — condiții extrem de dificile chiar și în ziua de azi.

După scufundarea navei *Endurance*, Shackleton și oamenii săi au fost nevoiți să se descurce cu echipamentul și proviziile pe care le înghesuiseră în cele trei bărci de salvare. În plus, au trebuit să fie ingenioși și să se folosească de resursele limitate pe care le oferea terenul. (Într-una dintre situații, au ucis o focă leopard agresivă; conținutul stomacului acesteia, alcătuit din pește încă nedigerat, le-a oferit o binevenită masă „proaspătă“.) Nu aveau nicio modalitate de-a comunica cu restul lumii, dar mai ales, nicio speranță că cineva va veni să-i salveze. Și, cu toate acestea, zece luni mai târziu, Shackleton și-a salvat toți oamenii, conducându-i spre un loc sigur.\*

Cum au rezistat Shackleton și echipajul său în confruntarea cu o astfel de soartă incredibilă? Răspunsul concret este că și-au petrecut peste cinci luni pe gheață, în corturi, înainte să pornească în bărcile de salvare spre Insula Elefant, care era pământ solid, dar nu prezenta

---

\* Toți cei de pe *Endurance* au supraviețuit, dar grupul de primire de pe cealaltă parte a Antarcticii nu s-a descurcat bine: fără să știe de dificultățile lui Shackleton, a parcurs distanțe extraordinare, și până la urmă inutile, să facă depozite de provizii în vederea traversării anticipate. Mai mulți oameni au murit pe parcurs.

niciun alt avantaj. De acolo, Shackleton a luat una dintre bărci și a pornit cu un echipaj restrâns într-o călătorie de două săptămâni și 1 300 de kilometri pe mările furioase, până în Georgia de Sud. Pe 20 mai 1916, a ajuns în sfârșit la o stație de vânare a balenelor de pe coasta nordică, de unde a împrumutat imediat o corabie pentru a organiza o misiune de salvare. Acea misiune, ca și alte trei încercări, a fost împiedicată de gheața de netrecut. Dar, în august, a reușit în sfârșit să-i recupereze pe cei 22 de oameni care așteptau pe Insula Elefant.

În spatele acestor detalii concrete s-a aflat perseverența. După cum subliniază nenumărate texte despre leadership, acest incredibil act de bravură nu ar fi fost deloc posibil dacă între Shackleton și echipajul său nu ar fi existat o legătură și forța unui scop comun: multe expediții anterioare ajunseseră la finaluri cumplite când membrii echipei lor se certaseră după ce se confruntaseră cu dificultăți. Tot ce a realizat Shackleton a făcut cu și datorită celor pe care-i luase cu el — 27 de bărbați aleși din peste 5 000 de candidați. Ce anume a căutat la ei?

Povestea clasică relatează că a recrutat aventurieri prin intermediul unui anunț în *The Times*, în care spunea: „Se caută bărbați pentru o călătorie periculoasă. Salarii mici, ger năprasnic, ore multe de întuneric total. Siguranța întoarcerii nu e garantată. Onoare și recunoaștere în eventualitatea unui succes“. Dar nu există nicio dovadă că a apărut un astfel de anunț. Și, de fapt, Shackleton nu căuta tipi duri. Criteriile lui ar putea să pară don quijotești, de la aspectul fizic la simțul umorului, dar, spunea el, „calitatea pe care o caut cel mai mult este optimismul: mai ales optimismul în fața adversităților și înfrângerii aparente. Optimismul este curajul moral adevărat“.

La ce s-a referit Shackleton când a folosit cuvântul optimism? Cu siguranță nu la credința oarbă că lucrurile aveau să se rezolve. Shackleton era cunoscut pentru faptul că, de fiecare dată, își evalua cu grijă opțiunile: oamenii lui îl numeau „Bătrânul grijuliu“. Într-o călătorie anterioară, expediția Nimrod din 1908–1909, se întorsese când mai avea mai puțin de 160 de kilometri până la Polul Sud după ce ajunsese la concluzia că echipajul nu ar fi putut parcurge drumul de întoarcere. „M-am gândit, draga mea, că mai degrabă ai prefera să ai un catâr în viață decât un leu mort“, i-a scris el soției sale.

În fiecare etapă din dificila expediție imperială transatlantică, Shackleton le-a reamintit oamenilor săi că, atâta timp cât erau în viață, aveau alegeri de făcut și opțiuni de explorat, inspirându-și echipajul chinuit de frig, foame și profundă izolare să-și păstreze moralul ridicat. Mai avea nevoie și ca ei să împărtășească acea atitudine pentru a evita dispute potențial fatale, ceea ce era în mod deosebit valabil pentru cei rămași pe Insula Elefant sub comanda secundului său, Frank Wild. „Optimismul lui încurajator nu a dat niciodată greș, nici măcar atunci când hrana era foarte puțină și posibilitatea salvării părea îndepărtată“, a scris Shackleton. „Cred cu tărie că toți cei naufragiați pe Insula Elefant îi datorează viața. Demonii depresiei nu puteau găsi teren prielnic când el era prin preajmă.“

Sunt puțini aceia dintre noi al căror curaj a fost pus la încercare așa cum au pățit Shackleton și echipa lui. Dar cu toții avem, mai devreme sau mai târziu, încleștările noastre cu viața și cu moartea sau cu alte dificultăți care ne fac să regândim lumea și să ne îndoim de viitor. În astfel de momente, optimismul poate fi cel

mai greu de păstrat, dar e și cel mai prețios. Valoarea acestuia este de asemenea evidentă când vine vorba despre provocările mai banale: o întâlnire sentimentală, un interviu de angajare, o competiție sportivă. Dacă suntem îngândurați din cauza vreunei situații, e posibil ca cineva să ne spună să vedem partea plină a paharului și sunt șanse să ne simțim mai bine dacă facem asta. La fel, e foarte probabil să găsim o soluție pentru problema noastră odată ce ne-am schimbat dispoziția, dacă o astfel de soluție există.

Optimismul, departe de-a ne determina să ne așteptăm pasivi soarta, ne poate ajuta să ne explorăm în mod activ limitările — și să le depășim.

## INTERIOR ȘI EXTERIOR

„Odinioară am avut parte doar de întuneric și de tăcere. Acum știu ce înseamnă speranța și bucuria“, a scris Helen Keller în eseu ei din 1903, „Optimism“, după 21 de ani de la boala care îi distrusese vederea și auzul în copilărie. „Viața mea nu avea nici trecut, nici viitor; moartea, ar spune un pesimist, era «o încheiere dorită cu ardoare». Dar un cuvânt scris de degetele altcuiva mi-a căzut în palma care se agăța de neant, iar inima mi-a tresăltat de extazul vieții.“

Degetele erau ale lui Anne Sullivan, profesoara lui Keller; iar, așa cum au aflat generațiile ulterioare, „cuvântelul“ pe care-l silabiseau era „apă“, care curgea în același timp pe cealaltă mână a lui Keller. Sullivan lucrase înainte cu Samuel Gridley Howe, doctorul care lansase în premieră tehnica de scriere cu degetele, cu 20 de ani înainte, împreună cu Laura Bridgman, o altă tânără surdă și oarbă. Mama lui Keller citise relatarea înduioșătoare a lui Charles Dickens despre succesul

acestora și a căutat ajutor pentru fiica ei descurajată, pe atunci în vârstă de șapte ani.

În esul ei, Keller sugerează că Howe „a găsit calea spre sufletul Laurei Bridgman, fiindcă a pornit de la convingerea că poate face asta. Juriștii englezi spuneau că cei surzi și orbi erau considerați idioți din punct de vedere legal. Dar priviți ce face un optimist. Transformă o axiomă legală dură; privește dincolo de lutul monoton și impasibil și vede un suflet uman în-lănțuit și încet, cu convingere, acționează pentru a-l elibera“. Odată ce a fost eliberată în acest mod, Keller a devenit scriitoare, speaker și activistă — realizări atât de mărețe, încât mulți credeau, cumva făcându-i un compliment indirect, că probabil se prefăcuse.\*

Forța optimismului a devenit o temă recurentă în munca lui Keller. Laudele pe care i le aducea nu se limitau la ceea ce ea numea „optimismul interior“, convingerea internă, personală, că aveau să vină vremuri mai bune. Acest „aspect din inima mea“, a scris Keller în a doua parte a eseului ei din 1903, a fost dublat de „optimismul exterior“, credința că starea în care se află lumea s-a îmbunătățit treptat — din punct de vedere material, social și spiritual. Acest marș al progresului, sugerează ea, este evident din „literatură, filosofie, religie și istorie“.

A treia parte a eseului său, „Practica optimismului“, începe cu observația că „testul tuturor convingerilor este efectul lor practic asupra vieții“. Optimismul, sugerează Keller, „stimulează lumea să evolueze, iar pesimismul o încetinește“. Pentru o națiune, ca și pentru

---

\* Acest scepticism rezistă și în ultimii ani. „Negaționismul referitor la Helen Keller“ a circulat în rândul celor de pe TikTok, care nu cred că ceea ce aud la școală despre Helen Keller este o poveste adevărată.

un individ, pesimismul „ucide instinctul care-i motivează pe oameni să se lupte cu sărăcia, ignoranța și infracțiunile și seacă toate fântânile de veselie din lume“. Prin comparație, optimismul este „convingerea care duce la realizări“. În absența lui, nimic nu poate fi îmbunătățit.

Modul în care Keller descrie forța, efectele și practica optimismului are relevanță până în ziua de azi. Dumnezeu ei nu-i promite o lume mai bună prin actul creației; în schimb, gândurile pline de bucurie pe care i le inspiră trebuie să ducă la acțiuni concrete. E foarte posibil ca America ei să fie cea mai bună națiune care s-a format până acum în lume, dar Keller atrage atenția asupra „optimismului periculos al ignoranței și indiferenței“. Chiar dacă un optimist poate să creadă că lumea este în esență un loc bun și corect, trebuie oricum să-și asume conștientizarea și îndreptarea oricăror suferințe care există.

Keller e relevantă pentru acele vremuri. Modul în care percepem lumea s-a transformat pe parcursul ultimului secol: acolo unde Keller avea credință, patriotism și destin, noi avem psihologie, filosofie și previziuni. Dar preocupările ei își găsesc un ecou în paginile acestei cărți și din acest motiv, 120 de ani mai târziu, am ales aceeași structură folosită de Keller pentru eseul ei. În prima secțiune, „Optimismul interior“, o să analizăm ce știm despre optimismul nostru interior, intuitiv și ce face acesta pentru noi. În a doua parte, „Optimismul exterior“, o să ne punem problema dacă există vreo bază rațională, intelectuală, în virtutea căreia să ne așteptăm la ce e mai bun de la lume. Iar în a treia, „Optimismul în lume“, o să ne analizăm puterea de a anticipa ce urmează — și vom schimba viitorul în bine.

## CAPCANE ȘI DECALAJE

În pofida întregii discuții despre forța optimismului, există o problemă. Optimismul este asociat cu victorii neașteptate, munți mutați din loc și înfrângerea dificultăților; dar și cu promisiuni nerespectate, pariuri nerezonabile și visuri nerealizate. Concepția noastră despre optimism se referă la așteptări pozitive pentru viitor — deși nu a fost întotdeauna așa, după cum vom vedea — și bineînțeles că nu putem niciodată să *demonstrăm* că aceste așteptări sunt bine fundamentate înainte să se concretizeze. Când lucrurile se rezolvă, lăudăm optimismul liderilor noștri politici, sociali și economici, considerându-l o sursă de inspirație; când lucrurile merg prost, îl dăm deoparte ca pe o dorință deșartă.

Mulți au încercat să dreagă lucrurile explicând cum să modificăm sau poate să îmblânzim optimismul pentru a-l disciplina mai mult. Postări de blog, eseuri, interviuri și explicații oferă multiple variațiuni pe această temă: „optimism condițional“, „optimism indefinit“, „nihilism optimist“, „optimism tragic“, „optimism crud“, „optimism pragmatic“, „optimism rațional“, „optimism grețos“, „optimism epistemologic“, „optimism apocaliptic“ și așa mai departe.

Unele dintre aceste expresii își au utilitatea lor, dar în ansamblu efectul este de neîncredere slugarnică. Mai bine să acceptăm că optimismul nu este realist, dar că funcționează oricum în ceea ce ne privește. Până la urmă, ce înseamnă „nerealist“? Am putea întoarce argumentul întrebându-ne câte dintre așteptările teoretic „realiste“ cu privire la lume *sunt*, de fapt, realiste, având în vedere incertitudinile profunde cu care ne confruntăm. Dacă ar fi să aplicăm același gen de