



# OPTIMISMUL INTELIGENT

COLECȚIE COORDONATĂ DE  
**Simona Reghintovschi**

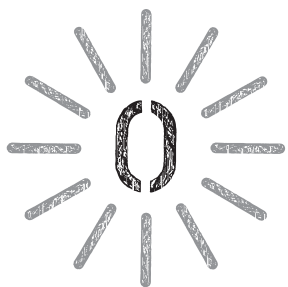
Colecție distinsă cu **DIPLOMA DE EXCELENȚĂ**  
— *Cea mai bună colecție a anului* —  
**la Gala Industriei de Carte din România, 2013**



LIBRIS

ALAIN BRACONNIER

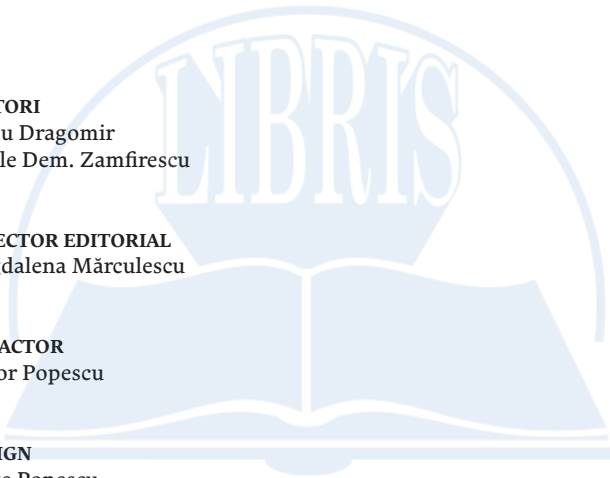
# OPTIMISMUL INTELIGENT



TRADUCERE DIN FRANCEZĂ DE  
Mihaela-Gabriela Stănică

PSIHOLOGIA  
PENTRU  
TOȚI





**EDITORI**  
Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL**  
Magdalena Mărculescu

**REDACTOR**  
Victor Popescu

**DESIGN**  
Alexe Popescu

**DIRECTOR PRODUCȚIE**  
Cristian Claudiu Coban

**DTP**  
Răzvan Nasea

**CORECTURĂ**  
Sînziana Doman  
Dușa Udrea

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale  
a României**  
**BRACONNIER, ALAIN**

**Optimismul inteligent** / Alain  
Braconnier ; trad.: Mihaela-Gabriela  
Stănică. - București : Editura Trei, 2015  
ISBN 978-606-719-398-5

I. Stănică, Mihaela-Gabriela (trad.)

141.21

ISBN 978-606-719-398-5

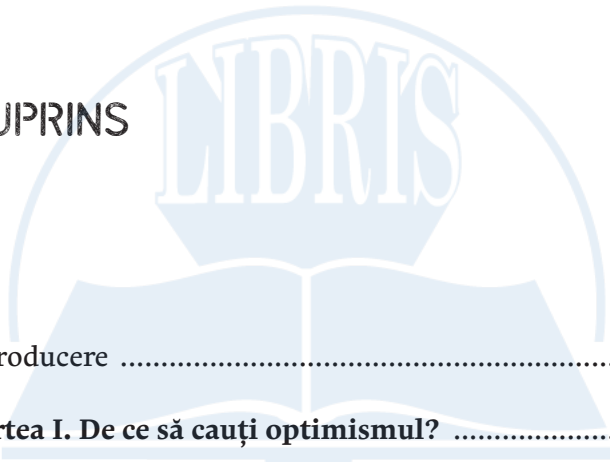
Titlul original: *Optimiste*  
Autor: Alain Braconnier

Copyright © Odile Jacob, 2014

Copyright © Editura Trei, 2015  
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90;  
Fax: +4 0372 25 20 20  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

# CUPRINS



Introducere .....	11
<b>Partea I. De ce să cauți optimismul? .....</b>	<b>19</b>
1. Gata cu melancolia .....	21
Fiecare cu problemele sale .....	22
„Totul merge foarte prost, doamnă marchiză?“ .....	26
Lamentațiile fascinează .....	28
Celebrul „French paradox“ .....	32
Ce lume ne așteaptă mâine? .....	34
2. Beneficiile optimismului .....	39
Influența optimismului asupra comportamentului uman .....	40
Beneficii pentru cuplu .....	44
Beneficiile pentru copii și pentru educație .....	47
Beneficiile în viața profesională .....	54
Beneficiile pentru sănătatea psihică .....	56
Beneficiile pentru sănătatea fizică .....	59
3. Unde să găsești sursa acestor binefaceri? .....	65
O nouă cale către optimism .....	66

<b>Partea a II-a. Credință, iluzie, atitudini</b> .....	69
4. Principiul Pollyannei .....	71
Un roman, un film și un principiu .....	71
Uimitoarea iluzie umană pozitivă: rădăcinile și consecințele acesteia .....	74
Este mai bine să fii realist sau optimist? .....	76
5. Ce nu este optimismul: false credințe .....	78
Metoda Coué .....	78
Optimismul de fațadă .....	79
Doar o chestiune de voință? .....	81
Mereu mai mult .....	83
„Boala idealizării“ .....	86
Fericirea .....	87
6. A trăi sau a îndura, trebuie să alegi .....	90
Marii optimiști și marii pesimiști .....	91
Din toate domeniile: filosofie, istorie, economie ..	93
Fiecare cu optimismul său .....	101
O incredibilă nevoie umană de a crede și de a spera .....	102
O iluzie pozitivă .....	104
Când știința explică credințele optimiștilor .....	109
7. Sunteți îndeajuns de nebun pentru a fi optimist? .....	127
Există o latură pozitivă În orice situație .....	129
În spatele fiecărei probleme, o oportunitate ascunsă .....	130

Valorați mai mult decât credeți... și decât cred ceilalți .....	131
A simți fiorul: a crede în pasiune, în implicare și în asumarea riscurilor .....	134
Nimic nu este bătut în cuie .....	136
Ne putem cu toții schimba micile nevroze .....	138
8. Micile secrete psihologice ale optimiștilor .....	143
Plăcerea de a avansa .....	143
Să știi să visezi .....	145
Să faci astfel încât amintirile frumoase să îți revină în minte .....	148
Lăsarea regretelor în urmă .....	150
Acceptarea problemelor imposibil de rezolvat .....	151
Libertatea interioară te face optimist .....	153
<b>Partea a III-a. Izvoarele adânci ale optimismului ...</b>	<b>155</b>
9. Viața „renăscută“ .....	157
Incredibilul optimism al sugarului și al copilului mic .....	159
Când copilul crește .....	169
Adolescentul: un optimist paradoxal .....	170
A lupta și a te adapta .....	172
„Pulsiunea de viață“ și „pulsiunea de moarte“ .....	176
10. Regăsirea copilului care ai fost cândva .....	178
Ați spus „regresie“? .....	178
Să găsim un sprijin în resursele copilului mic .....	181

Găsirea unui sprijin în resursele copilului care crește .....	187
Să cauți frumusețea lumii .....	190
Construirea unor cercuri virtuozitate .....	193
<b>Partea a IV-a. Pesimismul trebuie respins întotdeauna? .....</b>	<b>195</b>
11. Optimismul este întotdeauna mai bun decât pesimismul? .....	197
„În viață nu trebuie să-ți faci griji...” Când optimismul are limitele lui .....	197
„Negru e negru, nu mai e nicio speranță” Un pesimism adaptat contextului .....	202
Pesimismul: o resursă internă creativă .....	203
Un „pesimism defensiv” .....	204
12. Ce nu este pesimismul .....	208
Un defect? .....	208
O boală .....	209
13. Optimist sau pesimist: un punct de vedere prea maniheist .....	212
O sensibilitate omenească .....	213
Un echilibru personal .....	215
Un exemplu: dezbaterile referitoare la internet ...	217
<b>Partea a V-a. Pesimiștii pot deveni optimiști? .....</b>	<b>221</b>
14. Să nu te temi să te evaluezi .....	223
Evaluarea nivelului personal de optimism... și de pesimism .....	223





Un echilibru „suficient de bun“ .....	225
15. Cum pot deveni pesimiștii optimiști .....	227
Fiecare trăiește momente de optimism .....	228
Să te schimbi tu însuși .....	229
Ajutorul unui psihoterapeut .....	232
Ce psihoterapie să alegi pentru a deveni mai optimist? .....	238
„Psihologia pozitivă“ și aplicațiile sale .....	240
Abordarea psihanalitică .....	247
Două psihoterapii ca „antimetodă Coué“ .....	251
Concluzii .....	253
Mulțumiri .....	257
<b>Anexe</b> .....	259
Anexa I .....	261
Anexa a II-a .....	263
Anexa a III-a .....	266
Note .....	271





## INTRODUCERE

„Voi vedeți întunericul, iar eu contemp-lu  
stelele. Fiecare privește noaptea în  
felul său.“

Victor Hugo

Optimistul se simte bine, se știe. Dar cum să devii mai optimist pentru a te bucura de binefacerile acestei stări? Viața mea profesională a fost în permanență marcată de aceste întrebări și știu prea bine că rețetele magice nu durează niciodată prea mult. Eu însumi mi-am pus această întrebare. Fac parte din categoria de oameni care, la fel ca mulți alții, ar dori să fie mai des optimiști, pentru că este un lucru dovedit astăzi că această stare de spirit, punctuală sau generală, aduce satisfacții și beneficii în numeroase domenii. Dar cum și unde să găsești optimismul? Optimismul este o predispoziție naturală pe care unii o posedă încă de la naștere, o trăsătură a personalității care se construiește în timpul copilăriei datorită unei educații ce ar favoriza-o sau este

vorba despre o atitudine pe care e bine să o adopți în anumite circumstanțe sau cât se poate de des?

Suntem tentați să îi invidiem pe cei care par a fi în mod natural optimiști. Un prieten pe care îl consider un etern optimist mi-a spus într-o zi: „Prefer să fiu optimist și să mă înșel decât să fiu pesimist și să am întotdeauna dreptate“. Să fie aceasta rețeta? Ce ușor ar fi, o rețetă pentru optimism. Poți oare să devii mai optimist, iar pesimiștii pot și ei să devină optimiști? Răspunsul pe care îl oferă această carte este „da“. Dar cum?

Nu cred că optimismul se dezvăluie ca prin magie, aplicând vreo metodă miraculoasă. Să te simți optimist nu e tocmai ușor. Și totuși pesimiștii chiar pot deveni optimiști.

## TREI IMAGINI GRĂITOARE

Pentru a-l ajuta pe cititor să fie cât se poate de optimist, mă voi inspira din trei povestiri frumoase și voi arăta, de-a lungul acestei cărți, în ce constă întreaga lor miză:

- legenda chineză a lui Yukong<sup>1</sup> sau cum imaginația poate muta din loc acei munți care, pentru acest umil țăran, ascundeau o frumoasă panoramă văzută dinspre casa lui tot atât de umilă;
- povestea Pollyannei<sup>2</sup>, eroina unui roman și apoi a unui film de Walt Disney, sau cum poți răspândi optimism în jurul tău găsindu-i rădăcinile în tine însuși;
- imaginea cea mai uimitoare, cea a „marșului elefantului“, sau cum să-ți regăsești optimismul fără grabă ori vreo baghetă magică, metaforă propusă de unul

dintre colegii mei, Jonathan Haidt<sup>3</sup>, profesor de psihologie la Universitatea Virginia;

Aceste referințe ne vor călăuzi de-a lungul întregii cărți.

Optimismul ar fi, de fapt, în permanență ascuns în noi, cu condiția să știm unde și cum să-l căutăm. Disponem azi de unele dovezi amuzante, dar și de altele serioase, științifice. Cum să te apuci să cauți acest fond personal de optimism când acesta nu e la îndemână, accesibil în sinea ta, sau când nu mai este la îndemână? Nu e tocmai ușor pentru pesimist, o persoană bântuită de credința că totul va merge prost și care pune totul pe seama contextului în care crede că se află. Să recunoaștem că nu e întotdeauna simplu să muți munții din loc. Să o cităm în acest sens pe Françoise Héritier, care ne invită să gustăm din sarea vieții, *Le sel de la vie*<sup>4</sup>: „În simplul fapt de a fi există o anumită formă de lejeritate și de grație, dincolo de ocupații, de sentimentele puternice sau de angajamente [...] și despre asta vreau să vorbesc. Ceva din acel plus ce este dat fiecăruia: sarea vieții“. Pentru ființa umană, „pulsivitatea de viață“ înfrânge definitiv „pulsivitatea de moarte“, întâlnirea fericită cu lumea predomină asupra tendințelor sadice și masochiste.

## DE CE SĂ CAUȚI ATÂT DE DEPARTE?

Deseori m-am întrebat de ce uneori căutăm atât de departe optimismul. Oare tocmai pentru că știm, mai mult sau mai puțin conștient, că se află în noi? Pentru că știm că este vorba despre un sentiment plăcut, familiar, pe care l-am încercat când eram îndrăgostiți sau

încrezători în noi înșine? Să ne fi șoptit Ulise răspunsul prin călătoria sa mitică, în care se întorcea acasă sau, mai bine, prin care se întorcea către sine? Putem merge pe urmele lui Albert Camus, când afirmă: „În toiul iernii, aflu în sfârșit că port în mine o vară de neînvinși”<sup>5</sup>.

Cei mai mulți dintre noi nu sunt conștienți că sunt predispuși în mod inconștient către optimism, desigur, fiecare într-o anumită măsură, dar toate categoriile fără excepție ori deosebire de cultură, de vârstă ori de statut socioeconomic<sup>6</sup>. De-a lungul timpului, mediul și propriile noastre nevroze ar putea favoriza această uitare.

Obiectul acestei cărți este de a-l ajuta pe cititor să fie cât se poate de des optimist, sentiment pe care viața uneori ne face să-l pierdem. Unde, atunci, să ne apucăm să căutăm optimismul dacă nu în propriile noastre rădăcini? Nu am arătat noi oare, încă din cea mai fragedă pruncie, că vrem să cucerim lumea încercând neconștient să punem mâna pe jucărioara care ne era arătată, dar pe care ne venea atât de greu să o apucăm?

## CUM SĂ DEVII MAI OPTIMIST PENTRU A TE BUCURA DE BENEFICIILE IMPLICATE

Această carte își propune așadar să găsească răspunsuri concrete care să nu fie nici complicate, nici simpliste pentru următoarele cinci întrebări.

Prima este mai însemnată decât pare. De ce să te afli în căutarea optimismului uneori atât de greu de găsit când te confrunți cu constrângerile sociale, dar și personale ale vieții? Ce câștiguri îți aduce optimismul pe plan social și mental ori în ceea ce ține de sănătatea ta? Efectul optimismului depinde de dificultatea problemei

ce trebuie soluționată? E mai bine să fii realist sau optimist? Și până unde?

Această interogație, ca și cele care decurg din ea ne obligă să ne întrebăm dacă optimismul ne poate schimba destinul, dacă ne poate influența sănătatea fizică, dacă are vreun efect asupra vieții noastre și chiar asupra duratei acesteia. Avem niște idei de-a gata despre ceea ce ne poate face optimiști. Cum ar fi că faptul de a avea bani nu aduce optimismul, dar îl întreține, că a munci este un element foarte important pentru a-ți menține moralul ridicat, că sănătatea e primordială, că relațiile amoroase și sexuale joacă un rol foarte important. Numeroase lucrări științifice ne permit astăzi să răspundem mai precis la aceste întrebări, oferind uneori răspunsuri uimitoare.

O a doua întrebare se înfiripă atunci cât se poate de firesc în mintea noastră: unde să găsești optimismul?

O importantă psihanalistă contemporană susține că mintea omului are o incredibilă nevoie de a crede și de a spera<sup>7</sup>. Este motivul pentru care optimismul poate exista chiar și atunci când realitatea pare să sugereze contrariul. Mesajele din campaniile politicienilor sau din strategia de lansare a unui produs pe piață se sprijină sistematic pe nevoia oamenilor de a crede în ceea ce speră. În ce trebuie să crezi și în ce măsură pentru a fi și a rămâne optimist? Povestea Pollyannei transformată într-un adevărat „principiu“ psihologic ne oferă o pistă solidă. Freud, căruia îi datorăm fericita descoperire a „pulsunii de viață“, a scris că optimismul implică o parte de iluzie<sup>8</sup>. Totuși, nu există numai o singură formă de optimism, cel puțin din punctul de vedere al conținutului, deoarece optimismul depinde de ceea ce fiecare persoană consideră a fi dezirabil. Cea de-a doua întrebare mă va aduce la prezentarea definițiilor optimismului și la modul în care știința explică astăzi această

credință: optimismul este o predispoziție naturală pe care unii o posedă încă de la naștere, este genetic, este mai degrabă o trăsătură a personalității care se construiește în timpul copilăriei datorită educației primite care ar favoriza-o ori depinde de contextul cultural? Sau este pur și simplu o atitudine pe care trebuie să o adopți în anumite împrejurări? Mă voi ocupa, mai ales, de modul în care aceste cunoștințe ne ajută să adoptăm atitudini concrete și pozitive de-a lungul vieții.

Cea de-a treia întrebare, care este o consecință a întrebării precedente, este următoarea: dacă știi unde se află optimismul, cum să ajungi la el? Alegând să închizi ochii, să cauți uneori tare departe sau, dimpotrivă, cercetându-i rădăcinile ascunse în străfundurile sinelui? Toată lumea crede că obținerea lucrurilor dorite te transformă în optimist și neobținerea lor în pesimist. Dar a fi optimist, adică a aștepta ca viitorul să-ți aducă lucruri bune, nu te ajută să obții ceea ce vrei? Optimismul nu ar putea fi găsit, dacă știi unde să-l cauți, în dragostea de viață dezvoltată în timpul primei copilării, odată cu forțele ce ne-au permis să înfruntăm lumea, să ne legăm prin încredere de cei care ne alinau clipele de angoasă și să ne minunăm? Multe dintre argumentele prezentate în această carte susțin teza aceasta.

Cea de-a patra întrebare caută să afle dacă optimismul are numai avantaje, iar pesimismul numai neajunsuri. Optimismul este întotdeauna mai bun decât pesimismul? Optimismul este absența pesimismului? Oare optimismul nu se află uneori la originea unor necazuri sau chiar a unor costuri umane ori financiare? Nu voi ajunge să denigrez în această carte atitudinea pesimistă. Pesimismul nu este întotdeauna rău, îndeosebi în anumite circumstanțe. După cum viața ne-o demonstrează uneori și după cum cercetătorii au demonstrat-o și ei. Există un pesimism cât se poate de util, un pesimism desemnat drept „pesimism



defensiv“, un pesimism ce permite o mai bună adaptare în anumite condiții. Optimiștii convinși au așteptări mai puțin realiste decât pesimiștii. O anumită formă de optimism poate fi uneori utilă și nu se cade să apelăm la o dihotomie simplistă. Echilibrarea celor două tendințe nu contează și ea? Obiectivul acestei cărți este de a arăta efectele pozitive ale optimismului, dar, în același timp, nu uită cât de util poate fi uneori pesimismul, mai ales dacă este tratat cu umor, așa cum face Woody Allen: „Mi-ar plăcea să închei cu un mesaj de speranță, dar nu am găsit niciunul. În schimb, ce ziceți de două mesaje de disperare?<sup>9</sup>“.

În sfârșit, chestiunea cea mai importantă este de a ști cum din pesimist poți deveni optimist. Trebuie să te lași purtat de curgerea vieții într-un mod pesimist, să te încăpățânezi în zadar să-ți strici viața sau să regăsești izvorul optimismului, adânc îngropat, dar întotdeauna prezent? Este evident că există droguri care, pentru o clipă, te pot face optimist, dar nu există un medicament pentru optimism. Voi prezenta imediat cele două metode folosite de specialiști pentru a ne scăpa de pesimism și pentru a redeveni optimiști așa cum eram în copilărie. Fiecare e liber să o aleagă pe cea care îi convine mai mult, oferindu-și astfel tot atâtea șanse de a reuși:

- metoda care ne permite să transformăm schemele de gândire negativă care, de-a lungul vieții, au devenit mai pronunțate și care ne-au învățat, fără să ne dăm seama, să ne resemnăm;
- metoda care ne permite să ne regăsim libertatea interioară scăpându-ne de nevrozele care s-au instalat în timp<sup>10</sup>.

Această carte nu propune nici vreo metodă Coué de autosugestie, nici o filosofie a fericirii la care, de cele

mai multe ori, este greu să aderi, nici convingerea că este suficient să vrei. A-ți regăsi optimismul pierdut e ca și cum ai încerca să scapi de kilogramele în plus. Mai bine adopti un regim progresiv care să-ți îngăduie să regăsești niște senzații plăcute decât regimuri de câte cinci zile bazate pe restricții după care vei pune imediat la loc kilogramele pierdute. Mai degrabă cauți secretele plăcerilor din trecut decât să te lupți în zadar cu regretele. Răspunsurile la întrebările prezentate în această carte ne permit astăzi să propunem o cale datorită căreia, de-a lungul întregii vieți, vom putea găsi, regăsi și jongla cu cel mai bun echilibru posibil dintre elanurile de optimism și momentele de pesimism cu care viața ne cere să jonglăm în fiecare zi. Este clar că pentru a lupta cu împrejurările potrivnice sau pentru a încerca să te adaptezi e nevoie de un fond personal de optimism. Această cale este clădită pe întâlnirile mele de zi cu zi cu dorințele, sentimentele și gândurile celor care caută cel mai bun drum în viață și rostul existenței lor. Integrează, de asemenea, atât cercetările contemporane, cât și cunoștințele dobândite pe care le voi prezenta în cel mai simplu mod cu putință.

Ceea ce propun în această carte este un demers concret și accesibil tuturor de a căuta în sine, cu ajutorul altcuiva dacă este nevoie, izvorul acestui optimism care așteaptă întotdeauna să fie redescoperit. Aceasta nu înseamnă că vom expedia momentele de pesimism necesare, utile chiar, prin care cu toții putem trece. Speranțele oamenilor se îndreaptă către viitor. Se străduiesc să îl mențină deschis, să fie unul fericit. Dar nicio speranță demnă de acest nume nu ar putea întoarce spatele nici trecutului, nici prezentului.



## DE CE SĂ CAUȚI OPTIMISMUL?

„Pesimistul vede dificultăți în orice oportunitate, optimistul vede oportunități în orice dificultate.“

Winston Churchill



1

LIBRIS

## GATA CU MELANCOLIA

Melancholia care ne face să privim lumea dintr-o perspectivă pesimistă, chiar dacă nu suntem neapărat astfel, își are rădăcinile în problemele personale cu care ne confruntăm și în atmosfera generală în care trăim în societate. Ne preocupă atât grijile legate de propria noastră viață privată sau profesională, cât și cele legate de lumea în care trăim și de viitorul pe care aceasta ni-l poate oferi. Unii îl văd în culori sumbre, alții mult mai optimist. Fie că este vorba despre griji personale sau incertitudini legate de lumea prezentă ori de cea viitoare, întrebarea fundamentală este cum să fii suficient de optimist?

Pentru a nu cădea în „capcana“ pesimismului „ambiant“ și pentru a dori să rămânem sau să fim optimiști, ne putem baza pe trei elemente: reacțiile afective colective, dezvoltarea umană și contraargumentele obiective. Care sunt acestea?

- Din punct de vedere individual, viața nu scutește pe nimeni de porția lui de neazuri și uneori suntem gata să disperăm, să fim nostalgici după un trecut

idealizat, gata să ne întoarcem în timp. Cu toții avem tendința să fim mai pesimiști când este vorba despre noi înșine decât despre alții. Totuși, știm încă din cea mai fragedă copilărie că suntem cu toții purtați de o mișcare „înainte“. Aceasta este primul motiv pentru a nu ne cufunda în pesimism.

- Să recunoaștem că pentru colectivitate lamentația este fascinantă, audiovizualul din ea se hrănește și, mai mult decât optimismul, pesimismul este contagios, transformându-se uneori într-o discretă injoncțiune ideologică a ordinii stabilite, invitându-te nu numai să te adaptezi, ci și să te obișnuiești: „Nu ai de ales“, „șomajul este inevitabil“, „e mult mai complicat“ etc. Refuzul contagiunii sociale și al fascinației pentru lamentație, iată cel de-al doilea motiv pentru a-ți dori să cauți optimismul.
- În favoarea căutării optimismului poate fi adus un al treilea argument: pentru a fi optimist și a privi viitorul într-o lumină favorabilă putem găsi motive la fel de obiective precum cele vehiculate pentru a susține pesimismul ambiant. Nimic nu este bătut în cuie. Acest punct de vedere este unul dintre criteriile care definesc un punct de vedere optimist.

## FIECARE CU PROBLEMELE SALE

Realitatea care poate lovi pe oricine se poate dovedi necruțătoare. O nedreptate strigătoare la cer, o agresiune fără niciun rost, o boală gravă, o despărțire brutală, un doliu, o problemă profesională, toate acestea ne pot face nefericiți. Ne pot face și pesimiști, gata să ne imaginăm un viitor zugrăvit în culori sumbre. Trecem repede de la o realitate dureroasă la o proiecție imaginară și întunecată

a viitorului. Oare cine nu s-a simțit într-o bună zi melancolic, cine nu s-a trezit într-o bună dimineață pesimist?

„Cred că îmi va plăcea“, îmi spune Cécile, al cărei optimism este recunoscut de toți apropiații ei, despre viitorul loc de muncă. Oscar, care deseori se simte optimist, se plânge și îmi spune: „Cred că nimeni nu mă va plăcea vreodată“. O acuză pe mama sa că dintotdeauna l-a subestimat. Dar pe ce se întemeiază concret sentimentul lui Cécile și cel opus, al lui Oscar? Să fie oare optimiștii prost informați, iar pesimiștii bine informați sau lucrurile stau exact invers?

Ce s-ar putea spune despre acest joc de cuvinte amuzant și plin de subînțelesuri: „Optimiștii cred că trăiesc în cea mai bună dintre lumi posibile... Pesimiștii se tem de același lucru<sup>11</sup>“. Oare totul ține numai de credințe, de interpretare sau de dispoziție? Toți acești factori au consecințe foarte diferite. Există o legătură strânsă între pesimismul care duce la lamentații și experimentarea unui context care dă naștere diferitelor dificultăți: suferințe personale, conjugale sau sociale. Pesimismul afectează sănătatea fizică și, desigur, pe cea psihică. Dimpotrivă, există o strânsă legătură între dezvoltarea unei autonomii personale și apariția unui optimism ce până atunci nu mai exista. În viața privată multe dintre problemele de cuplu dovedesc acest fapt. În viața profesională toată lumea știe că există o legătură între optimism și dorința de a împlini o sarcină dificilă, de a aduce un serviciu valoros, de a întreprinde ceva.

## PESIMISM MOMENTAN, PESIMISM DURABIL

Trebuie, de asemenea, să ținem cont de circumstanțe când vorbim despre pesimismul simțit cu ocazia unui