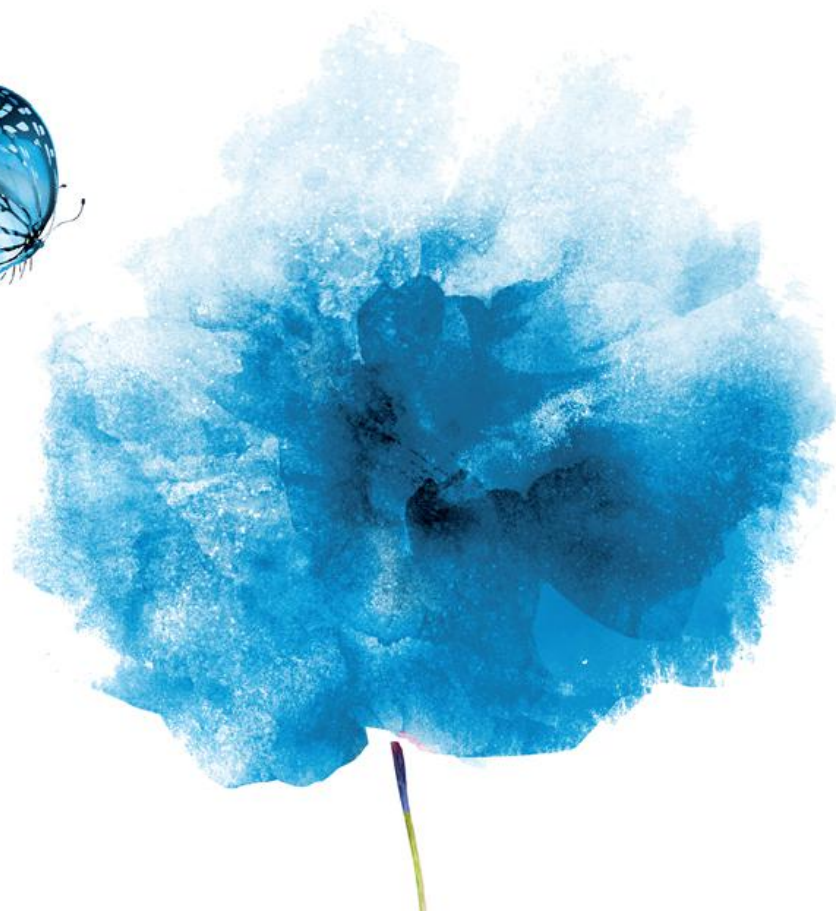


INTRODUCTIV

OSHO

VINDECAREA EMOȚIONALĂ

Transformarea fricii, furiei și geloziei
în energie creativă

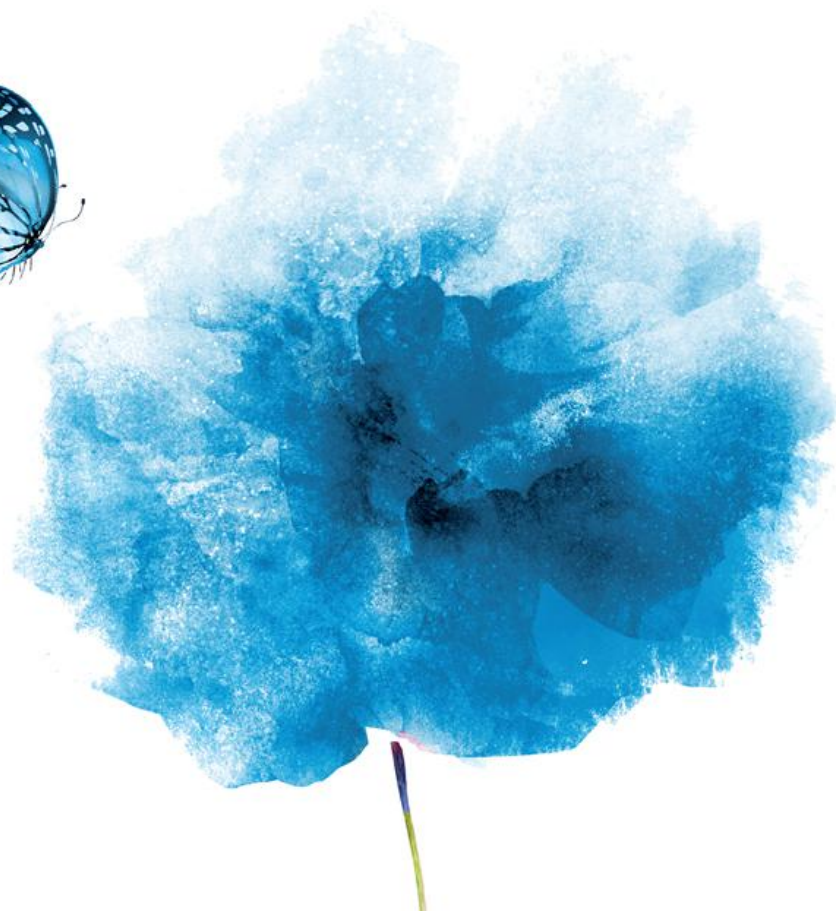


INTRODUCTIV

OSHO

VINDECAREA EMOȚIONALĂ

Transformarea fricii, furiei și geloziei
în energie creativă



INTRODUCȚIV

OSHO

VINDECAREA EMOȚIONALĂ

Transformarea fricii, furiei și geloziei
în energie creativă



INTROSPECTIV

SPIRITUALITATE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

OSHO

VINDECAREA EMOȚIONALĂ

Transformarea fricii, furiei și geloziei
în energie creativă

Traducere din limba engleză de
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

LITERA
București

Emotional Wellness

Transforming Fear, Anger, and Jealousy into Creative Energy

Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2007 OSHO International Foundation, Elveția

www.osho.com/copyrights

2021 Grup Media Litera

Toate drepturile rezervate

Traducere publicată prin înțelegere cu Harmony Books, un imprint al
Random House, o divizie a Penguin Random House LLC

Materialul de față constă în răspunsurile date de Osho unui public larg, selectate din diverse conferințe ale lui Osho. Toate conferințele lui Osho au fost publicate sub formă de cărți și sunt de asemenea disponibile ca înregistrări audio originale. Înregistrările audio și arhiva completă a conferințelor se găsesc în biblioteca online OSHO, pe www.osho.com.

OSHO

®

OSHO® este marcă înregistrată a Osho International Foundation,

www.osho.com/trademarks.

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

ISBN 978-606-33-6820-2

ISBN EPUB 978-606-33-8719-7

*Lui Jeff, Garrett și Crosby,
cei mai dragi învățători ai mei*

NOTA AUTOAREI

Apariția, în 2013, a unor noi studii științifice m-a determinat să-mi actualizez perspectiva asupra raționamentului matematic specific folosit pentru calcularea pragului critic care determină nivelul optimismului, subiect prezentat mai întâi în Capitolul 1 și apoi, mai pe larg, în Capitolul 7. Este cert că dovezile științifice referitoare la calculul acestui procent și la eforturile necesare pentru a depăși raportul de 3 la 1 au devenit tot mai convingătoare în anii ce au urmat scrierii acestei cărți. Chiar și așa, modelul dinamic neliniar elaborat de colegul meu, Marcial Losada, a fost pus sub semnul întrebării. Dacă te interesează să afli mai multe, te rog să vizitezi www.PositivityRatio.com, unde am pus la dispoziție linkuri către discuția științifică în permanentă dezbateră. Date fiind progresele dialogului științific, rugămintea mea e să privești descrierile modelului dinamic neliniar al lui Losada ca pe niște metafore folositoare și captivante, nu ca pe niște rețete matematice precise. În scopul clarității, în această nouă ediție atras atenția asupra celor cinci note de subsol ale Capitolului 7 despre care se știe acum că sunt cel puțin parțial lipsite de validitate științifică. În momentul acesta, văd contribuția lui Losada la lucrarea mea precum o foaie de dafin: sunt recunoscătoare pentru aroma pe care a oferit-o cercetărilor mele legate de nivelul optimismului, însă sunt totodată conștientă de faptul că a venit timpul să o înlătur din oală.

MULȚUMIRI

Acum, că am așternut pe hârtie toate cuvintele acestei cărți, am oportunitatea de a da glas aprecierii pe care o nutresc pentru aceia care m-au ajutat pe parcursul scrierii ei. Deși îmi asum pe deplin responsabilitatea pentru ideile din această carte, știința – la fel ca viața însăși – e întotdeauna un efort de echipă.

Mai întâi, aș vrea să le mulțumesc mentorilor mei – Neil Lutsky, Laura Carstensen și Bob Levenson – pentru că m-au ajutat să-mi găsesc propria cale în domeniul științei psihologiei și pentru că mi-au arătat cum trebuie procedat.

În al doilea rând, aș vrea să le recunosc meritele foștilor și actualilor membri ai Laboratorului meu de Psihofiziologie și Emoții Pozitive (PEP lab). Fiecare dintre ei a lucrat neobosit, cot la cot cu mine, pentru a testa ideile prezentate în această carte, conferind acuitate gândirii mele și adesea inspirându-mă cu ideile lor îndrăznețe. M-am bucurat de compania lor intelectuală și le sunt recunoscătoare pentru numeroasele lor contribuții esențiale. Printre aceștia se numără: Sara Algoe, Christine Branigan, Stephanie Brown, Tracey Callison, Lahna Catalino, Lisa Cavanaugh, Kimberly Coffey, Michael Cohn, Anne Conway, Stéphane Côté, Jose Duarte, Kareem Johnson, Matt Keller, Lindsay, Kennedy, Bethany Kok, Greg Larkin, Yi-Chen Lee, Alysson Light, Roberta Mancuso, Elizabeth Meier, Joe Mikels, Keiko Otake, Jolynn Pek, Janice Templeton, Eddie Tong, Michele Tugade, Tanya Vacharkulksemsuk, Tor Wager și Christian Waugh.

Aș vrea să le mulțumesc, plină de recunoștință, și celorlalți colaboratori științifici ai mei, care au făcut ca studiile de cercetare descrise în această carte să fie mai convingătoare și mai interesante, în special lui: Mary Brantley, Michael D. Cohen, Sandra Finkel, Melissa Gross, Ahalya Hejmadi, Thomas Joiner, Daniel Kahneman, Oliver Schultheiss, Steve

Taylor și Jon-Kar Zubieta. Îi datorez mulțumiri speciale lui Marcial Losada, pentru calculele matematice geniale care au dus la descoperirea formulei optimismului.

Sincera mea apreciere se îndreaptă și către sutele de oameni care și-au oferit voluntar timpul și reflecțiile oneste privitoare la propria persoană, în calitate de participanți la studiile mele de cercetare. Ei reprezintă viețile din spatele datelor care au inspirat această carte. Îi mulțumesc în mod deosebit Ninei, pentru că mi-a oferit șansa de a avea o întâlnire cu ea și de a-i asculta povestea. De asemenea, recunoștința mea se îndreaptă către numeroșii studenți ai psihologiei pozitive care și-au împărtășit experiențele cu mine și, mai ales, au depus eforturi pentru a-și alcătui propriile portofolii ale optimismului și de a-și crește propriul grad de optimism.

Pentru inspirația și susținerea pe care mi le-au oferit de-a lungul ultimului deceniu, dar și pentru contribuțiile în acest domeniu, îi apreciez pe cei care au fost pionieri în ceea ce privește crearea unei abordări pozitive a științelor umaniste, în special pe: Wayne Baker, Kim Cameron, Mihalyi Csikszentmihalyi, Ed Diener, Jane Dutton, Christopher Peterson, Robert Quinn, Martin Seligman, Gretchen Spreitzer și George Vaillant. Mulțumiri speciale lui James Pawelski pentru că m-a ajutat să șlefuiesc expunerea portofoliilor optimismului, așa cum au fost ele prezentate în Capitolul 11.

Majoritatea publicațiilor științifice pe care se sprijină această carte n-ar fi fost posibile fără finanțare guvernamentală din partea Institutului Național de Sănătate Mentală. Sunt recunoscătoare pentru că am fost considerată demnă de investiția lor de-a lungul ultimului deceniu. Am fost, de asemenea, norocoasă să beneficiaz de sprijin financiar suplimentar din partea Fundației Templeton și Fundației Kenan pentru Profesori Emeriți de la Universitatea Carolinei de Nord din Chapel Hill. La nivel mai general, Universitatea Michigan și Universitatea Carolina de Nord au investit în programul meu de cercetare și l-au susținut în moduri nenumărate, de-a lungul anilor. Le sunt sincer recunoscătoare colegilor mei de la aceste două instituții publice superbe.

Agentul meu, Richard Pine de la InkWell Management, a fost extraordinar chiar de la prima noastră conversație. E un adevărat maestru când vine

vorba de a ajuta la conturarea ideilor academice pentru consum mai larg și la a le găsi căminul potrivit. Cartea aceasta n-ar fi în mâinile voastre acum dacă n-ar fi existat eforturile lui. Pentru aceasta îi sunt deosebit de recunoscătoare. Și îi mulțumesc lui Susan Hobson, tot de la InkWell, pentru că m-a ajutat să le aduc cartea cititorilor din lumea întreagă.

Apreciez echipa de la Crown Publishers, care a ajutat cu mult devotament la modelarea și promovarea cărții Putearea emoțiilor pozitive, dintre membrii căreia îi amintesc pe: Christine Aronson, Patty Berg, Cindy Berman, Tina Constable, Laura Duffy, Shawn Nicholls, Heather Proulx și Penny Simon. Editorul meu, Heather Jackson, merită laudele mele sincere. Înțelepciunea sa blândă și evaluările oneste m-au ajutat să descopăr moduri mai bune de a-mi aranja gândurile în cadrul paginilor acestei cărți. Ea a făcut ca sarcina mea de a revizui cartea să fie nu doar lipsită de orice neplăcere, ci chiar distractivă.

Numeroșilor mei prieteni dragi, pentru că și-au făcut timp, loc și au dedicat energie pentru mine, ca să probăm și să rafinăm ideile din această carte – atât în mediul academic, cât și în viață –, le ofer nesfârșita mea recunoștință. Chiar dacă ei știu cine sunt, aș vrea să îi menționez în mod special pe câțiva, și anume: Lisa Feldman Barrett, Rita Benn, Jane Dutton, Vivian Foushee, Harry Gallaher, Julie Harris, Corey Keyes, Laura King, Jim Loehr, Yun Lu, Sonja Lyubomirsky, John Mader, Batja Mesquita, Judy Moskowitz, Susan Nolen-Hoeksema, Erika Rosenberg, Wendy Treynor, Terry Vance și, desigur, prietenii mei cu care împart o ciocolată în fiecare miercuri. Căldura lor, ideile lor, provocările și, mai presus de toate, exemplul lor strălucitor m-au inspirat să ating noi culmi.

Mulțumiri imense și surorii mele, Jeanne Gallaher, care a citit mai multe versiuni timpurii ale acestei cărți și a discutat cu mine despre fiecare pagină – a fost un adevărat dar. După toți acești ani, încă nu există cineva care să mă facă să râd mai tare decât o face Jeanne.

Mai presus de toate, îi sunt de-a pururi și profund recunoscătoare soțului meu și sufletului meu pereche, Jeff Chappell. A fost un adevărat fan al acestei cărți încă de la început, chiar dacă asta a însemnat ca adesea să mă ascund în biroul meu de-acasă, ceea ce a dus la creșterea numărului de ore

în care copiii au rămas în grija lui. Generozitatea lui a fost chiar mai mare de-atât, fiindcă mi-a oferit părerile sale legate de numeroasele schițe inițiale ale acestei cărți, cu înțelepciunea inimii lui mari. Perspectiva lui intuitivă îmi deschide mereu ochii pentru a sesiza noi fațete ale optimismului și ale vieții. Cartea aceasta și autoarea ei sunt mai bune datorită acestei influențe venite din partea lui.

În fine, deși sunt om de știință până în adâncul sufletului, propriile dovezi științifice îmi reamintesc cu blândețe să conștientizez contextul mai larg în care trăiesc și iubesc. În acest sens, vreau să-mi exprim aprecierea față de Soare, fiindcă răsare și mă inspiră în fiecare zi, și față de Pământ, fiindcă ne hrănește pe noi toți, oferindu-ne fiecăruia dintre noi prețioasa șansă de a înflori.

Partea I

VeștiLE bune despre optimism

1. DESCOPERIREA OPTIMISMULUI

Sinele nostru e bine ascuns de noi înșine: dintre toate comorile îngropate, cea care ne aparține e ultima pe care o scoatem la lumină.

Friedrich Nietzsche

0Scena 10

Soarele dimineții pătrunde prin fereastra dormitorului tău și te trezește după o noapte de somn agitat. După un lung șir de zile cenușii și ploioase, te bucuri să vezi albastrul cerului. Dar, în scurt timp, îți dai seama că nu a sunat alarma. Ești dezamăgită, fiindcă avuseseseși de gând să te trezești mai devreme pentru a avea puțin timp pentru tine, înainte să se trezească cei mici și să înceapă nebunia. Având în vedere cât de puțin timp ai la dispoziție, hotărăști să sari peste înviorare, să mai stai un pic în pat și să scrii în jurnal. Și scrii:

Nu pot să cred că iar m-am dezamăgit, uitând să pun alarma să sune! O să reușesc vreodată să îmi organizez cum trebuie ziua (și viața!), dacă nu pot să fac o schimbare atât de mică? O să simt că mă mișc greoi toată ziua dacă nu fac exercițiile de înviorare. Of! Mai bine m-aș concentra asupra motivului pentru care scriu, de fapt, în jurnalul acesta: ca să-mi îndrept atenția către obiectivele mele pe termen lung și să le leg de activitatea mea de zi cu zi. Dar oare funcționează abordarea asta? Merită să investesc timp în ea, în loc să mai dorm? Dacă tot am mai mult timp la

dispoziție, mai bine mi-aș verifica e-mailurile sau aș arunca o privire peste lista cu ce am de făcut azi. Nu am întârziat deja cu plata pentru factura de la apă? Chiar, unde naiba o fi ajuns?

În momentul acesta închizi jurnalul, te dai jos din pat, te duci la calculator și îți verifici e-mailurile. Cu ocazia asta descoperi că Sharon, colega ta de birou, are nevoie de contribuția ta înainte să-și trimită propunerea spre aprobare – și ar trebui să te ocupi de asta până în această după-amiază. Ceea ce înseamnă că vei petrece o bună parte din dimineața pregătind formularele pentru ea. Enervată de intervenția ei, deschizi următorul e-mail și, cu ocazia asta, vezi că proiectul condus de tine a primit aprobarea preliminară și că ai la dispoziție 48 de ore pentru a efectua modificările finale. „48 de ore!“, spui cu voce tare. „Și eu ce-ar trebui să fac acum, să las baltă orice altceva ca să mă pot ocupa de modificările astea? Cum o să reușesc să mă încadrez în timp?“ Nanosecunda de bucurie care a urmat aflării veștii bune e spulberată de grijile legate de îndeplinirea acestei ultime sarcini apăsătoare.

Chiar atunci, fiica ta, în vârstă de aproape patru ani, se trezește și strigă: „Mami!“ Te uiți repede la ceas; e ora 6:42. I-ai spus de nu știu câte ori să aștepte cuminte în camera ei până când te duci să o îmbrățișezi și să o pupi, la ora șapte, dar ea continuă să nu te asculte. Frustrarea ta crește – mult prea multe cerințe, atât la serviciu, cât și acasă. Nimeni nu înțelege cât de imposibilă a devenit viața ta de când ai schimbat direcția în carieră. Te duci în camera fiicei tale, te răstești la ea pentru că te-a strigat prea devreme și apoi mărșăluiești spre bucătărie ca să pregătești micul dejun.

Întreaga dimineață e o cumplită cursă contracronometru din care nimeni nu iese câștigător. Ai fi putut să ieși pe ușă la timp dacă fiul tău, în vârstă de șapte ani, nu și-ar fi pierdut pantofii preferați. Și atunci începe cicăleala părintească: „De ce nu te încalți cu alți pantofi, și cu asta basta? Iar dacă pantofii ăia sunt așa de importanți pentru tine, de ce nu ești mai atent unde îi pui?“ Acum toți patru – copiii, tu și

soțul tău – alergați de colo-colo prin casă, încercând să găsiți blestemații ăia de pantofi!

Mai târziu, după ce ai dus copiii la școală – cu întârziere și de data asta – ajungi la serviciu – tot cu întârziere. Prima persoană pe care o vezi e Joe, colaboratorul tău la proiectul care tocmai a fost acceptat. Îți zâmbește larg. Uneori apreciezi voia bună care îl caracterizează pe Joe, dar astăzi zâmbetul lui te face suspicioasă. „Se dă bine pe lângă mine, ca să fac singură toate modificările pentru proiect!“, îți spui în sine ta. Joe se apropie de tine. „Ai aflat? Am primit banii! Suntem aranjați pentru restul anului!“ Iar tu îi răspunzi: „Mda, dar ai văzut și lista aia lungă de modificări care trebuie făcute în doar 48 de ore? Mai trebuie să mă ocup și de propunerea lui Sharon în dimineața asta“. Lui Joe îi piere zâmbetul în timp ce încearcă să își dea seama cum să reacționeze la negativismul tău.

Te recunoști cumva în scena aceasta? Dacă te asemeni majorității oamenilor, probabil că ai trăit și tu de multe ori o astfel de dimineață: „Nu pot să fac nimic bine. Nu pot să găsesc un pic de timp și pentru mine. Nu sunt în stare să scriu zilnic în jurnal, așa cum mi-am propus. Nu suport faptul că Sharon transformă urgența ei în urgența mea. Nu reușesc să-mi dau seama cum o să termin eu verificarea în 48 de ore, ca să respect termenul limită. Nu reușesc să fiu pe aceeași lungime de undă cu Joe. Nu reușesc nici măcar să îmi învăț copiii să stea în pat până la ora șapte. Nu pot să fac toate treburile dimineața fără să ajung să urlu și să fac ditamai tăraboii. Nu reușesc să îi duc pe copii la școală fără să întârzii. Iar dacă nici măcar eu nu ajung la timp la serviciu, cum Dumnezeu o să pot îndeplini toate cerințele astea?“

Știm cu toții cum e cu negativismul; îl remarcăm cu ușurință atunci când apare, fiindcă spectrul lui e uriaș și amenințător. Negativismul pătrunde în dialogurile pe care le purtăm în gând cu noi înșine și se află în spatele raționamentelor noastre. Își face simțită prezența în mod dureros în schimburile de replici dintre noi și copiii noștri sau colegii de serviciu, erodând bunăvoința din cadrul acestor relații. Din păcate, negativismul scăpat de sub control dă naștere unor emoții negative care afectează

sănătatea – furie, dispreț, depresie – și care se răspândesc, lent, dar sigur, în tot corpul. Simți cum amărăciunea care fierbe în tine îți roade stomacul, crescându-ți tensiunea arterială și înțepenindu-ți gâtul și umerii. Chiar și fața ta pare împietrită, iar acesta ar putea fi motivul pentru care ceilalți caută s-o șteargă din calea ta dacă pot. Mai mult decât atât, de dimineață până seară te miști de parcă ai avea ochelari de cal. Găsești greșeli și vinovați pretutindeni. Nu reușești să găsești soluții pentru problemele pe care le întâmpini. Totul devine dureros de previzibil. Negativismul apare brusc și în forță, lovind ca un baros. Și nimeni nu e imun la loviturile lui.

Dar cum rămâne cu optimismul? Prin comparație cu negativismul, optimismul pare șters și lipsit de forță. Nu prea ne pare a fi imaginea în oglindă a negativismului. Optimismul pare ceva atât de plăpând, încât, uneori, nici măcar nu-l băgăm de seamă.

Dar ce-ar fi dacă optimismul ar conta?

Și, în fond, ce este optimismul?

Să începem prin a explica ce nu este. Optimismul nu înseamnă că trebuie să urmărim axiomele „Fă haz de necaz!” sau „Nu fi trist, zâmbește!” Astfel de dorințe sunt superficiale. Optimismul implică o profunzime mai mare. El cuprinde întreaga gamă de emoții pozitive: de la apreciere la iubire, de la amuzament la bucurie, de la speranță la recunoștință și tot așa. Termenul e unul cuprinzător. Include sensurile pozitive și atitudinile optimiste care declanșează emoții pozitive și, de asemenea, mintea deschisă, inima blândă, corpul relaxat și fața binevoitoare care apar împreună cu el. Conține chiar și impactul pe termen lung pe care îl au emoțiile pozitive asupra caracterului nostru, relațiilor, comunităților și mediului în care trăim. Chiar dacă astfel de lucruri pot părea inspirate din textele felicitărilor, termenul de optimism face trimitere la momente esențiale din viața omului care au captat deja interesul științei. Iar noile descoperiri științifice legate de importanța atitudinii pozitive sunt uluitoare.

Stările noastre plăcute, oricât de trecătoare și de lipsite de intensitate ar putea părea, au un impact mult mai mare decât s-ar crede. Știm acum că ele

îți modifică mintea și corpul în moduri care te pot ajuta în mod concret să
îți îmbunătățești cât mai mult viața.

Așa că vom da timpul înapoi și vom relua aceeași dimineață descrisă mai
sus, de data aceasta trecută prin filtrul gândirii pozitive. Fii sigur că oricât
de bine te-ai pricepe să gândești negativ, ești capabil și de optimism. În
timp ce citești, ține cont de faptul că, asemenea negativismului, optimismul
trece dincolo de cuvintele pe care ți le adresezi ție însuși. Deși în mod
subtil, și el îți influențează starea mentală și perspectiva asupra vieții,
ritmul bătăilor inimii și chimia corpului, tensiunile musculare și expresiile
faciale și, de asemenea, relațiile și resursele.

0Scena 20

**Te trezești inundată de lumina dimineții care năvălește prin fereastra
dormitorului tău; te simți foarte odihnită. Observi că ceasul nu a sunat.
Ești dezamăgită fiindcă avuseseseși de gând să te trezești ceva mai
devreme, pentru a avea puțin timp pentru tine, înainte să se trezească
cei mici. Te uiți pe fereastră și te gândești: „Ei bine, măcar ne bucurăm
de vreme frumoasă“. Dezamăgirea ta se estompează treptat. „Am un
pic de timp pentru mine.“ Hotărăști să sari peste exercițiile de
înviorare și îți deschizi jurnalul. Scrii:**

*Corpul meu și-a dat seama, probabil, că am dormit mai mult decât era
cazul și m-a trezit ca să am timp să mă ocup un pic de mine. Va trebui să
fiu creativă și să găsesc câteva momente în care să fac exercițiile fizice,
cândva în cursul zilei... Știu ce pot face: o să mă duc în parcare în timpul
programului de lucru și o să fac o plimbare cu pași iuți. Jurnalul ăsta
nou s-a dovedit a fi atât de important pentru mine. Îmi oferă spațiul
pentru a reflecta la ceea ce merge bine în viața mea – și pentru a fi
recunoscătoare pentru tot ceea ce am. Mă ajută să nu scap din vedere*

obiectivele importante – să abordez altfel sarcinile de la serviciu, să fiu mai afectuoasă cu familia.

Petreci următoarele zece minute scriind despre motivele pentru care muncești:

Ieri am întâlnit o femeie care a avut de câștigat ca urmare a proiectului comunitar de anul trecut. Văzând cum i se luminează chipul, mi-a fost și mai clar că a fost bine că mi-am schimbat traiectoria profesională și că am ales meseria potrivită. Poate că mă menține extrem de ocupată, dar îmi e foarte limpede că merită eforturile depuse atunci când văd impactul pe care îl are munca mea asupra succesului organizației și a vieții colegilor mei.

Tocmai atunci fiica ta cea mai mică, în vârstă de aproape patru ani, se trezește și te strigă. Te uiți la ceas; e 6:42. I-ai tot cerut să aștepte liniștită în camera ei până vii tu pentru îmbrățișări și pupici, la ora șapte. Te întrebi ce vrea. Te ridici, te duci în camera ei și îi dai o îmbrățișare caldă de bună dimineața și un sărut. „Mi-a fost dor de tine, mami“, îți spune. Te cuibărești lângă ea și vorbești până la ora șapte.

Rutina de dimineață e mereu contracronometru, dar descoperi că atunci când abordezi lucrurile cu calm și ești odihnită, totul decurge mult mai lin. Poți chiar transforma într-un joc de familie găsirea pantofilor rătăciți ai fiului tău în vârstă de șapte ani. „Cine îi găsește primul are șansa să stea la mijloc într-o mare îmbrățișare de familie!“ Acum, toți patru vă grăbiți să găsiți pantofii, ciocnindu-vă unii de alții prin casă și râzând. Tu îi vezi prima: așezați pe frigider. Pe frigider! Râdeți cu toții închipuindu-vă cum au ajuns acolo, iar tu ai bucuria de a te afla în centrul tuturor acelor îmbrățișări iubitoare. Savurezi

momentul, știind că timpul trece repede și că în curând copiii tăi vor fi mai mari, iar ritualul acesta de familie le va părea o dulcegărie nepotrivită pentru vârsta lor.

După ce i-ai dus pe copii la școală, ajungi la serviciu. Prima persoană pe care o vezi e Joe, colaboratorul tău din cadrul proiectului pe care l-ai propus spre aprobare cu câteva luni în urmă. Îți zâmbește larg, iar tu nu te poți abține să-i zâmbești la rândul tău. „Bună dimineața, Joe. Care-i treaba?” Iar el îți răspunde: „Ai aflat vestea? Am primit banii! Suntem aranjați pentru restul anului!”

Bați palma cu el prietenește și spui: „Facem o echipă bună, nu?” Având în vedere experiența de anul trecut, bănuiești că vei avea de făcut niște schimbări de ultim moment. Îl inviți pe Joe să ți se alăture în timpul plimbării cu pași iuți pe care ți-ai planificat-o pentru azi, ocazie cu care veți discuta despre procesul revizuirilor finale...

Ajuns aici cu lectura, poate că îți spui în gând: „Ia stai puțin!” Nu e cinstit să compari dimineața caracterizată de optimism cu dimineața caracterizată de negativism. N-au existat aceleași situații nefericite în ambele. La urma urmei, în Scena 2 nu mai apar somnul agitat din timpul nopții, solicitarea de ultim moment a lui Sharon și întârzierea la școală și la serviciu. Sunt de acord cu tine când spui să „stăm puțin”. Haide să luăm lucrurile pe îndelete și să vedem de ce și în ce fel optimismul a schimbat lucrurile.

Înainte de a începe să analizăm lucrurile, observă că unele dintre părțile rele ale celor două dimineți au fost identice: alarma nu a sunat, fiica ta s-a trezit devreme, fiul tău și-a rătăcit pantofii preferați, iar tu ai un termen-limită foarte strâns pentru revizuirea proiectului. Optimismul nu poate împiedica toate lucrurile rele să se întâmple, ci numai pe unele dintre ele. Să vedem pe care.

Pe parcursul analizei, voi semnala mai multe diferențe esențiale dintre cele două scene. Diferențele acestea ilustrează șase principii fundamentale ale optimismului.

Principiul nr. 1: Optimismul îți dă o stare bună. Bănuiesc că doar citind cea de-a doua scenă te-ai și simțit mult mai bine decât în timp ce o citeai pe prima. În timp ce prima a fost întunecată și apăsătoare, a doua a fost luminoasă și plină de viață. Primul aspect poate părea aproape prea evident pentru a fi menționat, dar e unul esențial. Scânteia bunei dispoziții este, în fond, cea care îți trezește motivația de a te schimba. Începi să tânjești după mai multe „zile bune” ca aceasta. Faptul că primul aspect este atât de evident ne împiedică adesea să observăm aspectele mai subtile ce țin de optimism. Cu toate astea, atunci când despachetăm strălucitorul dar al optimismului – așa cum vom face în Capitolul 2 – și aruncăm o primă privire către mecanismele lui de funcționare, vom constata că avem și mai multe motive să ne minunăm. Mai mult decât atât, atitudinea pozitivă nu e întotdeauna la fel în orice situație. În Capitolul 3 voi descrie formele pe care le poate îmbrăca optimismul: de la bucurie, recunoștință, seninătate și interes viu până la speranță, mândrie, amuzament, inspirație, uimire și, ultima, dar nu cea din urmă, iubire. Fiecare dintre aceste zece forme ale optimismului îți pot schimba viața – și viitorul.

Principiul nr. 2. Optimismul schimbă modul în care îți funcționează mintea. Optimismul nu îți schimbă doar conținutul minții, înlocuind gândurile negative cu gânduri pozitive, ci îți modifică și granițele minții. Lărgeste gama posibilităților care ți se înfățișează. În Scena 2 beneficiezi de mai multe ori de pe urma acestei extinderi a orizontului mental aduse de optimism. În primul rând, găsești cu ușurință o modalitate de a include exercițiile fizice în cadrul programului zilei, dat fiind că nu mai ai timp pentru ele imediat după trezire. În al doilea rând, în jurnalul tău rămâi concentrat asupra obiectivelor celor mai importante. În al treilea rând, vezi cu alți ochi trezirea la o oră timpurie a fiicei tale, ceea ce te face să fii mai iertător. În al patrulea rând, zărești repede pantofii pierduți de fiul tău în locul cel mai neașteptat. În al cincilea rând, intri pe aceeași lungime de undă cu Joe,

colegul tău, și te încrezi în zâmbetul lui. În al șaselea rând, îți vine ideea să îmbini armonios exercițiul fizic cu planificarea proiectului, invitându-l pe Joe să te însoțească în timpul plimbării tale energice. Felul în care optimismul ți-a lărgit perspectiva poate fi subtil – chiar imperceptibil – dar a fost de o importanță crucială în desfășurarea evenimentelor dimineții. În Capitolul 4, vom vedea cum are loc această dezvoltare la nivelul minții.

Principiul nr. 3. Optimismul îți transformă viitorul. Deși buna dispoziție este și va fi mereu trecătoare, cu timpul, optimismul va scoate la iveală tot ce e mai bun din tine. Citind a doua versiune a dimineții descrise mai sus, simți cumva că atmosfera emoțională a acelei zile nu era ceva întâmplător sau rar. Fusesse precedată de un șir lung de zile – poate chiar săptămâni sau luni – care fuseseră de asemenea bogate în optimism. Pe măsură ce emoțiile tale pozitive au sporit, ele ți-au consolidat resursele, iar acestea te-au ajutat să reacționezi în această dimineață mult mai bine decât ai fi făcut-o în absența lor. În Scena 2, beneficiezi de pe urma capacității pe care o are gândirea pozitivă de a-ți contura, treptat, multiple resurse. Experiențele repetate ale optimismului ți-au clădit cel puțin o resursă fizică (ai dormit mai bine), cel puțin o resursă mentală (ai fost mai prezent mental în circumstanțele de față), cel puțin două resurse psihologice (ai fost optimist și mai flexibil) și mai multe resurse sociale (ai avut legături mai bune cu familia și cu colegii). Fiecare dintre aceste resurse, acumulate prin experimentarea repetată a unor stări de optimism în trecutul tău recent, au contribuit la faptul că ai avut o dimineață mai bună în cea de-a doua versiune prezentată. În Capitolul 5 îți voi vorbi despre felul în care optimismul poate să-ți schimbe în bine viitorul.

Principiul nr. 4. Optimismul stopează negativismul. Negativismul poate să-ți ridice tensiunea arterială cât ai bate din palme, dar optimismul o poate liniști. Acesta din urmă funcționează ca un buton de reglare. În

Scena 2, beneficiezi de pe urma acestui efect cel puțin de două ori. Deși la început ești dezamăgit că nu a sunat alarma și că fiica ta s-a trezit mai devreme, gândirea ta pozitivă îndepărtează imediat negativismul din mintea și corpul tău. Rezultatul este că ai putut să te orientezi mult mai bine în circumstanțele date și să faci mutarea cea mai bună. Reiese astfel că optimismul este secretul rezilienței. În Capitolul 6 voi dezvălui știința din spatele acestui secret.

Principiul nr. 5. Optimismul se află în strânsă legătură cu un punct de referință. Cel mai surprinzător și practic aspect care reiese din știința gândirii pozitive este acela că efectele ei nu sunt liniare. În cazul acesta, știința nu funcționează ca de obicei: nu se poate trasa o linie dreaptă de la cauză la efect. Avem de-a face cu multe săgeți, iar acestea se curbează, urmează traiectorii în buclă sau ies din ambele capete simultan. În știința liniară tradițională, proporționalitatea e regula de bază. Indiferent de unde începi, dacă modifici într-o anumită măsură cantitatea introdusă, atunci cantitatea rezultată se va modifica și ea, proporțional. Nu la fel stau lucrurile în știința neliniară. În cazul acesteia contează enorm punctul de pornire. Efecte care sunt, practic, inexistente în cazul unui anumit punct de pornire devin, dimpotrivă, marcante atunci când punctul de pornire e altul. Un punct critic este, prin definiție, acel punct intermediar în care o schimbare mică produce o mare diferență.

Scena 1 și Scena 2 par să ne înfățișeze două lumi diferite. Diferențele dintre cele două nu țin doar de grade, ci sunt mult mai mari de atât, fiindcă ele se situează de o parte și de cealaltă a unui punct critic. Dacă mai citești o dată cu atenție Scena 1, vei observa că optimismul și-a făcut apariția pentru câteva clipe: prima reacție a fost să apreciezi soarele dimineții, vestea bună despre proiect și zâmbetul colegului tău de serviciu. Însă toate acestea au contat prea puțin; negativismul a pus stăpânire pe situație. În schimb, în Scena 2 optimismul s-a arătat suficient de des încât să încline balanța către rezultate extraordinare. Dimineața ta n-a fost doar un pic mai bună, ci a fost mult mai bună. Te-ai simțit plin de viață și stăpân pe tine. Ți-

ai prețuit activitatea de acasă și de la serviciu. Fiecare moment reușit te-a propulsat tot mai sus pe spirală și te-a ajutat să fii deschis față de ceilalți, nelăsându-te, așadar, să te închizi în tine. Ceea ce se află de o parte a acestui punct critic e total diferit de ceea ce se află de partea cealaltă. Cartea aceasta vine cu o rețetă, cu un raport clar pentru a-ți orienta viața către fericire. În Capitolul 7 voi descrie noile descoperiri științifice neliniare pe care se bazează această rețetă.

Principiul nr. 6. Poți să-ți crești optimismul. Dacă lectura descrierii celor două dimineți ți-a provocat o reacție, motivul e acela că în tine există, simultan, potențialul unei gândiri negative capabilă să te secătuiască, la fel cum există și potențialul unei gândiri pozitive capabile să îți însuflețească viața. Depinde de tine să alegi pe care dintre ele vrei să o simți și când. Comoara optimismului tău te așteaptă. Poți să înclini balanța în direcția fructificării potențialului tău de a prospera în viață. De aceea am dedicat toată partea a doua a acestei cărți – de la Capitolul 8 la Capitolul 12 – ideii de a te ajuta să înveți cum să faci asta.

Optimismul poate produce o schimbare uriașă în viața ta. Cartea aceasta prezintă în detaliu schimbarea despre care vorbesc, arătându-ți cum și de ce atitudinea pozitivă are un astfel de potențial. Acesta te face să observi noi posibilități, să te ridici după ce ai fost la pământ, să creezi legături cu ceilalți și să devii cea mai bună versiune a ta. Vei reuși chiar și să dormi mai bine. De unde știu toate acestea? Le știu pentru că, la fel ca tine și ca orice alt om, am avut și eu astfel de dimineți. Ceea ce e mai important însă e că mi-am dedicat întreaga carieră studierii efectelor benefice ale optimismului în viața emoțională a oamenilor.

În timp ce un poet caută metafore noi pentru a exprima idei referitoare la emoțiile umane, eu, ca om de știință, caut moduri noi de a cuantifica aceste emoții. Am descoperit că, departe de a fi un exercițiu sec și abstract, abordarea științifică a emoțiilor dezvăluie adevăruri ascunse și poate chiar

universale, despre natura fundamentală a ființei umane. Dacă te-ai întrebat vreodată: „De ce avem emoții?” sau „Ce se schimbă atunci când văd partea plină a paharului?”, eu îți pot răspunde. Cele mai recente cercetări arată modul în care experiențele noastre emoționale de zi cu zi ne influențează însuși cursul vieții.

Știința mea e psihologia. Poate vei fi surprins să afli că, deși știința psihologiei datează de la sfârșitul secolului al XIX-lea, de-a lungul istoriei ei, emoțiile au fost un subiect tabu, fiind considerate prea imprevizibile ca să poată constitui obiecte legitime de studiu. Mentorii mei au fost primii care au început studiul științific modern al emoțiilor umane. Eu reprezint a doua generație de oameni de știință care lucrează în acest domeniu. Aproape toate eforturile anterioare din cadrul științei emoțiilor erau centrate pe negativism – depresie, agresivitate, anxietate și toate afecțiunile pe care le pot produce în viața oamenilor aceste stări negative. Eu am ales o altă cale. Am făcut o carieră din studiul laturii pozitive – bucurie, seninătate, interes, iubire și alte emoții precum acestea – ceea ce e încă destul de rar în domeniul științei emoțiilor. Cel mai des menționată contribuție științifică a mea este teoria „extinde și construiește” din domeniul emoțiilor pozitive. Această teorie descrie nu numai cum au evoluat emoțiile pozitive pentru strămoșii noștri, ci și ce valoare au pentru oamenii zilelor noastre. Expertiza mea în privința emoțiilor pozitive a făcut ca eu să ajung în linia întâi a noului domeniu al psihologiei pozitive atunci când aceasta tocmai lua naștere, în 1999. De atunci încoace, am fost recunoscută ca fiind vocea cu cea mai mare autoritate din domeniul optimismului emoțional.

La un anumit nivel, suntem cu toții deja experți în privința emoțiilor. Fiecare dintre noi trece printr-o serie de emoții zi de zi – tristețe și bucurie, furie și recunoștință și așa mai departe. Ele ne sunt la fel de familiare și normale precum respirația. Iar emoțiile pozitive ne par și mai familiare. Pentru că, dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, te simți bine mai des decât te simți rău. Chiar dacă emoțiile pozitive sunt parte din rugăciunile pe care le rostim, cărțile pe care le citim și filmele pe care le vedem, cuvinte precum iubire, bucurie, recunoștință, seninătate și speranță sunt mai mult decât niște termeni literari. Ei sunt și termeni științifici, care pot fi definiți

și măsurați cu precizie. Am testat aceste stări omenești vitale și am obținut dovezi revelatoare cu privire la modul în care ele pot contribui la îmbunătățirea vieții oamenilor.

Drept să spun, mi-a fost foarte greu să încep să scriu cartea aceasta. Noile descoperiri legate de emoțiile pozitive sunt atât de fascinante, iar oamenii de știință care testează activ aceste descoperiri sunt atât de puțini, încât mi-a fost greu să mă țin departe de laborator și de scrierea articolelor științifice pentru a scrie lucrarea de față. Însă am simțit, totodată, chemarea să o fac. Trebuie să cunoști descoperirile legate de optimism. Sunt descoperiri importante despre tine.

Promisiunea acestei cărți este următoarea: nu vei mai privi niciodată cu aceiași ochi starea de bine. Vei înțelege și vei aprecia puterea emoțiilor pozitive în moduri care se vor dovedi a fi uimitor de folositoare. Există o latură a emoțiilor pozitive pe care n-o cunoști încă. Odată ce vei deveni conștient de ea – de această latură testată științific – vei avea o înțelegere mai bună privitoare la tine însuși și la potențialul tău. Astfel, cunoscându-te mai bine, vei funcționa mai bine și vei dobândi un control mai mare asupra fiecărei zile. Atitudinea pozitivă ne oferă oportunitatea de a urca la nivelul următor al existenței: extinderea minții și construirea celui mai bun viitor posibil.

Am început să examinez optimismul pentru simplul motiv că era un teritoriu neexplorat, iar eu am fost mereu pasionată de granițele intelectuale. Acest spirit de pionierat încă mă ghidează într-o anumită măsură, dar s-a schimbat ceva acum câțiva ani. Deceniile mele dedicate colectării de date statistice s-au concretizat în dovezi mai concludente și mai revelatoare decât mi-aș fi putut imagina vreodată. Ceea ce vedeam era nici mai mult, nici mai puțin decât o rețetă pentru viață și modul în care trebuie trăită. Am fost uluită. Încă mai sunt.

În prezent, munca îmi e ghidată și de țelul meu de a testa viabilitatea acestei rețete. Se autosusține cu adevărat? Ca om de știință, nu îmi stă în fire să accept lucruri bazate pe credință sau pe simple indicii oferite de date. Misiunea mea este aceea de a scoate la iveală, a testa și apoi a împărtăși valoarea ascunsă a optimismului. Am scris această carte fiindcă am

bănuiala că îți dorești să știi ce are de spus știința contemporană despre modul în care optimismul îți poate îmbunătăți viața.

Atitudinea pozitivă poate să-ți revitalizeze perspectiva asupra lumii, energia mentală, relațiile și potențialul, așa cum nimic altceva n-ar putea-o face.

Dacă îți dorești mai multă vitalitate în viață, cartea aceasta e pentru tine.

2. Optimismul. mijloace, nu scopuri

N-ar putea exista aur contrafăcut dacă nu s-ar găsi, pe undeva, aur adevărat.

Proverb sufit

âSă începem cu vestea bună: indiferent care îți sunt circumstanțele actuale, ai tot ce îți trebuie pentru a-ți remodela viața și lumea din jur, îmbunătățindu-le. Ai deja în tine ingredientul activ necesar pentru a-ți meșteșugi o viață fericită, în care să fie loc din plin pentru dezvoltare, creativitate și o reziliență deosebită în vremuri grele.

Vestea și mai bună este că acest ingredient activ este regenerabil. Oricând îl vrei în cantitate mai mare, îl poți avea. În tine există un izvor spre care te poți îndrepta de fiecare dată când vrei să-ți refaci stocul.

Vestea proastă este că, dacă ești asemenea majorității oamenilor, în momentul de față ingredientul acesta este în cantitate insuficientă. Și nu poți să-ți planifici o viață excelentă dacă nu mărești cantitatea acestui ingredient.

Vestea și mai tristă este că, din nou, dacă ești asemenea majorității oamenilor, nu știi care sunt resursele de care dispui. Izvorul tău lăuntric rămâne neexploatat. Cauți, pe bâjbâite, ceea ce-ți trebuie în locurile cele mai nepotrivite. Cauți mereu în afara ta – ești mereu cu ochii la bani și la tot ce pot ei cumpăra – și, astfel, dai greș de fiecare dată.

Care este, deci, acest ingredient?

Optimismul. Un optimism izvorât din inimă.

Printre drepturile pe care le avem ca oameni se află trăirea plăcerii subtile și trecătoare adusă de optimismul ce ni se prezintă sub multe înfățișări. Gândește-te la momentele în care te simți conectat la ceilalți și iubit; când te simți creativ și jucăuș; când te simți binecuvântat și contopit cu tot ce te înconjoară; când sufletul tău e bucurat pur și simplu de frumusețea vieții; sau când te simți plin de energie și entuziasmat de o idee nouă sau de un hobby. Optimismul își face simțită prezența ori de câte ori emoțiile pozitive – precum bucuria, iubirea, recunoștința, seninătatea, interesul și inspirația – îți ating și îți deschid inima.

Indiferent dacă e vorba despre fascinație, râs sau iubire, momentele tale de atitudine pozitivă izvorâtă din inimă nu durează prea mult. Sentimentele plăcute vin și pleacă, la fel cum se întâmplă cu vremea frumoasă. Așa suntem construiți noi, oamenii. Gândirea pozitivă pălește. Dacă n-ar face-o, n-am mai fi capabili să reacționăm la schimbare. Dacă optimismul ar fi o stare permanentă, nu ne-am mai da seama de diferența dintre vești bune și vești rele sau dintre o invitație și o insultă.

Dacă vrei să-ți remodelezi viața și s-o transformi în bine, secretul este să nu te agăți cu prea mare disperare de optimism, deoarece a face asta ar însemna să-i negi natura trecătoare. Ceea ce ai de făcut este să sădești mai multă atitudine pozitivă în viața ta – să crești, în timp, cantitatea de optimism. Am descoperit că ceea ce contează cel mai mult este nivelul optimismului din viața ta. Acest nivel, exprimat printr-un raport, se referă la modul prin care poți echilibra cantitativ atitudinile pozitive în raport cu cele negative. În termeni formali, nivelul optimismului tău este dat de frecvența cu care optimismul își face simțită prezența într-un anumit interval de timp, împărțit la frecvența negativismului, în același interval de timp. În termeni matematici, raportul e redat prin formula O/N .

După cum vom vedea în capitolele următoare, un lucru fascinant legat de nivelul optimismului oamenilor este că acesta este determinat de un punct critic. Atunci când optimismul se află sub acest prag, oamenii sunt trași în jos pe spirala descendentă a negativismului. Comportamentul lor devine dureros de previzibil – chiar rigid. Se simt împovărați – uneori chiar lipsiți de vlagă. În schimb, atunci când optimismul este peste acest prag, oamenii par că-și iau zborul, trași în sus de-a lungul unei spirale ascendente pusă în

mișcare de atitudine pozitivă. Comportamentul lor devine mai puțin previzibil și mai creativ. Evoluează. Se simt inspirați și plini de viață.

Fie că vorbim de spirala descendentă sau de cea ascendentă – din punctul meu de vedere, tu alegi unde te poziționezi.

Oricât de mult ne-am opune acceptării acestui fapt, noi, oamenii, nu suntem ființe statice. Ne aflăm fie pe o traiectorie pozitivă, fie pe una negativă. Fie evoluăm, devenind mai buni, mai creativi și mai rezistenți în fața greutăților vieții, fie ne solidificăm obiceiurile proaste, stagnând și devenind rigizi. Indiferent de cât de mult ne-am dori să menținem lucrurile așa cum sunt sau să ne vizualizăm țelurile ca pe o fotografie perfectă pe care într-o zi s-o putem înrăma și păstra, timpul trece. În ce fel reușești să te descurci pe măsură ce trece, depinde doar de tine. Ce pot să-ți spun este că rata de optimism din viața ta influențează foarte mult totul. Ea prezice dacă traiectoria vieții tale va duce la stagnare sau la înflorire.

Stagnare sau înflorire? Da. La fel ca orice alt lucru viu, și tu poți fie să stagnezi, abia târându-te prin viață, fie să înflorești, făcând față cu brio momentelor grele și fiind deschis la posibilități mărețe. Oamenii care înfloresc funcționează la niveluri extrem de ridicate – atât în plan psihologic, cât și în plan social. Ei nu sunt doar niște oameni care se simt bine. Înflorirea trece dincolo de fericire sau de simpla satisfacție în viață. E adevărat, oamenii care înfloresc sunt fericiți. Dar nu se rezumă numai la asta. Dincolo de a se simți bine, ei fac lucrurile bine – aducând un plus de valoare lumii acesteia. Oamenii care înfloresc sunt foarte activi și implicați în cadrul familiilor lor, la locul de muncă, în comunitate. Sunt însuflețiți de un scop: știu de ce se trezesc dimineața. Năzuința de a înflori devine un scop nobil. Nu e doar o dorință de a fi fericit. Este și o dorință de a extrage ceva valoros din fiecare zi și din viața ta în general. Deși înflorirea e un scop nobil, nu implică neapărat acțiuni grandioase. Pur și simplu, necesită transcenderea interesului propriu într-o măsură suficient de mare încât să împărtășești și să sărbătorești împreună cu ceilalți binele prezent în ei și în lume. Înflorirea reprezintă cel mai bun viitor posibil pentru tine. Atitudinea pozitivă te poate ajuta să ajungi acolo.

De unde cunosc eu toate acestea în legătură cu tine? Știu aceste lucruri pentru că munca mea de-o viață e axată pe optimism. Nu fac experimente cu optimismul doar în viața mea de fiecare zi – fac experimente cu el și în laborator, unde testez an de an sute de oameni. Cu fiecare experiment învăț mai multe lucruri despre modul în care optimismul schimbă în mod fundamental felul în care noi, oamenii, vedem lumea, felul în care vorbim și în care acționăm. Nu sunt genul de savant care nu iese din laboratorul său. Cercetările mele mă duc și în lumea de afară – în lumea reală, în care oamenii întâmpină bucurii și greutăți în fiecare zi. Sigur, nu fac toate acestea singură, ci cu ajutorul unei echipe formate din cei mai buni studenți și asistenți din domeniul cercetării din toată lumea. Am colaborat cu alți oameni de știință foarte cunoscuți, care îmi împărtășesc interesul față de emoțiile umane. Și, desigur, înglobez în activitatea mea cele mai recente dovezi științifice din domeniul optimismului, indiferent în ce colț al lumii sunt publicate.

Sunt foarte multe de descoperit despre natura umană. Cu cât știm mai multe, cu atât suntem mai bine echipați pentru a ne construi viața pe care ne-o dorim. Sunt destul de convinsă că îți vei dori să știi ce poate să facă optimismul pentru tine și în ce fel funcționează. Am speranța că și tu vei fi inspirat să experimentezi cu emoțiile pozitive, pentru a-ți extinde orizontul mental și a-ți clădi cel mai bun viitor, pentru tine și pentru cei dragi ție.

La ce ne folosește să ne simțim bine?

Pare caraghios să întrebi: „La ce îți folosește să te simți bine?” Răspunsul pare cât se poate de evident: sentimentele plăcute sunt valoroase pentru că ne place să ne simțim bine. Mergând și mai departe, ai putea spune că ele sunt un semn că totul e bine. Viața noastră merge bine. Avem succes. Suntem în siguranță și mulțumiți.

Mai mult decât atât, dacă îi spui unui doctor sau unui terapeut că te simți bine, el va lua asta ca pe un semn că durerea, suferința, depresia și

resentimentele nu îți afectează în prezent sănătatea și starea de bine. Pentru multe cadre medicale, faptul că „te simți bine“ înseamnă cam același lucru cu faptul că „nu te simți rău“. Dacă te simți rău, atunci trebuie să te ții sub observație. În acest caz, există riscul de infarct, accident vascular cerebral, tulburări de alimentație, obezitate, suicid, violență și altele. Dacă te simți bine înseamnă că ai toate șansele să fii ferit de aceste riscuri și tulburări, ceea ce e foarte bine.

Dar optimismul face mult mai mult decât să indice absența negativismului și a riscurilor legate de sănătate. Face mai mult decât să semnaleze prezența mulțumirii și a siguranței, a succesului și a stării bune de sănătate.

Cele mai recente dovezi științifice ne arată că optimismul nu doar reflectă succesul și sănătatea, ci poate să le și genereze. Asta înseamnă că și după ce atitudinea pozitivă dispare, impactul ei rămâne. Dincolo de momentul plăcut din prezent, gândirea ta pozitivă are consecințe în ceea ce privește însăși traiectoria vieții tale. Optimismul decide dacă stagnezi sau înflorești.

Cea mai citată dintre contribuțiile mele în domeniul științei e reprezentată de răspunsul pe care l-am dat unei ghicitori care i-a pus în încurcătură pe oamenii de știință din trecut. Eu am formulat astfel ghicitoarea: „La ce sunt bune emoțiile pozitive?“ Mai există și alte moduri de a o formula. Ai putea întreba: „De ce simt oamenii emoții plăcute? La ce servesc stările noastre trecătoare de bucurie, recunoștință, seninătate și iubire?“ Sau: „A avut optimismul vreo importanță în procesul de adaptare de-a lungul evoluției omenirii?“ La fel ca în cazul oricărei ghicitori bune, răspunsul corect impune o schimbare de perspectivă.

Perspectiva veche. Optimismul este reformularea negativismului

În acest moment, un context istoric privitor la emoții e oportun. Oamenii de știință din trecut au încercat să răspundă ghicitorii emoțiilor pozitive insistând asupra presupunerii că toate emoțiile, atât cele negative, cât și cele

pozitive, au avut un rol semnificativ în viața strămoșilor noștri, fiindcă au dat naștere impulsului de a acționa în anumite moduri. Oamenii de știință spun că emoțiile declanșează tendințe specifice de a acționa¹. Frica este legată de impulsul de a fugi, furia de impulsul de a ataca, dezgustul de impulsul de a îndepărta și așa mai departe.

Acest concept implică ideea fundamentală că emoțiile au fost deosebit de importante pentru specia noastră datorită faptului că apariția lor declanșa instantaneu în strămoșii noștri impulsul de a acționa într-un anumit mod – în modul cel mai bun posibil pentru a-i scoate din situații în care le era pusă în pericol viața. Cu alte cuvinte, cei care o luau la fugă atunci când zăreau animalele de pradă erau cei care supraviețuiau. Cei care nu fugeau erau mâncați de felinele uriașe. Supraviețuirea era esențială, fiindcă dacă oamenii timpurii nu reușeau să trăiască suficient cât să aibă copii, nu ar fi ajuns să facă parte din arborele nostru genealogic.

O altă idee esențială este aceea că anumite tendințe specifice de a acționa „înglobează” emoții. Tot așa cum aceste impulsuri devin mai puternice decât gândirea noastră conștientă, ele declanșează simultan schimbări rapide în corpul nostru, pentru a susține acele acțiuni. Imaginează-ți un pericol clar și imediat, să zicem o mașină care vine în viteză spre tine și care a fost scăpată de sub control. Sau, de pildă, o situație în care aștepți la coadă la o bancă și un grup de răufăcători purtând măști și având arme intră și blochează ușile. În oricare dintre aceste două cazuri, atunci când simți prezența iminentă a pericolului, nu doar că îți vine să fugi ca să-ți salvezi viața, ci, în mai puțin de o secundă, sistemul tău cardiovascular se adaptează pentru a redirecționa sângele oxigenat către mușchii tăi, astfel încât să fii pregătit să o iei la goană.² Glandele suprarenale secretă la rândul lor un val de cortizol, ca să mobilizeze și mai multă energie prin creșterea nivelului de glucoză din sânge.³ Impulsul de a fugi care vine împreună cu frica nu rămâne prezent doar în mintea ta; el se răspândește în tot corpul, în toată ființa ta.

Conceptul de tendințe specifice de a acționa a ajutat la elaborarea a două contribuții științifice importante. În primul rând, în măsura în care aceste impulsuri i-au ajutat pe strămoșii noștri să acționeze repede și hotărât în circumstanțe în care le era pusă în pericol viața, conceptul explică felul în care forțele selecției naturale au modelat și păstrat emoțiile ca parte a naturii

noastre umane universale. În al doilea rând, conceptul explică de ce emoțiile au putut să se răspândească atât în minte, cât și în corp, prin orchestrarea unei avalanșe de modificări fiziologice.

În cadrul științei emoțiilor, valoarea adăugată de conceptul tendințelor specifice de a acționa a fost imensă. Nu e de mirare că savanții l-au acceptat cu brațele deschise. Necazul a apărut când aceștia au încercat să indice tendințele specifice de a acționa corespunzătoare fiecărei emoții în parte. Un savant a legat bucuria de impulsul de a face orice.⁴ Alții au legat seninătatea de impulsul de a nu face nimic.⁵ Aceste impulsuri nu sunt nici pe departe la fel de specifice precum impulsul „luptă, fugi sau scuipează”. Mai mult decât atât, modificările fiziologice care apar odată cu emoțiile pozitive par neimportante în comparație cu cele legate de emoțiile negative.⁶ Emoțiile pozitive nu s-au potrivit în șablonul teoretic care a funcționat atât de bine în ceea ce privește explicarea valorii emoțiilor negative. Date fiind aceste observații, întrebarea „La ce sunt bune emoțiile pozitive?” a provocat o curiozitate științifică de proporții.

Perspectiva nouă. Optimismul extinde și construiește

Încercând să deslușesc această provocare mentală, precum și cele ale celorlalte trăsături greu de deslușit ale optimismului, pe la sfârșitul anilor 1990 am elaborat teoria emoțiilor pozitive „extinde și construiește”, ca răspuns la ghicitoarea menționată mai devreme.⁷

Elaborând această idee, am pus sub semnul întrebării presupuneri adânc înrădăcinate din domeniul meu. Am lăsat în urmă ceea ce învățasem de la mentorii mei. Deși eram de acord că amintitul concept al tendințelor specifice de acțiune este util, simțeam că se aplică doar în cazul emoțiilor negative. Ca să înțeleg pe deplin valoarea emoțiilor pozitive, a trebuit să merg într-o nouă direcție. Am propus ipoteza că, spre deosebire de emoțiile negative, care îngustează câmpul perceptiv al oamenilor cu privire la acțiunile posibile, emoțiile pozitive fac exact opusul: ele extind concepția

oamenilor cu privire la acțiunile posibile, făcându-i conștienți de o gamă mai largă de gânduri și acțiuni decât în mod obișnuit. De pildă, bucuria trezește impulsul de a ne juca și de a fi creativi. Interesul trezește impulsul de a explora și de a învăța, în timp ce seninătatea trezește impulsul de a savura circumstanțele actuale și de a le integra într-o nouă viziune asupra propriei persoane și asupra lumii înconjurătoare.

*Optimismul ne deschide.
Primul adevăr esențial despre
emoțiile pozitive este că ne
deschid inima și mintea, fă-
cându-ne mai receptivi și mai
creativi.*

Optimismul ne deschide. Primul adevăr esențial despre emoțiile pozitive este că ne deschid inima și mintea, făcându-ne mai receptivi și mai creativi.

O altă presupunere pe care am pus-o la îndoială a fost convingerea nespusă că emoțiile au avut valoare pentru strămoșii noștri, deoarece respectivele emoții le-au schimbat comportamentul în moduri care – în momentul acela dominat de emoții – le-au modificat șansele de supraviețuire sau reproducere. E ușor să ne imaginăm în ce fel fuga declanșată de frică salva viața cuiva, însă nu e la fel de ușor să ne imaginăm în ce fel ar putea face acest lucru bucuria jocului. Ca să înțeleg, a trebuit să privesc dincolo de momentul respectiv și să identific beneficii care nu erau legate strict de prezent.

Concluzia la care am ajuns până la urmă a fost că emoțiile pozitive și cele negative contau în momente diferite. În timp ce perspectiva îngustată determinată de emoțiile negative era valoroasă în situații în care supraviețuirea strămoșilor noștri era amenințată într-un fel sau altul, perspectiva extinsă determinată de emoțiile pozitive era valoroasă pentru strămoșii noștri în moduri diferite și pe termen mai lung. Perspectiva extinsă conta, fiindcă – în timp – o astfel de luciditate expansivă servea la a construi resursele strămoșilor noștri, stimulând dezvoltarea bunurilor, abilităților și trăsăturilor utile. Aceste resurse noi funcționau ca rezerve, echipându-ne strămoșii mai bine pentru a înfrunta amenințări ulterioare la adresa supraviețuirii – care, desigur, erau inevitabile.

Pentru a-ți face o idee cu privire la modul în care emoțiile pozitive pot facilita dezvoltarea resurselor, imaginează-ți pentru o clipă ceva ce te-a făcut să te simți bucurios, jucăuș sau foarte însuflețit – încât îți venea să zâmbești, să chiui sau să țopăi și să dansezi. Poate a fost când ți-ai privit copilul făcând primii pași, în culmea încântării, sau poate jucându-te de-a prinselea, sau petrecând timp în natură cu câinele tău ori o zi în care ai luat masa cu un prieten pe care nu-l mai văzuseși de mult timp și ați râs tot timpul sau un joc de fotbal în parc în timpul unei reuniuni de familie. Sau, poate, o seară în care ai dansat împreună cu un grup de prieteni pe muzica formației tale preferate. Indiferent ce anume îți vine în minte, re trăiește pentru câteva momente experiența, permițând astfel bucuriei să se reaprindă. Gândește-te cum te-ai simțit atunci și ce-ți venea să faci. Lucrul pe care l-am învățat despre experiențele de felul acesta, caracterizate de bucurie, este că impulsul de a ne juca ce vine odată cu ele are rolul de a clădi resurse, iar în vremurile

grele, acest câștig la nivel de resurse poate constitui însăși diferența dintre viață și moarte.

Ți se pare exagerat? Atunci să-ți spun câteva cuvinte despre maimuțele-husar. Asemenea oamenilor și multor altor mamifere, atunci când aceste maimuțe sunt tinere, ele se joacă de-a prinselea. Însă jocul lor are o particularitate. Aleargă năvalnic către un arbust tânăr și mlădios sau către o tufă flexibilă ca să se catapulteze de-acolo într-o direcție neașteptată. Dacă închizi ochii și îți imaginezi această acrobație, îți vei da seama că ea sfidează orice încercare de „prindere”. Adulții acestei specii nu fac niciodată acrobația aceasta. Mai exact, niciodată în afară de cazul în care trebuie să scape de un prădător. Prin joacă, maimuțele-husar dezvoltă o abilitate fizică anume care le-ar putea salva viața într-o bună zi.⁸

În mod similar, la oameni există expresia „cei care se joacă împreună rămân împreună”. Înțelepciunea acestei zicale vine din faptul că jocurile sociale clădesc legături între oameni, și aceste legături se dovedesc a fi importante și de durată. Înțelepciunea aceasta e valabilă și în cazul familiei. Un exemplu fascinant îl reprezintă o anumită specie de veverițe. Asemenea altor tipuri de mamifere, atunci când o veveriță vede un prădător de la distanță, scoate un sunet de atenționare care să alerteze celelalte veverițe. E o mișcare riscantă, fiindcă țipătul poate atrage atenția prădătorului asupra ei. Oamenii de știință credeau până acum că animalele și-ar risca viața în felul acesta numai pentru cele din aceeași familie, cu care împart aceleași gene. Dovezi noi arată însă că veverițele scot sunetele acestea ca să-și alerteze fostele tovarășe de joacă, nu pe cele cu care sunt înrudite.⁹ Aceste veverițe au dezvoltat o resursă socială în timp ce se jucau – și își pun viața în pericol pentru a-și salva tovarășele de joacă.

Pentru a ilustra acest concept de acumulare a resurselor – printr-un alt tip de optimism –, gândește-te la imboldul puternic pe care îl simți atunci când ești interesat de o persoană, de un loc sau de un lucru. Minte ta e deschisă și curioasă. Te împinge să explorezi. Oamenii de știință au arătat că datorită faptului că o minte pozitivă și deschisă învață explorând și experimentând, ea produce, totodată, și hărți mentale ale lumii mai exacte.¹⁰ Asta înseamnă că, prin comparație cu momentele în care ai o dispoziție proastă și înclinată

spre respingerea experiențelor (sau chiar și o dispoziție neutră), înveți mai multe atunci când te simți vesel și acționezi din curiozitate, având un interes viu pentru explorările tale. Acest lucru se întâmplă deoarece negativismul – și chiar apatia – te fac să bați în retragere. Negativismul și apatia îți îngrădesc experiența privitoare la lume. În consecință, îți îngrădesc și cunoașterea lumii. Optimismul face tocmai opusul. Te împinge să explorezi lumea în moduri neașteptate. De fiecare dată când faci asta înveți ceva. Aceste cunoștințe noi pe care le dobândești pot să nu-ți spună mare lucru azi, dar s-ar putea dovedi utile mai târziu. Și, în anumite împrejurări, ar putea chiar să-ți salveze viața.

Optimismul ne schimbă în bine. Acesta este al doilea adevăr esențial despre emoțiile pozitive. Deschizându-ne inima și mintea, emoțiile pozitive ne vor permite să descoperim și să ne formăm abilități noi, legături noi, cunoștințe noi și moduri noi de a fi.

Optimismul ne schimbă în bine. Acesta este al doilea adevăr esențial despre emoțiile pozitive. Deschizându-ne inima și mintea, emoțiile pozitive ne vor permite să descoperim și să ne formăm abilități noi, legături noi, cunoștințe noi și moduri noi de a fi.

Aceste două adevăruri fundamentale despre emoțiile pozitive definesc teoria mea „extinde și construiește“, care spune că emoțiile pozitive au fost foarte importante pentru strămoșii noștri, deoarece cu timpul acele sentimente plăcute le-au dezvoltat mentalitatea și i-au ajutat să-și construiască resurse pentru viitor. Optimismul i-a schimbat în bine pe oamenii preistorici, oferindu-le șansa să-și asigure resurse suplimentare de natură fizică, socială, intelectuală și psihologică. Scânteia sentimentelor pozitive i-a îmbiat pe aceștia să-și extindă și să-și construiască resursele atunci când se simțeau în siguranță și mulțumiți. Cei care cedau acestui impuls ajungeau să fie mai bine pregătiți să supraviețuiască situațiilor viitoare în care le era amenințată viața. Cei care n-o făceau nu aveau să se descurce nici pe departe la fel de bine. De-a lungul mileniilor, selecția naturală a sculptat capacitatea strămoșilor noștri de a gândi pozitiv, creând forma și funcția emoțiilor pozitive pe care o cunoaștem noi astăzi.

Suntem la fel ca strămoșii noștri?

Nu putem presupune că dacă ceva era bun pentru strămoșii noștri, e bun și pentru noi. Să ne gândim la pofta de mâncăruri bogate în grăsimi. Pentru strămoșii noștri, mâncărurile grase erau greu de găsit. Vânătorii preistorici nu reușeau să le găsească în fiecare zi – nici măcar în fiecare săptămână. E de înțeles de ce aceia care tânjeau după mâncăruri bogate în grăsimi – precum carnea – și care mâncau pe săturate atunci când aveau ocazia, supraviețuiau. Corpul lor putea stoca grăsimea sub formă de resurse esențiale de energie, care îi ajutau să treacă peste vremurile în care mâncarea era insuficientă.

Astăzi, mâncărurile bogate în grăsimi sunt disponibile pretutindeni. Dacă ne ospătam cu astfel de alimente ne vom construi, într-adevăr, rezerve de energie sub formă de grăsime stocată în corp. Dar, din moment ce putem mânca acele alimente la orice oră, dacă așa vrem, această poftă nu mai are legătură cu supraviețuirea, așa cum avea în cazul strămoșilor noștri. Faptul că ne plac alimentele bogate în grăsimi este o moștenire de la strămoșii

noștri și un rezultat al evoluției, dar nu ne mai e de mare folos în lumea modernă, unde suntem înconjurați de tot ce ne pofteste inima.

Nu ești precum oamenii preistorici. Ai restaurante și magazine care vând mâncare non-stop. Dacă mergi pe o stradă aglomerată la ora prânzului, vezi mai mulți oameni într-un sfert de oră decât vedeau strămoșii tăi într-o viață întreagă.

Dar, poate că nu e totul chiar atât de diferit. Exact la fel ca strămoșii tăi, încă de la naștere ai depins de alți oameni ca să-ți furnizeze hrană și adăpost, și a trebuit să înveți și să crești ca să ajungi la maturitate. Și, tot ca strămoșii tăi, trebuie să te împrietenești cu alți oameni ca să clădești o comunitate în jurul tău. Trebuie să ai o contribuție socială valoroasă după ce devii adult, ca să fii privit bine de către ceilalți, și trebuie să-ți înțelegi locul în lume ca să poți lua deciziile potrivite. Avem toate motivele să credem că momentele de optimism sincer – precum recunoștința pentru cei care au avut grijă de tine, pasiunea autentică față de activitățile tale de învățare sau bucuria simțită atunci când te joci cu ceilalți, mândria simțită în urma realizărilor tale ori aprecierii primite din partea celorlalți, atunci când lucrurile par să meargă ca pe roate – sunt la fel de valoroase pentru tine precum au fost și pentru strămoșii tăi.

Trăiește mai mult, trăiește din plin

Optimismul extinde și construiește. El transformă oamenii și îi ajută să își atingă potențialul maxim. Iar când își ating potențialul maxim, oamenii trăiesc mai mult. Aceasta este una dintre implicațiile fascinante ale teoriei „extinde și construiește“.

Să ne gândim la povestea lui Adam, un bărbat gay în vârstă de 36 de ani din San Francisco. A contractat virusul HIV pe la sfârșitul anilor 1980, tot așa cum a pățit și Glen, partenerul său de șase ani. Deși boala lui Glen a avansat și s-a transformat repede în SIDA, timp de mulți ani Adam n-a avut

nici un simptom. Un avantaj al sănătății mai bune a lui Adam a fost acela că i-a permis să aibă grijă de Glen atunci când sănătatea acestuia a început să se deterioreze. Într-un weekend din aprilie 1990, Adam citea ziarul lui preferat și a observat un anunț în care se spunea că se caută bărbați contaminați cu HIV care aveau grijă de partenerii lor diagnosticați cu SIDA. A fost surprins și încântat să vadă că oamenii de știință voiau să studieze pe cineva aflat în situația lui, așa că a sunat la numărul de telefon respectiv pentru a cere mai multe informații.

Studiul implica examinări fizice și numeroase interviuri. Unul dintre interviuatori a venit acasă la Adam și la Glen din două în două luni, câțiva ani la rând. La început, interviurile erau destul de deprimante. Se concentraseră asupra numeroaselor forme de stres pe care le implica activitatea de îngrijire a bolnavului, în ce constau acestea și cum îl făceau să se simtă pe cel care oferea îngrijirea. Sigur, acele forme de stres făceau parte din proces, dar Adam se întreba de ce îi interesa asta pe cercetători. După cel de-al doilea interviu, Adam a întrebat de ce echipa de cercetare nu era interesată de lucrurile bune din viața lui, de lucrurile pe care le făcea pentru ca el și Glen să aibă zile frumoase. La următorul interviu, Adam a fost surprins și încântat din nou. Echipa de cercetare ținuse cont de sugestia lui. Se părea că nu doar el se plânsese de faptul că interviurile erau atât de negativiste. Și alți participanți la studiu voiau să se concentreze pe aspectele pozitive, așa că echipa de cercetare și-a regândit interviurile.

În mai puțin de un an, Glen era pe moarte. Adam a continuat să fie interviuat cu privire la experiențele sale chiar și după moartea lui Glen. Un an mai târziu, virusul HIV a declanșat boala SIDA și în cazul lui Adam. Când s-a întâmplat asta, doctorii i-au spus că mai are de trăit între șase luni și un an. Adam a refuzat să permită acestei condamnări la moarte să îi umbrească restul vieții. Abordarea lui a fost aceeași ca atunci când se ocupa de sănătatea tot mai precară a lui Glen. Fiecare zi era o binecuvântare. Fiecare zi îi oferea ceva ce merita sărbătorit: mirosul florilor de la florăria din colț, bunătatea unui prieten de-o viață, șansa de a continua să fie independent în ciuda problemelor lui de sănătate. Concentrându-se asupra aspectelor pozitive ale fiecărei zile, Adam a mai trăit mult și bine. Trei ani mai târziu, încă trăia independent. Cinci ani mai târziu, el și prietenii lui apropiați au ajuns la concluzia că abordarea lui pozitivă în viață era cea care

îl ajuta să rămână în putere. Până la urmă, SIDA i-a luat viața într-adevăr, dar asta s-a întâmplat la nouă ani după ce medicii îi spusese că ar mai avea de trăit maximum un an.

Povestea lui Adam nu e singura de acest fel. Optimismul chiar prelungește viața, după cum a fost demonstrat de mai multe studii științifice efectuate de când am introdus prima dată teoria „extinde și construiește“. Unul dintre aceste studii a luat naștere ca o consecință directă a proiectului de cercetare în care a fost inclus Adam și la care a contribuit în mod decisiv.¹¹ Altele vizează eșantioane mai generale de populație. Dar descoperirile sunt aceleași de fiecare dată: oamenii mai optimiști trăiesc mai mult. Chiar și cu zece ani mai mult.¹² Optimismul contează. Tot așa cum strămoșii noștri aveau nevoie de optimism ca să supraviețuiască, și noi avem nevoie de el astăzi, din același motiv.

Date științifice cu greutate

În ultimele capitole voi discuta în detaliu despre abordarea științifică a optimismului. Deocamdată, aș vrea să îți împărtășesc veștile prezentate într-o singură publicație – una de mare valoare științifică, deoarece prezintă o metaanaliză sau un studiu al studiilor. Autorii au adunat aproape 300 de studii științifice diferite legate de optimism, în cadrul cărora au fost testați în total mai mult de 275 000 de oameni. Acestea au fost toate studiile pe care autorii le-au putut găsi în urma unei examinări de amploare a literaturii de specialitate. Deși oricare dintre studii, luat separat, ar putea fi respins dintr-un motiv sau altul, dacă pui laolaltă toate dovezile – de la experimente de laborator în condiții controlate, până la studii longitudinale ale vieții oamenilor pe o anumită durată – poți fi mult mai sigur de concluziile tale.

Care a fost concluzia la care s-a ajuns în urma acestei metaanalize? Aceea că optimismul produce succesul în viață în aceeași măsură în care îl și reflectă. Fie că succesul a fost definit drept o căsnicie satisfăcătoare, un salariu mai mare sau o stare mai bună de sănătate, optimismul a contat.¹³ Când privești

toate cifrele din toate studiile ca pe un întreg, teoria „extinde și construiește” iese în evidență ca fiind singura susținută de măsurătorile științifice. Îmi oferă o mare satisfacție să comunic rezultatele acestei metaanalize, fiindcă nici eu, nici studenții și colaboratorii mei nu ne-am numărat printre autorii ei. Nici unul dintre autori nu avea un interes personal în a susține teoria „extinde și construiește”. Știința progresează în cele mai bune condiții atunci când cercetători independenți verifică afirmațiile făcute de alții din domeniul lor. Teoria de față a fost testată riguros și susținută atât de date, cât și de alți oameni de știință.

Optimismul în societatea occidentală

Să ne oprim o clipă și să analizăm schimbarea viziunii asupra lumii pe care această perspectivă nouă asupra optimismului ar aduce-o. Statele Unite ale Americii – și mare parte din lumea capitalistă – au fost modelate de etica muncii protestante, o filosofie care susține că este un păcat să te odihnești și să-ți petreci timpul cu activități plăcute și că oamenii pot să-și dovedească adevărata valoare numai prin muncă austeră. Această viziune asupra lumii produce indivizi care resping orice impulsuri și activități plăcute ce ar putea genera o stare de bucurie – precum sportul sau dansul – în favoarea orelor nenumărate de muncă și a chibzuinței în plan personal. Această abordare produce o cultură care răsplătește intensitatea, competiția și stăruința încăpățânată.

Deși societatea americană s-a mai îndepărtat de rădăcinile ei protestante timpurii, multe dintre valorile culturale înglobate în etica protestantă a muncii sunt încă vii și astăzi. Să luăm, de exemplu, nevoia noastră adânc înrădăcinată de a reuși în viață. Ce altceva i-ar putea determina pe americani să lucreze mai multe zile pe an decât cetățenii oricărei alte națiuni? Sau să luăm convingerea des întâlnită, dar nerostită, că munca asiduă atrage răsplata pe măsură. Dacă e așa, înseamnă că dacă nu ai o carieră de succes și conturi pline în bancă, atunci ești leneș, decadent sau inferior în vreun alt fel.¹⁴

Aceia dintre noi care au crescut în Statele Unite nu au putut ignora mesajul acesta, care este prezent aproape la tot pasul.

În ciuda muncii mele de-o viață în domeniul optimismului, nici eu nu sunt o excepție. În școala primară, nu mi-a luat mult să învăț cum să fiu pe placul profesorilor: arătându-mă silitoare și atentă la ore. La liceu petreceam multe ore în bibliotecă. La facultate am petrecut și mai multe ore în laborator, introducând date și analizându-le. După absolvirea studiilor doctorale, unul dintre prietenii mei apropiați (și el om de știință care studia emoțiile) mi-a zis: „Tu studiezi emoțiile pentru că nu le ai“. În ciuda acestei păreri nesolicitate, ca profesor suplinitor am continuat să petrec exagerat de mult timp scriind articole empirice în cadrul profesiei de tipul „publică sau pieri“ pe care mi-am ales-o. Nevoia aceasta nestăpânită de a avea realizări poate uneori să-ți aducă o răsplată pe măsură, însă ea vine cu un preț. Stăm atât de mult cu burta pe carte, încât efectiv nu mai vedem frumusețea lumii, minunăția care ne poate deschide inima și ne poate ajuta să ne dezvoltăm.

În America, perspectiva asupra optimismului este una confuză. Declarația de Independență garantează „căutarea fericirii“ ca fiind unul dintre drepturile de bază ale ființei umane. Cu toate astea, atunci când muncim din greu doar ca să putem cumpăra bunurile materiale despre care ni se promite că ne vor face fericiți, s-ar putea să ratăm tocmai acest drept fundamental. Toți oamenii își doresc să fie fericiți, dar mulți dintre noi au fost convinși de societate să caute fericirea în locuri greșite. Căutăm fericirea în salarii mai mari, în sporirea proprietăților materiale sau în realizări impresionante. Sau devenim obsedați de viitor, susținând că „într-o bună zi“ visurile noastre vor deveni realitate, iar atunci vom fi fericiți. Avem capul plin de atâtea idei greșite despre sursele optimismului, încât punem preț mai mare pe ora în plus petrecută la birou, în speranța de a-i fi pe plac șefului, decât pe timpul petrecut împreună cu copiii noștri. Ne destindem cu un martini, în loc să o facem cu ajutorul meditației. Ridicăm greutatea, în loc să mergem prin parc. Urmăm tot felul de diete la modă, în loc să mâncăm porții mai mici de mâncare gustoasă și sănătoasă. Ne uităm la televizor sau navigăm pe internet, în loc să citim sau să ascultăm o carte. Scriem e-mailuri, în loc să scriem poezie. Cercetările mele arată că aceste direcții în care ne îndreptăm noi căutând fericirea sunt greșite, și că adevărata cale spre fericire constă în a încerca mereu să avem o atitudine pozitivă, oriunde ne-am afla. Clipă de

clipă, optimismul nostru zilnic se acumulează, și cu ajutorul lui ne construim viața pe care o căutăm.

Schimbarea pe care aveam nevoie să o fac – și pe care poate că ai și tu nevoie să o faci – era să văd optimismul ca pe o investiție înțeleaptă și sănătoasă, în noi înșine și în lumea din jurul nostru. Optimismul este o cale către un scop mai bun, nu doar un scop în sine.

Povestea pe care am tot auzit-o cu toții în trecut era că orice lucru care te face să te simți bine nu e decât o distracție – frivolă, fără vreo importanță reală și, prin urmare, un lucru de care te poți lipsi. Povestea nouă – susținută de știință – este că faptul de a te simți bine, cultivat prin mijloace naturale și obișnuite, reprezintă ingredientul activ necesar pentru a produce ascensiunea către înflorirea personală. În vreme ce povestea veche îi făcea pe oameni să se simtă vinovați atunci când își petreceau timpul făcând ceva plăcut, povestea nouă le poate da oamenilor curajul de a cultiva, proteja și savura momentele care îi emoționează și le deschid inima.

Pentru mine, schimbarea a fost extraordinar de importantă. Ca tânără asistentă universitară, munceam peste program atât de mult, încât iubitul meu (actualmente soțul meu) trebuia să ducă muncă de convingere cu mine ca să mă determine să mergem în câte o vacanță împreună. Deși, în cele din urmă, mă învoiam de la serviciu, insistam totuși să ținem secrete vacanțele noastre, ca să nu afle colegii și studenții mei. De asemenea, luam cu mine maldăre de hârtii pe care să le verific și un laptop ca să pot monitoriza e-mailurile primite. Aveam parte de bucurie și de râs în vacanțele acelea, dar și de frustrare, vinovăție, rușine și cerneală roșie. După ce mi-am învățat lecția în urma propriilor cercetări, când plec astăzi în vacanță las în urmă hârtiile și e-mailul și mă concentrez pe distracția împreună cu familia. Îmi încurajez și studenții, precum și colegii mai tineri să facă la fel; ceea ce e tocmai invers față de cum mă învățau mentorii mei să procedez. Ba chiar îmi iau minivacanțe în fiecare zi – o plimbare prin parc, un prânz cu o prietenă, un curs de dans sau o carte pe care să o citesc doar din plăcere. Încerc să echilibrez etica muncii adânc înrădăcinată în mine cu o etică a jocului pe care încă mi-o dezvolt. Constat că dacă iau câte o pauză de la nevoia mea de realizări, îmi încarc bateriile și adaug mai multă profunzime vieții. Într-un mediu de lucru avid de realizări profesionale, noua mea abordare poate să

pară nefirească uneori, așa că am nevoie de o anumită determinare pentru a o menține. Dar chiar și așa, găsesc că roadele sunt atât de dulci și de bogate, încât nu mai e chip să mă întorc la vechiul meu mod de a trăi.

Deși ridicarea pe un pedestal a succesului și a realizărilor – la pachet cu luarea în derâdere a optimismului – constituie o temă dominantă în viața urbană modernă, mai există și alte norme culturale. Știm că unele grupuri cultivă și susțin optimismul mai bine decât o facem noi, ceilalți, și putem învăța câte ceva studiind modul lor de viață. Cei care urmează practicile de meditație budiste, de pildă, cunosc un grad mai mare de optimism în viața lor de zi cu zi.¹⁵ În capitolele următoare îți voi spune cum funcționează meditația și cum poți obține rezultate de pe urma ei. Un alt grup care se pricepe foarte bine la atitudinea pozitivă te-ar putea lua prin surprindere: persoanele în vârstă. Oamenii de știință au arătat că oamenii cu vârste de peste 70 de ani savurează optimismul mai mult decât o fac cei cu mai puțini ani în spate și cu mai puține riduri.¹⁶ Poate că aici e vorba despre înțelepciunea bătrâneții: concentrarea pe optimism poate aduce mai multă împlinire în anii bătrâneții, în ciuda inevitabilelor dureri, junghiuri și pierderi de memorie. Un efect secundar al citirii acestei cărți ar putea fi acela că vei ajunge mai repede la aspectul acesta pozitiv care vine odată cu înaintarea în vârstă!

Cât de mult e suficient?

Până acum, am schițat doar o descriere a modului în care optimismul ne deschide mintea și ne transformă viața în ceva mai bun. În următoarele câteva capitole voi prezenta dovezile științifice care m-au convins că există un motiv pentru a lua în serios noutățile legate de optimism și de a-i testa beneficiile în propria viață.

Dacă te hotărăști să o faci, vei avea nevoie de mai mult decât de o descriere bună. Vei avea nevoie de o rețetă bună. Din moment ce ai ajuns până aici cu lectura, presupun că ești dispus să pornești la drum și că vrei să îți extinzi

orizontul mental și să-ți clădești un viitor mai bun. Sunt sigură că ai ghicit deja că urmează să-ți sugerez să-ți crești nivelul de optimism.

Dar cum trebuie să procedezi? Cât de mult optimism e suficient? Și cum poți ști dacă și când te-ai apropiat de cantitatea de optimism recomandată?

Iată cum ar putea începe ziua ta dacă ai urma cu rigurozitate o astfel de rețetă:

Te trezești și e o dimineață însorită. Preț de câteva clipe, nu faci altceva decât să respiri adânc și să te relaxezi. Când simți că te-ai trezit pe deplin, îți înghiontești cu blândețe partenerul și te lipești de el, ca să vă țineți în brațe. Vrei să-i arăți afecțiunea și dorința ta. Acesta – evident trezit dintr-un somn adânc – se întoarce, te împinge cu cotul și se răstește: „Ai luat-o razna? Lasă-mă să dorm!” Zâmbind amuzată de ieșirea partenerului tău, sari din pat și te duci la duș. Din motive necunoscute, apa e rece ca gheața. Cu toate că abia așteptai un duș lung, cald, îți spui: „Sunt atât de norocoasă că am apă curentă! Sunt într-o situație mult mai bună decât oamenii din alte părți ale lumii”. În timp ce faci dușul rece, zâmbești și cânti, apoi ieși din baie și te duci în camera copiilor. Vezi un păianjen, din specia văduva neagră, mergând pe fața copilului tău în timp ce acesta doarme. Zâmbești și ieși în vârful picioarelor din cameră, nevrând să tulburi pacea. Îți spui în sine ta: „Natura e atât de fascinantă! Trebuie să le povestesc prietenilor despre păianjenul acesta interesant!” Te îndrepti spre bucătărie, ca să pregătești micul dejun. Tocmai când începi să mănânci din bolul tău de cereale, descoperi că peste noapte pisoii tăi bătrân, Spike, a vomitat pe fața ta de masă preferată. Îți pui bolul pe masă, lângă grămăjoara de vomă, gândindu-te: „Bietul Spike. Sper că se simte mai bine. E clar, fața asta de masă nu avea cum să țină o veșnicie”. Apoi, pornești televizorul. Canalul de știri transmite în direct dintr-o zonă de război. Imaginile arată victime colaterale ale unui bombardament recent, sângerând și mutilate. Îți spui: „Ce echipă de filmare pricepută! Au reușit să facă niște poze atât de vii! Și ce voce plăcută are reporterul ăsta chipeș”.

Nu mai e cazul să continui, nu-i așa? Ți-e clar că urăști deja genul acesta de rețetă a optimismului. O urăști din același motiv pentru care avem cu toții un dispreț universal față de numele Pollyanna. O știi pe Pollyanna**. E cea

cu zâmbetul încremenit pe față ca să transmită bucurie încontinuu. Îți vine s-o scuturi și să-i zici: „Trezește-te la realitate!”

Tocmai asta e problema în ceea ce privește rețeta de mai sus. Nu are legătură cu realitatea. Un optimism în proporție de 100% sfidează și neagă calitatea umană a vieții. Ar însemna că ți-ai îngropat capul în nisip și i-ar face pe ceilalți să se îndepărteze, cu timpul, de tine.

Rețeta pe care o sugerez eu este mai rezonabilă: țintește către un raport de 3 la 1 al optimismului. Aceasta înseamnă că pentru fiecare experiență emoțională negativă ar trebui să existe cel puțin trei experiențe emoționale pozitive, care să îți ridice moralul. Acesta este raportul descoperit de mine ca fiind un prag critic. În funcție de acesta, putem prezice dacă unui om îi va merge bine sau rău.

La fel ca în cazul oricărui regim alimentar, îți ofer aceste recomandări în chip de regim emoțional. Și, tot ca în cazul oricărui regim alimentar, nu trebuie să respecti această formulă în fiecare clipă; nici măcar în fiecare zi. Străduiește-te în schimb să atingi acest raport sau chiar să îl depășești pe durata mai multor zile sau chiar săptămâni la rând.

În Capitolul 7 voi vorbi despre fascinantele cercetări care au dus la formularea acestor recomandări. Voi vorbi și despre știința din spatele lor. Sigur, ca în cazul oricăror recomandări sau oricărui regim alimentar, acest raport de 3 la 1 al optimismului poate fi modificat. Studii viitoare vor dezvălui cu siguranță și alte lucruri. Știința nu încetează niciodată să cerceteze.

Însă putem să răsufptăm ușurați cu toții la gândul că raportul recomandat nu e de 3 la 0. Negativismul e important. Nimeni nu poate evolua fără el. Chiar și cei mai fericiți oameni plâng atunci când pierd pe cineva drag sau un lucru de mare preț pentru ei. Sunt înfuriați de nedreptate și înspăimântați de pericol. Li se întoarce stomacul pe dos când văd vomă sau când sunt martori la atrocități. Frumusețea formulei de 3 la 1 a optimismului este aceea că e suficient de cuprinzătoare ca să poată include o gamă largă de sentimente omenești. Nu e nevoie ca vreo emoție să fie respinsă sau reprimată.

Fără fețe zâmbitoare

Recomandarea de 3 la 1 în privința optimismului ar trebui să fie ușor de urmat. Arunci din când în când câteva cuvinte pozitive sau câte un zâmbet și obții viața la care visezi.

Nu e chiar așa, totuși. Dacă crezi că va fi atât de ușor să-ți schimbi nivelul de optimism, te înșeli. Simplul fapt de a rosti mai multe cuvinte pozitive sau de a forța un zâmbet ar putea să-ți facă mai mult rău decât bine.

Oamenii sunt concepuți în așa fel încât să detecteze extrem de bine nesinceritatea. Dacă cuvintele tale pozitive sau colțurile buzelor ridicate în sus sunt lipsite de sentimente pozitive sincere, tu și cei din jurul tău vă veți da seama de asta. Vei observa că de-a lungul întregii cărți voi face referire la „optimismul sincer“, iar și iar. Asta pentru că știința arată că sinceritatea contează.

Să ne oprim asupra poveștii lui Jen. Are 38 de ani, locuiește în California și are trei copii, cel mai mic dintre aceștia suferind de autism. De curând s-a oferit voluntară în cadrul unui studiu despre felul în care mamele fac față stresului implicat de creșterea unui copil bolnav cronic și despre gradul în care lucrul acesta le afectează sănătatea. Ea a indicat echipei de cercetare că deși creșterea copilului își are prețul ei, a găsit și partea bună a noului ei rol. Descurcându-se în situațiile grele, a descoperit o putere pe care nu știuse că o are, iar credința ei religioasă a devenit mai puternică. Cu alte cuvinte, Jen se situa mai sus decât majoritatea în ceea ce oamenii de știință numesc găsirea de beneficii – a găsit partea bună a situației ei dificile. Asta te face probabil să te gândești că Jen este un caz rar și că este una dintre cele mai sănătoase mame testate în cadrul studiului. Nu e așa. Chiar dacă Jen făcea repede referiri la optimism, nu se simțea cu adevărat optimistă. Când a fost întrebată, în cursul câtorva zile normale, cât de fericită, entuziastă sau mulțumită era, a recunoscut de cele mai multe ori că nu era „absolut deloc“. S-a dovedit că Jen se situa mai jos decât majoritatea în ceea ce privește

nivelul de emoții pozitive sincere. Ceea ce a descoperit echipa de cercetare a fost că numai mamele care găseau beneficii în experiențele lor stresante și descriau că trăiesc emoții pozitive în cursul experiențelor zilnice aveau fluctuații sănătoase ale nivelului cortizol, hormonul „stresului“. Însă optimismul lui Jen nu era sincer, așa că nivelurile ei de cortizol erau ridicate toată ziua, ceea ce nu e un lucru prea sănătos.¹⁷

Iată încă un exemplu. Victor are 59 de ani și e director de vânzări în Carolina de Nord. Cu un an în urmă a suferit un infarct. Doctorul lui i-a cerut să ia parte la un studiu despre comportament și boala coronariană, care se desfășura la Centrul medical al Universității Duke. Într-una dintre etapele studiului, oamenii de știință au folosit o tehnică de imagistică pentru a-i privi inima în acțiune în timp ce i se lua un interviu în care i se puneau niște întrebări. Interviul a fost înregistrat video. Victor a considerat că una dintre întrebări era de-a dreptul stupidă. Aceasta suna în felul următor: „Când te enervezi sau te superi, oamenii din jurul tău își dau seama de asta?“ „Normal că-și dau seama!“, a izbucnit Victor. „Doar ei sunt de vină, nu?“ A încercat să fie politicos cu cel care îi punea întrebările, să zâmbească din când în când ca să-și ascundă frustrarea tot mai mare, dar i s-a părut că întrebările erau aproape ridicole.

În timpul aceluia segment de două minute din interviul lui Victor, în care a fost întrebat despre furia lui, tehnica de imagistică a arătat că el a traversat un episod ischemic silențios. Chiar dacă Victor n-a simțit nici o durere și nici un disconfort, ventriculul drept al inimii lui a suferit un colaps foarte mic, ceea ce indica faptul că alimentarea cu sânge a mușchiului inimii era restricționată sever. Acesta era un semn serios că boala de inimă a lui Victor putea să ducă la un nou infarct și chiar să-i pună capăt vieții.

De-a lungul următoarelor luni, echipa de cercetare a examinat în detaliu înregistrarea video cu Victor și cu ceilalți participanți la studiu, toți fiind bărbați care sufereau de boală coronariană. Au identificat fiecare expresie facială care trăda emoție din timpul interviului și au corelat-o cu ceea ce arăta procedura imagistică de diagnosticare a inimii în momentul în care se manifesta expresia facială respectivă. Au descoperit multe lucruri. Subiecții exprimau în jur de o emoție la fiecare două–trei secunde. Dintre toate

expresiile faciale, numai două tipuri îi deosebeau pe cei cu ischemie miocardică de ceilalți.

Cercetătorii au realizat acest studiu deoarece anticipaseră că expresiile faciale specifice furiei anunță o ischemie. Și s-a dovedit că așa este. Ceea ce i-a luat prin surprindere a fost faptul că și zâmbetele anunțau o ischemie. Însă nu orice fel de zâmbete, ci numai cele numite de oamenii de știință „zâmbete lipsite de bucurie“. Toate zâmbetele implică mușchiul zygomaticus major – cel situat de fiecare parte a feței, care ridică colțurile buzelor. Zâmbetele lipsite de bucurie se opresc aici. Ele nu mai implică și orbicularis oculi, mușchiul care ne înconjoară fiecare ochi și care, atunci când e contractat, ne ridică obraji și formează ridurile de expresie de la colțurile ochilor. Se pare că această mișcare care are loc în jurul ochilor dezvăluie dacă oamenii chiar simt optimismul pe care îl afișează. Aceasta înseamnă că zâmbetele lipsite de bucurie sunt manifestări ale unui fals optimism.

Ceea ce au descoperit oamenii de știință în acest studiu este că optimismul fals îi pune pe acești oameni în pericol coronarian la fel de mare precum cel reprezentat de furie. Un număr impresionant de cercetări au dovedit că furia ucide.¹⁸ Această nouă descoperire sugerează că și optimismul fals poate ucide.¹⁹

Povestea lui Jen, povestea lui Victor și descoperirile științifice pe care le reprezintă ele furnizează un avertisment important pentru noi, cei care încercăm să ne creștem nivelul de optimism din viață. E ușor să exprimăm optimism prin cuvinte și zâmbete, dar dacă nu simțim cu adevărat optimismul pe care îl exprimăm, s-ar putea să ne facem mai mult rău decât bine. Pe scurt, corpul tău știe când ești nesincer și te pedepsește pentru asta.

Când începi să încerci creșterea nivelului de optimism, va fi esențial să îți monitorizezi și nivelul de sinceritate. Trebuie să trăiești cât mai multe momente de optimism sincer. Nu negativism mascat cu un zâmbet și nici măcar apatie. În partea a doua a acestei cărți voi prezenta mai multe modalități prin care îți poți găsi propria cale spre a obține sau chiar a depăși pragul de optimism recomandat – fiind sincer. Deocamdată, vreau doar să îți dai seama că nu e atât de simplu pe cât ai putea crede că e atunci când

privești fețele zâmbitoare atât de populare pe rețelele de socializare. Poate că din acest motiv fața zâmbitoare este simbolul pe care oamenii de știință care lucrează în domeniul psihologiei pozitive „adoră să îl urască”.²⁰ Cu toate că rolul acesteia e să binedispună, banalizează efortul și sinceritatea necesare pentru a activa optimismul autentic, sincer.

Perspectiva optimistă

Acum știi vestea bună și vestea proastă despre optimism.

Vestea proastă e că cei mai mulți dintre noi nu au suficient optimism în viața cotidiană, așa că beneficiază prea puțin de darurile pe care le are el de oferit. Fără mai mult optimism, nu putem accede la o viață prosperă încununată de succes.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi nici măcar nu își dau seama că au acces la multe dintre lucrurile pe care și le doresc. Nu își dau seama că au un izvor lăuntric la care pot apela pentru a genera optimism autentic, sincer, ori de câte ori își doresc.

Dar să ne concentrăm pe vestea bună. Cu toții suntem deja familiarizați cu optimismul. L-am simțit în gingășia inimii, în fascinația care însoțește interesul nostru față de diverse lucruri, în inspirația visurilor noastre, în destinderea pe care ne-o aduce un zâmbet și în căldura mângâierilor. Iar acum știi că optimismul poate face pentru tine mai mult decât să îți dea o stare de bine. El îți poate lărgi orizontul mental și îți poate deschide inima. Momentele tale de recunoștință sinceră, de bucurie și iubire îți pot transforma în bine viața prin faptul că îți construiesc resurse trainice.

Poate cel mai bun lucru dintre toate este acela că atitudinea pozitivă este o resursă regenerabilă. După cum vom vedea începând cu capitolul următor și mai ales cu partea a doua, fiecare dintre noi poate alege să cultive mai mult optimism în viața sa. Pe măsură ce semințele optimismului încolțesc, noi

prosperăm. Devenim niște oameni plini de resurse, flexibili, foarte rezilienți și fericiți. Contribuim la binele general. Mai mult optimism ne ajută să creăm atât viața pe care ne-o dorim, cât și o lume care merită lăsată moștenire copiilor noștri.

Fight, flee or spit. Expresia face referire la modificările psiho-fiziologice apărute în cazul perceperii unui pericol iminent, cum ar fi modificarea cantității de salivă în glandele salivare. (n.red.)

Pollyanna este personajul principal al cărții cu același nume, scrisă de Eleanor H. Porter și publicată pentru prima dată în anul 1913. (n.red.)

3. Ce este optimismul?

Trebuie să știi că bucuria este mai rară, mai dificilă și mai frumoasă decât tristețea. Din momentul în care faci această descoperire de mare importanță, va trebui să privești bucuria ca pe o obligație morală.

André Gide

În cazul celor mai mulți dintre noi, bucuria e foarte rară – poate nu mai rară decât tristețea în mod concret, dar, în orice caz, prea rară ca să încline balanța în favoarea fericirii. Acum, că am citit ideile principale despre optimism, e timpul să aprofundăm noțiunea de bucurie. După care va veni rândul celorlalte elemente care alcătuiesc paleta optimismului: recunoștința, seninătatea, interesul, speranța, mândria, amuzamentul, inspirația și uimirea. Și, în fine – pentru că am lăsat ce era mai bun la urmă –, vom aprofunda iubirea.

Optimismul are multe forme și nuanțe. Vei vedea că el înglobează mai mult decât simpla plăcere fizică sau senzația vagă de fericire. Obiectivele pe care mi le-am propus în acest capitol sunt să îți fac cunoștință cu subtilitățile acestor stări distincte și să te invit să fii atent pentru a observa când și cum apar aceste sentimente plăcute în cazul tău.

Poate ai observat că termenul fericire nu e printre favoritele mele. Îl evit fiindcă simt că e utilizat în exces și nu foarte limpede. Deși uneori folosim cuvântul fericit făcând referire la un optimism sincer (ca în formularea „mă face fericit să te văd zâmbind“), același sentiment e adeseori mai bine descris de un alt termen, unul mai specific, precum bucurie, recunoștință sau iubire, în funcție de circumstanțele specifice. Folosim cuvântul fericit pentru a descrie personalitatea cuiva (ca atunci când spunem „e un tip

fericit“), făcând astfel referire la modul în care reacționează cineva în general. Fericire mai e folosit pentru a descrie scopul suprem al vieții (ca atunci când spunem că „vreau să fiu fericit“). Însă mai sunt și situații în care folosim cuvântul fericit pentru a transmite simpla acceptare a unei situații (de pildă, în „aș fi fericit să te ajut să cari toate astea“). Ceea ce vreau să spun e că acest cuvânt, fericire, e destul de generic, și prea vag pentru a ne putea fi de folos aici.

Dar ce putem spune despre plăcerile fizice, precum a mânca ceva delicios, a ne pune pe umeri o pătură calduroasă și fină când ne e frig sau precum stimularea sexuală? Intră acestea în categoria optimismului? Nu, eu nu cred că intră. Sigur, au legătură cu el. Mă gândesc la ele ca la niște verișori de-ai lui. Ambele categorii de sentimente sunt foarte plăcute și, fără îndoială, ne atrag către ele. Toate acestea sunt sentimente pe care vrem să le avem. Un lucru fascinant legat de plăcerile corporale este acela că – în cazul în care ești sănătos și nu suferi de dependențe – ele te împing să faci exact ce are nevoie corpul să facă în acel moment. De exemplu, o baie răcoroasă este plăcută numai atunci când corpul e înfierbântat. Ar fi foarte neplăcută în cazul în care deja ți-e frig. La fel stau lucrurile și în cazul mâncatului. Ai observat cât de bună e mâncarea atunci când îți e foame. După ce te-ai săturat însă, aceeași mâncare începe să aibă un gust neplăcut. Acesta este unul dintre indiciile că trebuie să te oprești din mâncat.¹

Plăcerile fizice și optimismul ne influențează mintea în moduri diferite și operează pe intervale temporale diferite. Într-un fel, plăcerile fizice sunt mai înrudite cu negativismul decât cu optimismul. Ele te fac să te concentrezi asupra unui singur lucru (obiectul dorinței tale) și te ajută să îți satisfaci o anumită nevoie în scopul supraviețuirii. Sigur, plăcerile trupesti sunt diferite de negativism prin faptul că te împing către anumite situații, nu te fac să te ferești de ele. Însă faptul că îți restrâng într-atât perspectiva și că îți oferă satisfacții instantanee le deosebește de adevăratul optimism, care îți lărgeste orizontul mental și îți oferă satisfacții în timp.

Deosebirea dintre plăcerile trupesti și optimismul poate fi uneori dificil de remarcat, mai ales din cauză că – fiind totuși înrudite – ele pot fi întâlnite adesea împreună. Poate că ești mândru de mâncarea delicioasă pe care ai

preparat-o sau îți găsești liniștea și pacea într-o baie caldă, liniștitoare ori te simți copleșit de iubire față de partenerul tău în timp ce faceți sex. În aceste cazuri, emoțiile pozitive sunt cele care contează cel mai mult, pe termen lung.

Zece forme de optimism

Ți-am prezentat zece forme de optimism: bucurie, recunoștință, seninătate, interes, speranță, mândrie, amuzament, inspirație, uimire și iubire. Acum vreau să faci cunoștință îndeaproape cu fiecare dintre ele. Descoperă ce ai în comun cu fiecare dintre sentimentele acestea, luate pe rând. Sigur, ele îți sunt familiare într-o anumită măsură, iar termenii prin care sunt descrise sunt deja înglobați în limbajul nostru. Suspectez însă că s-ar putea să nu fii conștient de întreaga lor frumusețe și de sensul lor bogat. Poate că nu ai examinat în amănunt aspectele fiecăreia dintre stări, așa cum au făcut-o oamenii de știință. Și poate că nu ai apreciat toate momentele din viața ta în care fiecare dintre ele ți-a pătruns în inimă.

Mă concentrez asupra acestor zece emoții pozitive, din două motive. Primul este acela că ele reprezintă subiectele unui număr tot mai mare de cercetări științifice, printre care și ale mele. Al doilea este acela că, de-a lungul anilor, am examinat experiențele emoționale zilnice a sute de oameni – începând de la studenți, continuând cu oameni de vârstă mijlocie aflați în câmpul muncii și ajungând la cei cu vârste mai înaintate. Concluzia a fost că aceste zece forme de optimism colorează cel mai mult viața de zi cu zi a oamenilor. Există fără îndoială și alte forme². Însă cercetările mele arată că acestea zece sunt cel mai des întâlnite. Cu o singură excepție importantă, le prezint în ordinea frecvenței lor relative, începând cu cele pe care majoritatea oamenilor le simt cel mai frecvent și continuând cu cele simțite mai rar. Excepție face iubirea, ce pare a fi forma de optimism trăită cel mai frecvent. Eu o prezint la urmă (și vei vedea în curând de ce).

În prezentarea fiecărei emoții, voi începe prin a descrie circumstanțele și tiparele de gândire care dau naștere acelei emoții. Acestea sunt pârgھیile specifice pe care le poți manevra pentru a stimula optimismul și pentru a dobândi controlul asupra frecvenței cu care îl vei simți. De asemenea, voi descrie senzațiile pe care le aduce fiecare emoție în parte și ce anume te motivează să acționezi și să gândești.

Frumusețea emoțiilor este că sunt subiective, ele depinzând mai mult de interpretările tale interioare decât de circumstanțele exterioare. Ceea ce face ca o persoană să fie lovită de inspirație poate să nu însemne absolut nimic pentru o altă persoană. În mod similar, ceea ce amuză pe cineva poate să fie jignitor pentru altcineva. Aceasta înseamnă că drumul către înflorirea personală este unic pentru fiecare dintre noi. Creșterea optimismului în viața ta începe, deci, prin introspecție. În Capitolul 11 voi expune un plan pentru introspecție pe care îl poți urma pentru a-ți spori optimismul. Între timp, pe măsură ce citești despre cele zece tipuri diferite de emoții pozitive din acest capitol, întreabă-te: „Când am avut ultima oară sentimentul acesta? Unde eram? Ce făceam? Ce altceva îmi mai dă sentimentul acesta? Îmi mai vin oare în minte și alți factori declanșatori? Ce pot face în acest moment ca să cultiv sentimentul acesta?”

Ca să te familiarizezi mai bine cu propriul optimism trebuie să treci dincolo de termeni generici precum fericit și bine și să te orientezi spre stări emoționale denumite într-un mod mai exact.³ Chiar și așa, eu te sfătuiesc să folosești cu precauție acești termeni pentru denumirea optimismului. Utilizează-i cu grijă. Concentrează-te mai mult asupra pârgھیilor care declanșează sentimentul respectiv decât asupra etichetei în sine. Când pui o etichetă, fă-o cu delicatețe și numai ca să vezi dacă se potrivește. Îmi vine în minte acum un citat aparținând jurnalistei Ann Landers, care scria: „Ochelarii cu lentile roz nu sunt niciodată bifocali. Nimeni nu vrea să citească în vise textele scrise cu fonturi mici“. Ea a înțeles intuitiv ceea ce știința a confirmat între timp – că analiza excesivă omoară optimismul.⁴ Acesta este unul dintre marile paradoxuri ale optimismului. Aceste stări trecătoare sunt incredibil de fragile, și cu toate acestea, ele reușesc cumva să contribuie la schimbarea cursului vieții noastre.

BUCURIA. Vizualizează următoarele: mediul tău înconjurător îți dă un sentiment de siguranță și de familiaritate. Lucrurile merg așa cum ai vrut – ba chiar mai bine decât te-ai așteptat, de fapt. În momentul de față, situația necesită foarte puțin efort din partea ta. Acestea sunt circumstanțele care dau naștere bucuriei. Dacă ai avut norocul – așa cum am avut eu când s-a născut cel de-al doilea fiu al meu – să naști într-un mediu extrem de benefic, înconjurată de oameni care te susțin (în cazul meu, aceștia au fost soțul meu și – doar când era necesar – moașa), primele momente în care ți-ai ținut în brațe bebelușul au fost probabil cele mai pline de bucurie din viața ta. Din păcate, nu toate nașterile sunt un prilej de bucurie din prima și până în ultima clipă. Când s-a născut primul meu fiu, bucuria pe care am simțit-o la întâlnirea cu el a fost umbrită de complicațiile dureroase și de o moașă depășită de situație. Și multe nașteri, mai ales în Statele Unite, sunt prea forțate, prea grăbite, prea lipsite de intimitate și cu prea multe intervenții medicale pentru a mai putea inspira bucurie adevărată, sinceră.

Există multe alte surse de bucurie. Poate că tocmai ai avut parte de o surpriză de ziua ta, din partea colegilor de serviciu. Sau deschizi un plic și găsești un bonus neașteptat. Sau ai ieșit să ieși cina cu prieteni noi și trăiești momente de încântare în plăcuta lor companie. Bucuria creează o stare luminoasă. Culorile par mai vii. Ai pasul ușor ca un fulg. Iar fața ta se luminează; zâmbești și radiezi. Simți că totul îți prieste. Te simți într-o stare de spirit ludică – îți vine să sari și să te implici în orice.⁵

Ție ce îți aduce bucurie?

RECUNOȘȚINȚA. Imaginează-ți că tocmai ți-ai dat seama că cineva a făcut un efort deosebit ca să-ți facă un bine. Vecinul tău, un învățător pensionar, se oferă să stea cu copiii tăi câteva ore într-o după-amiază. Un mentor îți orientează cu blândețe cariera către direcția cea bună. Soțul tău face curat și pregătește cina când ești foarte ocupată, astfel

încât să nu trebuiască să o mai faci tu. Un angajat al unui magazin e deosebit de amabil și săritor cu privire la un retur complicat pe care trebuie să-l faci. Vecinul tău îți dă la o parte zăpada de pe alee după o ninsoare abundentă. Dar poate că recunoștința noastră nu se îndreaptă neapărat către niște oameni. Ne putem simți recunoscători pentru că respirăm aer curat, pentru că avem un corp sănătos și capabil de orice gest sau mișcare sau pentru că avem un loc sigur și confortabil unde să ne odihnim atunci când suntem obosiți. În orice caz, recunoștința apare atunci când apreciem ceva ce a apărut în calea noastră ca un dar ce trebuie prețuit.

Recunoștința ne deschide inima și ne dă imboldul de a oferi la rândul nostru – de a face ceva, fie pentru persoana care ne-a ajutat, fie pentru altcineva. Recunoștința are însă și o soră geamănă malefică: îndatorirea. Dacă simți că trebuie să te revanșezi față de cineva, ceea ce simți nu e recunoștință, ci obligație, iar aceasta din urmă este adesea un sentiment deosebit de neplăcut. Obligația te împinge să oferi la rândul tău ceva celui față de care te simți îndatorat, și o faci cu o strângere de inimă, ca parte din economia favorurilor. Din contră, recunoștința te îndeamnă să oferi în mod liber și creativ. E un sentiment cu adevărat plăcut, amestecat cu bucurie și apreciere sinceră. Iar recunoștința nu joacă după reguli. Ea nu e același lucru cu normele de politețe pe care le predăm copiilor noștri. Prea des mă surprind îmboldindu-mi copiii cu întrebări de genul „Cum spui?” atunci când primesc un dar sau un gest de amabilitate fără să rostească vreun cuvânt. În momentul în care mormăie un „Mulțumesc”, nu fac decât să fie politicoși, nu recunoscători. Recunoștința nu este totuna cu manierele pe care le faci în mod automat sau cu reciprocitatea obligatorie („serviciu contra serviciu”). Adevărata recunoștință este sinceră și nu este regizată.

Filmul și mișcarea socială „Pay It Forward” („Dă mai departe”) reprezintă un exemplu foarte bun de recunoștință pusă în practică. A început cu un băiat care a făcut trei fapte bune pentru alți trei oameni. Singura cerință a tânărului a fost ca în loc să i se răsplătească lui binele făcut, beneficiarii să facă la rândul lor bine altor trei persoane, într-un mod creativ și adecvat.⁶

Când a fost ultima oară când te-ai simțit recunoscător – nu politicos sau îndatorat, ci cu adevărat recunoscător, din toată inima?

SENINĂTATEA. Asemenea bucuriei, seninătatea își face apariția atunci când mediul înconjurător este sigur și familiar, și necesită un efort mic din partea ta. Dar, spre deosebire de bucurie, seninătatea este o stare care se desfășoară într-o notă mult mai joasă. Ea se manifestă atunci când oftezi prelung, de plăcere, pentru că circumstanțele tale actuale sunt atât de confortabile și așa cum trebuie. Seninătatea e starea aceea în care stai în grădina ta într-un hamac, la umbră, după o zi de muncă extenuantă și plină de satisfacții. E ca atunci când te plimbi pe o plajă, într-o dimineață însorită, iar vuietul oceanului îți umple mintea și o adiere răcoroasă îți atinge pielea. Sau ca atunci când te cuibărești în pat cu o carte bună și cu pisica în poală, având alături o cană cu ceaiul tău preferat. Sau sentimentul acela că te cufunzi în salteaua de yoga atunci când faci Savasana, postura tradițională de încheiere din practica yoga.

Seninătatea te face să vrei să te lași pe spate, relaxat, și să absorbi atmosfera din jurul tău. E o stare de spirit care aduce cu ea impulsul de a savura mediul ambiant și de a găsi modalități prin care să îl integrezi mai des și în totalitate în viața ta. Când îți spui: „Trebuie să fac asta mai des!“, aceea e o stare de seninătate. Eu numesc seninătate emoția strălucitoare care urmează unui prilej de fericire. Ea pășește adesea în urma altor forme de optimism precum bucuria, mândria, amuzamentul sau uimirea. Chiar astăzi, fiul meu în vârstă de patru ani, entuziasmat pentru că a realizat prima lui sculptură în lemn la grădiniță, manifesta această calitate a seninătății strălucitoare. Când s-a urcat în mașină după ce s-au terminat orele, s-a cufundat în scaunul lui și a zis cu un zâmbet și cu un oftat: „Pur și simplu ador totul!“ Că tot vorbeam despre extinderea orizonturilor.

Gândește-te când a fost ultima dată când ai savurat un moment de seninătate de acest fel.

INTERESUL. Cu toate că te simți perfect în siguranță, ceva nou sau diferit îți atrage atenția, umplându-te cu sentimentul șansei sau al misterului. Spre deosebire de bucurie sau seninătate, o astfel de situație solicită efort și o atenție tot mai mare din partea ta. Ești complet fascinat. Simți o chemare să explorezi, să te cufunzi în ceea ce tocmai descoperi. E ca atunci când vezi o cărare nouă în pădure și vrei să vezi unde duce. Ca atunci când ți se oferă deodată posibilitatea să-ți formezi niște abilități noi, fie că e vorba despre gătit, jocul de bridge sau dansuri. Sau ca atunci când o carte nouă și fascinantă îți trezește idei noi. Atunci când ești interesat, te simți deschis și viu. Poți să simți cu adevărat că ți se extind orizonturile în timp real și, odată cu ele, posibilitățile. Atracția intensă pe care o exercită asupra ta interesul te face să analizezi, să asimilezi idei noi și să înveți mai multe lucruri.⁷

Când ai simțit cel mai recent că interesul te împinge spre ceva?

SPERANȚA. Deși optimismul apare de regulă atunci când te simți în siguranță și mulțumit, speranța e o excepție. Dacă totul ar merge deja așa cum îți dorești, n-ai avea prea multe lucruri la care să speri. Speranța intră în joc atunci când situația în care te afli e disperată – lucrurile nu merg deloc bine pentru tine sau există un grad foarte mare de incertitudine în legătură cu felul în care vor evolua lucrurile. Speranța apare tocmai în acele momente în care disperarea pare la fel de prezentă. Poate că tocmai ai picat un test important, ți-ai pierdut slujba, ai descoperit că ai un nodul la sân sau ți-ai ridicat copilul după un accident de bicicletă destul de urât. Speranța, în situații disperate ca acestea, înseamnă să „te temi de ce e mai rău, dar să îți dorești din toată inima ce e mai bine”.⁸

În centrul speranței stă credința că lucrurile se pot schimba. Indiferent cât de îngrozitoare sau nesigure sunt lucrurile în acest moment, ele pot lua o altă întorsătură și totul poate fi bine. Există posibilități în acest sens. Speranța te susține. Te ajută să nu te prăbușești în disperare. Te motivează

să îți folosești capacitățile și inventivitatea pentru a da lucrurilor o turnură bună. Te inspiră să planifici un viitor mai bun.⁹

Antropologul Lionel Tiger spune că speranța este antidotul evoluat pentru creierul anterior, care este foarte dezvoltat la om. Spre deosebire de alte creaturi terestre, noi, oamenii, putem să anticipăm viitorul și, prin urmare, orice calamități posibile. În absența speranței, capacitatea noastră specific umană de a anticipa moartea inevitabilă ne-ar arunca într-o disperare paralizantă. Speranța însă ne însuflă energia necesară pentru a face cât de mult putem în vederea creării unei vieți bune pentru noi și pentru ceilalți.¹⁰ Este speranța, oare, cea care te-a motivat să citești această carte?

MÂNDRIA. Mândria este una dintre așa-numitele „emoții asociate conștiinței de sine“. Cu toții îi cunoaștem verișoarele malefice: rușinea și vinovăția. Aceste sentimente dureroase pun stăpânire pe noi atunci când suntem vinovați pentru un lucru rău. Mândria este opusul: suntem „vinovați“ pentru un lucru bun. Fiind unul dintre așa-numitele păcate capitale, mândria are o reputație ambiguă. Spunem că mândria li se urcă oamenilor la cap sau că duce la decădere. Orice emoție poate deveni exagerată, și poate că lucrul acesta e valabil mai ales în cazul mândriei. Dacă nu e ținută în frâu, mândria se transformă în infatuare. Dar, când e legată strict de ceva anume și e temperată printr-o atitudine de smerenie corespunzătoare, mândria e clar o emoție pozitivă.

Mândria înflorește ca urmare a unei realizări pentru care îți poți asuma meritul. Ai făcut un efort, te-ai folosit de abilitățile tale și ai reușit. Este sentimentul acela plăcut pe care îl ai când tocmai ai dus la bun sfârșit niște îmbunătățiri ale locuinței, fie că e vorba despre repararea mașinii de spălat, de plantarea unei grădini sau de renovarea băii. Sau când ai o realizare la școală ori la locul de muncă: treci cu brio un test, câștigi o întrecere, închei o vânzare sau îți publici ideile. Sau atunci când îți dai seama că ai contribuit în mod semnificativ la fericirea cuiva, oferindu-i ajutorul, bunăvoința sau îndrumarea ta.

Astfel de realizări nu sunt unele oarecare, ci niște realizări cu valoare în plan social. Simțim la nivel profund că acțiunile noastre vor fi prețuite de ceilalți. De aceea, mândria este o emoție asociată conștientizării de sine. Dacă nu ești un sociopat, atunci ești cât se poate de conștient de felul în care acțiunile tale – bune sau rele – pot fi percepute de ceilalți. Simți mândrie când meriți să fii lăudat și vinovăție atunci când porți vina pentru ceva. Mândria stârnește impulsul de a împărtăși vestea realizării tale cu ceilalți, fie prin cuvinte („Iată ce-am făcut!“), fie prin gesturi (o postură semeață, capul dat ușor pe spate, un zâmbet discret, mâinile în șolduri sau brațele ridicate în semn de victorie), fie prin ambele.

Sentimentul mândriei are un efect de expansiune și în plan mental. El trezește dorința față de alte realizări, mai mari chiar, în domenii similare: „Dacă pot să fac asta, poate că aș fi în stare... să-mi deschid propria afacere... să mă ocup de înfrumusețarea curții din față... să reamenajez sufrageria... să câștig o bursă... să intru în echipa olimpică... să fiu promovat... să fac ceva ce contează“. În felul acesta, mândria alimentează motivația de a reuși. Experimentele de laborator bine controlate arată că, atunci când oamenii simt mândrie, ei sunt mai înclinați spre a persevera în îndeplinirea sarcinilor dificile.¹¹

Ce te face mândru? Și ce te-a inspirat mândria să faci?

AMUZAMENTUL. Uneori, se întâmplă ceva neașteptat, care te face pur și simplu să râzi. O prietenă se strâmbă caraghios după ce gustă din cina pe care ai pregătit-o. Îi spui copilului tău din greșeală să „folosească cada și să intre în toaletă“. O vecină îți povestește cea mai recentă glumă pe care a auzit-o și care a făcut-o să râdă („Cum îi zici unui agnostic, insomniac dislexic?“)¹² Un coleg glumește despre cel mai prost moment din zi în care să ții ședințe. Fără intenția de a dezbrăca de umor astfel de situații nostime, sociologii descriu aceste circumstanțe drept „incongruență socială lipsită de seriozitate“. Eticheta aceasta implică două elemente distinctive importante legate de surprizele – sau incongruențele – care provoacă amuzamentul. Prima este aceea că

amuzamentul aparține de sfera socială. Chiar dacă uneori râdem singuri, râsetele acelea sunt doar niște forme diluate ale râsetelor pe care le împărtășim cu altcineva. De fapt, asemenea căscatului, râsul e contagios. A doua este aceea că surprizele sunt amuzante numai dacă apar în contexte sigure, nu dacă sunt periculoase sau amenințătoare. Dacă prietena ta se strâmbă din cauză că se îneacă sau dacă gluma vecinului tău e ofensatoare, nu mai ești amuzat. Prin definiție, deci, amuzamentele sunt lipsite de seriozitate. Amuzamentul sincer aduce nevoia irepresibilă de a râde și de a-ți împărtăși cu ceilalți jovialitatea. Râsul împărtășit semnalează că situația actuală ți se pare sigură și relaxată, așa că vrei să folosești această perioadă binecuvântată ca să construiești legături cu ceilalți.¹³

Când ai râs ultima oară?

INSPIRAȚIA. Din când în când, intri în contact cu măiestria umană autentică. Transcenzi cotidianul, întrezărind mai multe posibilități decât de obicei. Dacă ești martor la natura umană manifestată în toată splendoarea ei, aceasta te poate inspira și îți poate transmite un sentiment de înălțare. Poate că vezi cum un coleg ia o pauză de la sarcinile lui presante ca să ajute cu multă răbdare un bătrân dezorientat, care încearcă să se descurce prin labirintul centrului medical. Sau îl vezi pe geniul tenisului Roger Federer jucând un meci absolut impecabil la U.S. Open.¹⁴ Citești opera unui poet care pare să vadă în adâncul cel mai ascuns al sufletului omenesc. Sau ai prilejul să vezi în plină acțiune acea persoană care pentru tine e un model demn de urmat.

Faptul că te simți inspirat îți concentrează atenția, îți încălzește inima și te absoarbe cu totul. Este opusul faptului că te simți dezgustat de depravarea umană, sentiment care îți produce imediat o reacție de respingere. Inspirația nu doar te face să te simți bine, ci te face să vrei să exprimi ceea ce e bine, și, mai mult, să faci bine la rândul tău. Stârnește în tine imboldul de nestăpânit de a te strădui din toată inima pentru a ajunge și tu într-o astfel de poziție privilegiată. Alături de recunoștință și de uimire, inspirația e

considerată una dintre emoțiile asociate cu transcenderea sinelui. E o formă de optimism care ne scoate din carapacea noastră.

Din păcate, inspirația nu e singurul răspuns pe care îl poți avea atunci când vezi pe cineva că face ceva extraordinar de bine. La fel ca recunoștința, inspirația are și ea o soră geamănă malefică. Fie că îi spui resentiment sau invidie, ea apare atunci când vedem excelența umană și reacționăm negativ. Bombănim, luăm în derâdere, o desființăm pe acea persoană sau ne deprimăm pentru că nu suntem în stare de ceva la fel de bun. Atunci când ne comparăm cu cineva care face un lucru mai bine decât noi, uneori suntem descurajați în loc să fim inspirați. E alegerea ta dacă reacționezi în mod pozitiv sau negativ în prezența excelenței umane. E o alegere legată de cât de deschisă sau închisă îți e inima. Odată cu această alegere pășești pe o cale ascendentă sau, dimpotrivă, pe una descendentă¹⁵.

Îți vine în minte o situație în care ai ales să fii inspirat?

UIMIREA. Rudă apropiată cu inspirația, uimirea apare atunci când ai contact cu binele la o scară impresionantă. Te simți cu adevărat copleșit de măreție. Iar, prin comparație, te simți mărunț și umil. Uimirea te face să rămâi țintuit locului. Granițele se topesc și te simți parte din ceva mai mare decât tine. La nivel mental este o provocare să absorbi și să asimilezi dimensiunea a ceea ce ți s-a înfățișat. Uneori ești cuprins de uimire în fața naturii, ca atunci când ai în fața ochilor un apus în Marele Canion care îți taie răsuflarea sau ca atunci când vezi, auzi ori simți puterea valurilor oceanului ce se sparg de stânci pe țărmul Pacificului. Alteori, suntem cuprinși de uimire în fața omenirii, ca atunci când îl vedem pe Neil Armstrong făcând primii pași pe Lună sau când vizităm catedrala Notre Dame din Paris și stăm lângă marea fereastră în roză luminată de soarele dimineții.¹⁶

Deși este o formă de optimism, uimirea se află uneori foarte aproape de bariera dintre siguranță și nesiguranță, astfel încât simțim și o adiere de negativism. Uimirea se amestecă cu teama atunci când suntem martorii unei tornade sau vedem turnurile World Trade Center prăbușindu-se. Uimirea, la

fel ca recunoștința și inspirația, este o emoție asociată transcenderii de sine. Ea ne determină să ne vedem ca făcând parte din ceva mult mai mare, indiferent dacă e vorba de marea creație a lui Dumnezeu sau marele progres al unei națiuni. Uimirea ne poate face și să ne atașăm emoțional de conducători charismatici și puternici, pe care îi vedem adesea ca fiind impunători.¹⁷

Ție ce ți-a făcut inima să tresalte de uimire?

IUBIREA. Există un motiv pentru care se spune despre iubire că e un lucru splendid în foarte multe feluri. Ea nu reprezintă un singur tip de optimism. Reprezintă toate cele de mai sus, înglobând bucuria, recunoștința, seninătatea, interesul, speranța, mândria, amuzamentul, inspirația și uimirea. Ceea ce transformă aceste alte forme de optimism în iubire este contextul. Când aceste sentimente plăcute ne emoționează în cadrul unei relații sigure, adesea apropiate, spunem că e iubire. În stadiile de început ale unei relații, ca parte a atracției inițiale, ești profund interesat de orice spune și face persoana nouă de lângă tine. Împărtășești cu ea momente amuzante și râsete, adesea ca rezultat al stângăciei specifice primelor întâlniri. Pe măsură ce relația se consolidează și poate că îți depășește așteptările, ea îți aduce multă bucurie. Începi să îți împărtășești speranțele și visurile privind viitorul vostru împreună. Când relația devine mai solidă, te cufunzi în seninătatea confortabilă care vine odată cu siguranța iubirii împărtășite. Ești recunoscător pentru bucuriile pe care le aduce în viața ta persoana iubită, la fel de mândru de realizările sale precum ești de ale tale, inspirat de calitățile sale și poate cuprins de uimire în fața forțelor universului care v-au adus împreună.

Fiecare dintre aceste momente ar putea la fel de bine să fie descris ca un moment de iubire. Deși iubirea e adesea cea mai cunoscută dintre miresmele optimismului în viața oamenilor, eu am lăsat-o la urmă, ca să îi poți aprecia mai bine numeroasele fațete. Privind iubirea în acest mod, ne ascuțim totodată capacitatea de a vedea iubirea ca pe o stare de moment –

ca pe un val de iubire —, și nu doar ca pe o descriere a uneia dintre relațiile noastre, fie ea cu partenerul de viață, cu copilul, părintele sau fratele nostru. Aceste relații intime pot fi privite cel mai bine ca fiind produsul unor valuri de iubire care apar neconținut. Deși multifacțată, iubirea are un mod nonverbal caracteristic de a se manifesta: prin gesturi precum înclinarea afirmativă a capului față de cei pe care-i iubim sau aplecarea tandră a trupului spre ei. Iubirea ne schimbă, de asemenea, și chimia interioară. Ea ridică nivelul oxitocinei și al progesteronului, fiind răspunsul biologic la relația de durată pe care am clădit-o, caracterizată prin încredere și intimitate.¹⁸

Gândește-te la un moment în care ai simțit un val de iubire cuprinzându-ți inima.

Lucrurile ajung să fie așa cum le vedem noi

Optimismul se face simțit în mai multe feluri. Poate apărea sub forma nevoii de a fi îmbrățișat pe care o simți atunci când se întoarce persoana iubită. Sau a râsului pe care îl împărtășești cu o vecină în timp ce privești comportamentul caraghios al copiilor voștri. Sau a destinderii pe care o simți atunci când găsești un loc confortabil în care să te așezi și să te relaxezi. Sau a fascinației pe care ți-o produc flăcările unui foc de tabără, valurile oceanului sau excelența umană în acțiune. Ori poate visurile legate de viitorul tău sau de viitorul comunității. Optimismul se găsește pretutindeni.

Însă, în fiecare dintre aceste cazuri, optimismul e fragil. Indiferent dacă e vorba de o clipă de bucurie, de seninătate sau de inspirație, se poate risipi cât ai bate din palme. Să ne imaginăm, de pildă, că persoana iubită se întoarce acasă, dar tu ești ocupat cu activitățile tale. Poate că ești atât de absorbit de căutarea chitanțelor pentru plata impozitelor de anul trecut, încât abia dacă bagi de seamă că a intrat cineva în casă. Sau ce-ai zice dacă — chiar în clipa în care copilul tău și cel al vecinilor se prostesc în moduri

caraghioase – tu te grăbești să urci pe toată lumea în mașină ca să ajungi la o programare. Sau să ne închipuim că ai găsit acel loc confortabil în care să te odihnești, dar în loc să te întinzi relaxat, te simți imediat vinovat pentru că pierzi timpul și începi să treci neliniștit în revistă toate sarcinile pe care le mai ai de îndeplinit. Sau, în timp ce privești flăcările sau valurile oceanului ori o situație în care talentul omenesc se manifestă în toată splendoarea lui, tu vezi totul ca fiind ceva banal, care abia dacă merită să-ți capteze vreun pic atenția. Sau cum ar fi dacă visurile tale nu ajung niciodată să devină realitate din cauză că sunt strivite de scepticismul și cinismul tău.

Ceea ce vreau să spun este că experiența depinde foarte mult de felul în care tu gândești. Emoțiile pozitive – la fel ca toate emoțiile – apar datorită modului în care interpretezi evenimentele și ideile, pe măsură ce apar.¹⁹ Ele depind de cât de mult îți dai voie să vezi partea bună a lucrurilor – iar odată găsită, dacă ajuți acea parte bună să crească, dacă o cultivi. De aceea este optimismul atât de fragil: pentru că depinde de gândirea noastră. Minteă poate fi supraîncărcată cu griji, îndoieli și cerințe. Dacă adăugăm la asta fluxul continuu de mesaje media care ajung la noi pe calea televiziunii, a radioului, a telefoanelor mobile și a ziarelor, nu e de mirare că adesea nu mai rămâne în mintea noastră spațiu pentru a ne concentra asupra celorlalți, pentru a ne bucura de lucruri nostime, pentru a vedea extraordinarul aflat chiar sub nasul nostru sau pentru a ne lăsa visurile să capete amploare.

Oamenii care beneficiază de fructele dulci ale optimismului în viața lor înțeleg intuitiv acest adevăr simplu. Cu toții avem puterea de a activa sau de a dezactiva optimismul în viața noastră. Experimentează cu această idee. Activează-ți optimismul chiar acum. Stai câteva clipe și observă mediul care te înconjoară. Indiferent dacă ești în sufragerie, în dormitor sau în baie, dacă ești în autobuz, în metrou sau în tren, întreabă-te: „Ce e exact așa cum trebuie să fie în ceea ce privește situația mea din acest moment? Ce mă face să mă simt norocos că mă aflu aici? Ce aspect al circumstanțelor mele actuale poate fi privit drept un dar pe care merită să-l prețuiesc? Ce beneficii am de pe urma lui – sau ce beneficii au alții de pe urma lui?” Dacă îți rezervi un timp în care să reflectezi în felul acesta, lumina recunoștinței se poate aprinde înăuntrul tău, iar ea se va oglindi în ochii și în vocea ta.

Eu merg de obicei la serviciu cu autobuzul și citesc tot drumul. Zilele mele sunt atât de aglomerate, încât drumul cu autobuzul e practic singurul moment pe care mă pot baza pentru a citi ce îmi face plăcere. Așa că abia aștept de fiecare dată să mă urc în autobuz. Stând pe scaun și uitându-mă peste paginile din carte, îmi spun că sunt norocoasă pentru că ruta autobuzului mi-e atât de utilă, pentru că în orașul meu transportul în comun e gratuit și că drumul e suficient de lung încât să pot termina de citit un capitol. Cu o carte bună pot să-mi transform naveta zilnică într-un răgaz folositor pentru a-mi extinde orizontul minții, iar dacă prind locul potrivit, în fiecare zi pot să zăresc fântâna mea preferată din centrul orașului. Aceste gânduri, care au devenit un automatism, mă ajută să îmi încep ziua cu un sentiment de apreciere sinceră față de oraș, față de autorul sau autoarea cărții pe care o citesc și față de condițiile din viața mea care îmi permit să mă aflu în acest autobuz, în acest oraș și cu ideile acestui autor ori ale acestei autoare plimbându-mi-se prin minte. Încearcă să îți pui întrebări care te fac să vezi latura pozitivă a lucrurilor. Pune-ți aceste întrebări chiar în clipa aceasta, oriunde ai fi. Vezi dacă crearea unui spațiu mental pentru a căuta și a savura partea bună a lucrurilor îți poate aduce căldură în inimă și îți poate îndulci vocea, aducându-ți un zâmbet discret pe buze.

Înainte de a citi paragraful următor, savurează pe îndelete sentimentul plăcut pe care ți l-ai creat.

Acum, dezactivează optimismul. Întrebările de natură să compromită optimismul apar repede în minte: „Ce nu e așa cum ar trebui să fie aici? Ce mă deranjează? Ce ar putea fi diferit în sensul bun? Cine e de vină?“ Încearcă să-ți pui acest tip de întrebări. Urmărește-ți răspunsurile și gândurile care îți apar automat în urma acelor răspunsuri. Observă cât de repede se prăbușește starea ta pozitivă.

Drumul meu matinal cu autobuzul ar putea să se transforme foarte ușor într-o experiență amară. Dacă îmi dau voie să caut aspectele neplăcute, voi găsi o mulțime. Într-o anumită dimineață, în autobuz poate să fie prea frig pentru ca geaca mea să-mi țină de cald suficient. Dacă bate vântul, mi se face pielea de găină, și asta nu e deloc confortabil. Aproape în fiecare zi, cam pe la jumătatea drumului meu liniștit cu autobuzul, urcă un tânăr

anume – veșnic jovial – și le salută foarte tare pe persoanele care se întâmplă să fie lângă el, iar eu mă trezesc recitind aceeași frază, iar și iar, încercând să-mi recapăt concentrarea. Aș putea să mă gândesc la lista lungă de lucruri pe care ar fi trebuit să le fac ieri, săptămâna trecută sau luna trecută și să calculez cât timp aș fi câștigat dacă aș fi luat mașina, ajungând mai repede la birou și recuperând munca. Aș putea să stărui cu gândul asupra faptului că șoferul s-a oprit mult timp într-un loc, și nici măcar nu îmi dau seama de ce. Nu mai e cazul să spun că, dacă aș lăsa toate aceste gânduri să facă gălăgie în mintea mea, după bunul lor plac, n-ar mai rămâne loc pentru optimism.

Ciudat e că până și simplul fapt de a explica de ce un lucru bun e benefic îți poate distruge optimismul. S-a dovedit că atitudinea pozitivă neexplicată durează mai mult decât optimismul pe care îl analizăm până când îl înțelegem pe deplin. Experimentele științifice au dovedit acest paradox trist.²⁰ Dată fiind pregătirea mea ca om de știință, acesta este probabil modul cel mai frecvent în care mi-am nimicit propriile stări pozitive. De prea multe ori mi-am analizat optimismul, până l-am omorât de-a dreptul.

Sper că acest exercițiu te-a convins că ții în mâini frâiele propriului tău optimism. Chiar dacă pare adesea că emoțiile se revarsă asupra noastră la fel de imprevizibil ca vremea, avem, de fapt, un control surprinzător de mare asupra emoțiilor pe care le simțim. Lucrul acesta e valabil în special în ceea ce privește emoțiile pozitive. Putem să le accesăm aproape oricând dorim. Și, aproape de fiecare dată, le putem face să dureze un pic mai mult.

Cu toate că ai mai mult control asupra optimismului tău decât ți-ai fi imaginat, ca să creezi și mai mult optimism în viața ta nu e suficient să îți dorești asta. Simpla intenție bună în acest sens nu va face pe nimeni mai fericit. Să ne imaginăm că ai vrea să îți provoci o durere sfâșietoare în tibia stângă în clipa aceasta. Ai putea să-ți produci această durere doar gândindu-te la piciorul stâng și dorindu-ți ca el să doară? Nu prea cred. Ca să-ți pui în practică această intenție, ar trebui să faci ceva mai mult decât să te folosești de puterea voinței. Ar trebui să acționezi. Iar această acțiune ar trebui să fie specifică, de pildă, să-ți lovești piciorul de piciorul unei mese sau să convingi pe cineva să-ți tragă una în picior. Respectivul acțiune ar putea fi

considerate pârghiile pe care le tragi pentru a-ți îndeplini dorința de a simți durere în tibie.

Urmând aceeași logică, nu poți să obții o emoție pozitivă doar prin simpla dorință de a o simți. Trebuie să stabilești una sau mai multe strategii cât se poate de specifice pentru a-ți activa optimismul cu ajutorul lor. Anumite tipuri de gândire și de acțiune reprezintă astfel de pârghii ale optimismului. Așa cum trebuie să faci ceva ca să-ți stârnești din senin un sentiment de durere, și pentru a-ți stârni optimismul trebuie să acționezi cumva. Însă o diferență fundamentală între durerea fizică și emoții este aceea că pârghiile care activează emoțiile pot fi doar niște redirectionări ale gândurilor conștiente. Aceasta înseamnă că poți să „gândești ceva“ la fel de bine cum poți să „faci ceva“ pentru a-ți activa optimismul.

Întrebările pe care ți le pui au o anumită putere. Simplul fapt de a te întreba „Ce e potrivit pentru mine în momentul acesta?“ poate descătușa foarte multe. Dacă ești deschis și sincer atunci când cauți răspunsuri semnificative, pozitive la această întrebare simplă, pregătești terenul pentru ca optimismul să prindă rădăcini. Dewitt Jones, fotograf pentru National Geographic, ilustrează într-un mod uimitor puterea unor astfel de întrebări într-un clip video intitulat „Bucură-te de ceea ce merge bine în lume“.²¹ În acest clip, Jones vorbește despre faptul că optimismul e prezent din plin în etica revistei National Geographic și discută despre felul în care i-a schimbat viața. Prin lentilele camerei foto, el ne arată cum oameni și locuri aparent obișnuite – chiar și cele dezamăgitoare – pot radia o frumusețe extraordinară, cu condiția ca noi să ne punem mereu întrebarea „Ce e așa cum trebuie aici? Ce mă poate bucura?“ și să avem suficientă răbdare pentru a lăsa răspunsurile să iasă la suprafață. Când am prezentat în clasă această înregistrare video, a avut un efect puternic. Una dintre studentele mele mi-a spus că a fost mereu sceptică în ceea ce privește fotografiile cu natura din reviste. Presupunea că sunt modificate și se întreba de ce nu vedea imagini frumoase atunci când se uita direct la natură. Învățăturile lui Jones au ajutat-o să își dea seama că ea nu observa niciodată frumusețea, din cauză că nu credea că există. Acum, că deschisese ochii, ajutată fiind de această relatare captivantă, avea să fie mai atentă în timp ce mergea prin campus. Mai târziu mi-a spus: „Pur și simplu, frumusețea parcă s-a ivit din

senin – iar eu crezusem mereu că ea nu există. Plantele și-au arătat verdele lor sănătos, cu picături de ploaie pe frunze“. Mi-a spus că nu va mai privi niciodată natura așa cum o privise înainte.

Întrebări asemănătoare au reprezentat punctul de plecare pentru Ancheta Apreciativă, o abordare a schimbării organizaționale care s-a răspândit cu iuțeala focului în cadrul cercurilor de consultanță în domeniul afacerilor.²² Cel mai adesea, consultanții din domeniul afacerilor sunt angajați să rezolve probleme. Nu e de mirare, așadar, că majoritatea încep dialogul cu tine sau cu grupul tău de lucru cerându-ți să descrii problema. Se poate chiar ca tu să îți fi formulat deja în minte răspunsul la acea întrebare înainte de sosirea consultantului. Așa o persoană care practică Ancheta Apreciativă te-ar putea lua prin surprindere. Va începe prin a-ți cere să îi povestești „despre acest grup de lucru în momentele lui cele mai bune“. Obiectivul său este acela de a crea o imagine vie și detaliată a ceea ce merge bine, folosind optimismul pentru a inspira schimbări ce ar putea fi necesare pentru a avea parte mai des de momente optime.

Perspectiva optimistă

Cunoști acum zece moduri noi de a cultiva optimismul. Paleta optimismului tău include stările distincte reprezentate de iubire, bucurie, recunoștință, seninătate, interes, speranță, mândrie, amuzament, inspirație și uimire. Fiecare își are pârgھیile sale specifice. Mici schimbări în modul în care evaluezi și descrii evenimentele zilei îți pot activa optimismul.

Bănuiala mea e că unele forme de optimism îți sunt mai la îndemână decât altele. E ceva firesc. Cu toate acestea, te invit să aprofundezi fiecare formă de atitudine pozitivă, studiindu-ți propriile experiențe și stabilind când anume ai simțit fiecare dintre multele tipuri de optimism. În Capitolul 11, te voi încuraja să extinzi acest studiu de sine creându-ți propriul portofoliu personalizat pentru fiecare dintre cele zece stări pe care le-ai întâlnit aici.

Deși fiecare tip de optimism apare din motive diferite și creează o stare unică în felul lui, studiile mele arată că toate au un nucleu comun. Fiecare are capacitatea de a-ți extinde orizontul vieții. Fiecare îți deschide o cale către poziția privilegiată în care ai putea să te afli. Iar când raportul optimismului va atinge pragul critic, fiecare dintre ele te va ajuta să te dezvolti.

În următoarele patru capitole îți voi vorbi despre dovezile științifice care justifică afirmațiile mele îndrăznețe privitoare la atitudinea pozitivă. Am speranța că, odată ce vei înțelege profunzimea acestor dovezi, te vei simți și mai încrezător și plin de speranță. Într-atât de mult, de fapt, încât să începi să experimentezi cu propriile tale surse de optimism. Experimentele tale te vor lansa pe calea înțelegerii și înfloririi personale mai ușor decât orice dovezi științifice recente.

Chiar mai mult decât toate aceste cercetări fascinante despre optimism, faptul că le vei experimenta pe cont propriu te va ajuta să capeți o înțelegere aprofundată și să te dezvolti armonios.

4. Extinde-ți orizontul mental

Există un mod de a respira care e tristețe și sufocare.

Și există un alt mod de a expira, o răsuflare a iubirii, care îți permite să te deschizi la nesfârșit.

RUMI

Optimismul – fie că își face simțită prezența în forma bucuriei, a seninătății sau în orice altă nuanță din paleta optimismului – îți dă realmente o altă perspectivă asupra vieții. După cum am menționat, acesta este adevărul esențial despre emoțiile pozitive: ne deschid.

Imaginează-ți că ești o floare de primăvară, cu petale în jurul feței. Reușești să vezi doar o fărâmbă de lumină în jur, dar nimic mai mult. Nu poți să percepi prea mult din ceea ce se întâmplă în jurul tău. Însă, din momentul în care simți căldura soarelui, lucrurile se schimbă. Începi să te destinzi. Petalele tale încep să se deschidă, expunându-ți fața la lumină și dându-ți astfel voie să vezi. Și începi să vezi, din ce în ce mai multe. Lumea ta se extinde la propriu. Ți se dezvăluie noi posibilități.

Unele flori înfloresc o singură dată. Alte flori, precum crinii galbeni, se închid în fiecare seară și se deschid din nou de fiecare dată când văd soarele. Lumina soarelui e esențială pentru creșterea tuturor plantelor. Plantele știu lucrul acesta. Ele se întorc către soare, deschizându-se pentru a primi cât mai multă lumină. Oamenii de știință numesc acest fenomen heliotropism.

Un fenomen similar heliotropismului a fost descris și la oameni.¹ Optimismul e esențial pentru dezvoltarea ființelor umane. Știm acest lucru în mod instinctiv. Ne întoarcem către optimism, deschizându-ne mintea pentru a absorbi cât mai mult cu putință. Numesc acest lucru efectul de extindere.

Optimismul ne extinde mintea și viziunea. Efectul e temporar. Așa cum crinii galbeni se închid când lumina soarelui piere încet, și mințile noastre se închid când optimismul dispare. Amenințată de negativism, mintea noastră se închide și mai mult. Nu există o limită cu privire la cât de des poate mintea noastră să repete acest ciclu format din momente de conștientă extinsă, respectiv de conștientă limitată. Pe măsură ce suntem vizitați de optimism și de negativism, amploarea conștientă noastre înflorește și se retrage, după caz.

Am împrumutat aici metafore din caietul poetului, pentru a transmite cât de rapid optimismul ne poate extinde orizontul minții. Vreme de două decenii am testat efectul de extindere folosindu-mă de instrumentele științei. Investigațiile mele științifice asupra optimismului mi-au dat încrederea să afirm lucrurile pe care le afirm. Noutățile pe care le împărtășesc aici nu sunt doar simplă poezie, bazate doar pe experiența mea de viață. Ele sunt confirmate de acțiunile și experiențele a sute de mii de oameni, voluntari testați în laboratorul meu și în laboratoarele altor oameni de știință din toată lumea. Acești oameni au fost observați în cadrul unor experimente care au încercat să demonstreze că efectul de extindere e fals. Însă, de fiecare dată, în ciuda tuturor așteptărilor, au apărut dovezi că optimismul ne extinde orizontul. Am ajuns să fiu convinsă că acesta este adevărul esențial al naturii umane.

Te poți juca și tu cu ideile acestea. Ai nevoie de o bucată de hârtie și ceva cu care să scrii. Deocamdată, lasă-le deoparte, dar să le ai la îndemână. Când ești gata, te invit să îți studiezi palma. Poate că ai auzit oameni spunând că știu un loc la fel de bine cum își cunosc palma. Dar cât de bine ne cunoaștem noi, de fapt, palma? Uită-te acum la palma ta. Descrie tot ce vezi: texturile și culorile pielii, topografia oaselor și a venelor, tiparele existente în fiecare dintre nodurile din palmă. Petrece un minut studiindu-ți

pur și simplu palma. Cunoaște-o așa cum nu ți-ai mai cunoscut-o niciodată.

Acum, ia stiloul și hârtia și fă o listă cu ceea ce vrei să faci în momentul acesta. Să presupunem că ai o jumătate de oră liberă, în care nu ai nimic urgent de făcut. Gândește-te la sentimentul pe care l-ai avut în timp ce îți examinați mâna și scrie ce te împinge acel sentiment să faci acum.

E gata lista? Bun. Pentru moment, las-o deoparte.

Acum să trecem la altceva. Când ești gata, te invit să-ți imaginezi și să re trăiești un moment de bucurie, unul în care totul mergea așa cum îți doreai tu și îți venea să zâmbești neconținut. Pur și simplu radiezi. Rămâi cu acest sentiment de bucurie pentru câteva clipe, imaginându-ți toate detaliile mediului înconjurător și toate nuanțele senzațiilor. Permite sentimentelor bune să se dezvolte. Apreciază-le cum n-ai mai făcut-o niciodată.

Acum întoarce-te la stilou și la hârtie. Fă o listă nouă. Ce îți vine să faci chiar acum, după ce ai avut acest sentiment nou de bucurie? Din nou, presupunem că ai o jumătate de oră liberă în care să nu ai nimic urgent de făcut. Gândește-te la sentimentul pe care l-ai avut în timp ce îți re trăiai bucuria, și scrie ce te impulsionează acel sentiment să faci acum.

E gata și a doua listă? Perfect. Acum compară-le. Numără ideile care ți-au venit în minte după ce ți-ai studiat palma. Compară numărul cu cel al ideilor care ți-au venit atunci când te-ai simțit plin de bucurie. Care dintre liste e mai lungă?

Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, lista ta a fost mai lungă atunci când ai scris sub influența optimismului. Acesta este unul dintre modurile în care optimismul ne extinde orizontul. El scoate la lumină mai multe posibilități decât putem vedea în mod obișnuit în noi înșine – și, categoric, mai multe decât vedem sub influența negativismului.

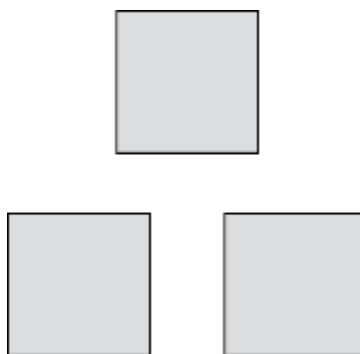
Împreună cu Christine Branigan, o fostă studentă de la doctorat, am condus un experiment nu prea diferit de acest exercițiu.² Am testat un eșantion

format din 104 oameni, unul câte unul. Unora dintre ei le-a revenit sarcina de a trăi o stare de amuzament sau chiar de seninătate, iar altora de a trăi o stare de furie sau de frică. A mai fost și o altă categorie care a rămas într-o stare neutră – nu a avut sarcina de a re trăi nici un sentiment anume.³

Apoi le-am spus: „Dat fiind acest sentiment, fă o listă cu ceea ce îți vine să faci chiar în momentul acesta“. Cei care s-au simțit amuzați sau senini au scris cele mai lungi liste. Listele lor au fost mai ample decât ale celor care au avut o stare neutră și decât ale celor care s-au simțit furioși sau speriați. Optimismul a descătușat mai multe posibilități pentru ei.

Exercițiul cu care te-am invitat să te joci a fost diferit. Scopul meu a fost ca tu să trăiești două stări diferite – una neutră și una de bucurie. Când ți-am cerut să-ți studiezi palma, ceea ce urmăream era să te aduc, temporar, într-o stare oarecum neutră. Numai tu poți decide dacă a funcționat cu adevărat. Similar, numai tu poți decide dacă eforturile tale de a reaprinde bucuria au avut succes. Dacă aceste exerciții de gândire au avut un efect pentru tine, probabil că lista făcută într-o stare de bucurie a fost mai lungă, reflectând posibilități extinse. Optimismul ne deschide. El ne permite să luăm în considerare posibilități care, altfel, ne rămân necunoscute.

Optimismul extinde orizontul și la nivel abstract. Să ne uităm la figura de mai jos.



Ai spune că e un triunghi? Sau ai spune că e un grup de pătrate? În mod clar e și una, și alta. Nici una dintre variante nu este corectă sau greșită. Pentru

a ne face o idee cu privire la câtă atenție are o persoană, îi cerem să aleagă un aranjament similar de forme și să ne spună dacă îl vede mai asemănător unui triunghi alcătuit din triunghiuri mai mici sau unui pătrat alcătuit din pătrate mai mici. Efectuând experimente cu imagini ca acestea, am descoperit că în funcție de starea lor emoțională, oamenii văd sau nu imaginea de ansamblu – triunghiul în cazul de față.⁴ Când le insuflăm oamenilor optimism, perspectiva lor se extinde. Văd imaginea de ansamblu. Când le insuflăm o stare de apatie sau una negativă, vederea lor periferică se îngustează. Nu mai există o imagine de ansamblu, punctele nu se mai leagă între ele.

Prin experimente cum e acesta, am aflat că pot să extind atenția unei persoane făcând-o să se simtă bine. Emoțiile noastre sunt legate de perspectivă printr-o relație simplă de tip cauză–efect. Când optimismul ne cuprinde inima, el ne lărgeste și orizontul minții, permițându-ne să vedem atât pădurea, cât și copacii.

Efectul este extrem de subtil. Unele dintre experimentele noastre de laborator evaluează optimismul oamenilor urmărind semnalele electrice din anumiți mușchi ai feței acestora. Reține, când optimismul e autentic, el se reflectă în niște ochi zâmbitori în egală măsură în care se reflectă într-o gură zâmbitoare. Cu senzori plasați cu exactitate putem măsura semnale electrice minuscule în zygomaticus major, mușchiul care acționează asupra colțurilor gurii trăgându-le în sus, și asupra orbicularis oculi, mușchiul care încrețește pielea în jurul ochilor, cu mult timp înainte ca ele să fie suficient de puternice încât să creeze vreo expresie facială recognoscibilă.⁵ Am descoperit împreună cu studenții mei că, atunci când lucrează în tandem, acești mușchi faciali prevestesc o atenție flexibilă și extinsă, captată de teste computerizate care măsoară răspunsul oamenilor în milisecunde. Zâmbetul tău, așadar, te deschide la propriu. În clipa în care zâmbești, ești mai receptiv, mai capabil să vezi imaginea de ansamblu.⁶

Oamenii de știință de la Universitatea Brandeis, folosind o tehnologie dezvoltată de examinare a mișcărilor oculare, au repetat descoperirea mea conform căreia emoțiile pozitive extind capacitatea unei persoane de a fi atentă. Voluntarii au vizualizat imagini pe un monitor în timp ce o cameră

înregistra mișcările lor oculare de 60 de ori pe secundă, compensând orice mișcare pe care o făceau cu capul.⁷ Într-un mod cu totul aleatoriu, unora dintre voluntari li s-a insuflat o stare de optimism, altora nu.⁸ Gruparea imaginilor includea trei fotografii de fiecare dată, aranjate astfel încât una să fie în centru și alte două la periferie. Voluntarii urmăreau succesiunea firească a imaginilor, uitându-se la ceea ce îi interesa, ca și cum s-ar fi uitat la televizor. Urmărind încotro își direcționau privirea, oamenii de știință au confirmat că, sub influența optimismului, oamenii priveau mai mult în jur și își fixau privirea mai frecvent asupra fotografiilor periferice. Așadar, optimismul ne schimbă literalmente perspectiva asupra vieții. Ne extinde viziunea asupra lumii. Ne face să internalizăm mai mult din ceea ce vedem.

Singura excepție a fost atunci când imaginile provocau aversiune. Într-o clipă, negativismul a restrâns capacitatea de a acorda atenție. Întorcându-ne la analogia cu crinii galbeni, dacă cerul se întunecă, crinii galbeni se închid. Bănuiala mea e că mintea noastră se închide chiar cu o mai mare repeziciune decât crinii galbeni – încă o demonstrație a fragilității optimismului. Dar, atât timp cât mediul ambiant e blând, atunci când afișezi optimism, abilitatea de a acorda atenție crește.

Cât de mult schimbă lucrurile o minte deschisă

O consecință practică a puterii optimismului de a lărgi orizontul mental o reprezintă sporirea creativității. O minte deschisă îți schimbă modul în care gândești și acționezi în diferite împrejurări. Atunci când privești lucrurile într-un mod extins, îți vin mai multe idei și, în consecință, ți se deschid mai multe căi de acțiune.

Acest lucru a fost demonstrat de o echipă de cercetători de la Universitatea din Toronto.⁹ Aceștia le-au indus voluntarilor o stare de optimism, de negativism sau de apatie¹⁰ și i-au testat dându-le două sarcini foarte diferite. Una dintre sarcini măsura atenția acordată câmpului vizual, urmărind influența informațiilor prezentate periferic. Cealaltă sarcină măsura

creativitatea verbală, cerându-le voluntarilor să se gândească la un cuvânt care să aibă legătură cu trei cuvinte date (de pildă, secerătoare, atomic și străin).¹¹ Cercetătorii au constatat că, atunci când oamenii aveau o stare pozitivă, performanțele lor în realizarea celor două sarcini se modificau în tandem: cu cât era mai larg câmpul vizual, cu atât mai creativi deveneau când îndeplineau sarcina verbală. Aceasta este o legătură importantă, deoarece arată că optimismul ne lărgeste orizontul mental în multiple moduri, interconectate. La un nivel fundamental, deci, optimismul ne modifică creierul și ne schimbă modul în care interacționăm cu lumea.¹²

Atitudinea pozitivă este o investiție importantă atunci când ai nevoie rapid de soluții creative. Într-adevăr, studenții au rezultate mai bune la testele standard atunci când le încep după ce au ajuns singuri la o emoție pozitivă.¹³ Dar să zicem că nu ești student și nu mai dai examene. E foarte probabil ca oamenii de știință să fi studiat și persoane ca tine. Dovezile arată că și datorită unei amintiri care te bucură sau unui gest frumos făcut de cineva, găsești mai ușor soluții creative și optime la problemele cu care te confrunți zilnic.

Cercetătorii de la Universitatea Cornell au studiat modul în care doctorii pun diagnostice, cerându-le să gândească cu voce tare în timp ce soluționau cazul unui pacient cu o afecțiune hepatică.¹⁴ Cercetătorii au fost uimiți să descopere că atunci când le ofereau medicilor un cadou mic – o pungă cu dulciuri, de pildă –, medicii reușeau să proceseze mai bine informațiile legate de cazul respectiv și erau mai puțin înclinați să rămână fixați pe ideile lor inițiale și să ajungă astfel la o concluzie prematură în privința diagnosticului. Indiferent dacă ești medicul sau pacientul, cred că vei fi de acord că un raționament clinic mai bun reprezintă un lucru de dorit. Poate că odată cu lista de afecțiuni fizice pe care o aducem cu noi în cabinetul medicului ar trebui să-i aducem și mici daruri sau amabilități.

În același mod, cercetătorii de la Școala de Afaceri Haas, a Universității Berkeley din California, au examinat modul în care optimismul îi influențează pe manageri.¹⁵ Au constatat că managerii cu un nivel mai ridicat de optimism erau mai atenți în luarea deciziilor și mai eficienți în relațiile interpersonale. Alte studii arată că managerii cu un grad ridicat de

optimism își „contaminează“ grupurile de lucru cu atitudinea lor pozitivă, ceea ce dă naștere unei coordonări mai bune în rândul membrilor echipei și reduce efortul necesar pentru a duce treaba la bun sfârșit.¹⁶

O altă echipă de cercetători de la Școala de Management Kellogg a Universității Northwestern a ajuns la concluzia că, atunci când oamenii negociază tranzacții complexe, optimismul are iarăși un cuvânt de spus. Participanții la experimentele lor au fost studenți MBA înscriși la cursuri de negociere. Putem presupune, fără teama de a ne înșela, că acești oameni erau dornici de succes și că pentru ei era foarte important să negocieze contracte avantajoase. În mod aleatoriu, echipa de cercetare le-a atribuit unora dintre negociatori sarcina de a afișa o atitudine pozitivă, iar altora sarcina de a afișa o atitudine negativă sau apatică. În fiecare caz au oferit participanților „sfaturi de expert“ prin care le făceau cunoscut faptul că respectivele emoții (sau, după caz, apatia) le va îmbunătăți strategia de negociere. După aceea, i-au lăsat pe acești antreprenori în devenire împreună cu un partener de negociere și o dispută de soluționat. Negociatorii care au afișat o atitudine pozitivă în mod strategic au avut mai multe șanse de a câștiga concesiuni, de a încheia acorduri și de a încorpora viitoare relații de afaceri în contractele pe care le încheiau. Suntem obișnuiți să ne gândim că persoanele care încheie afaceri trebuie să fie niște oameni raționali, foarte stăpâni pe ei – să afișeze o atitudine imperturbabilă – sau, eventual, niște oameni duri, încrâncenați și care să-și iasă repede din fire – clocotind de negativism. Acestea sunt mituri. Experimentele științifice confirmă că oamenii care vin la masa negocierilor fiind prietenoși și cooperanți – adică foarte optimiști – încheie cele mai bune afaceri.¹⁷

Așadar, fie că ești om de afaceri sau ai de-a face cu lumea afacerilor doar tangențial, această cercetare științifică îți arată că a avea o abordare pozitivă nu înseamnă doar să fii drăguț, să lași de la tine sau să dai lucruri de pomană. Optimismul ne lărgeste perspectiva, evidențiind mai multe posibilități. În prezența unei atitudini pozitive, gândurile și acțiunile tale ies la suprafață mai spontan; ești mai capabil să întrevezi soluții care să fie în favoarea ambelor părți ale negocierii. Devii mai capabil să construiești relații de durată, atrăgând loialitate, și nu atitudini ostile.

Optimismul se află în interiorul tău

După cum ai văzut, majoritatea cercetărilor asupra efectului de extindere au loc în laboratoare. În mediul controlat al laboratorului, cercetătorii pot studia în detaliu efectele imediate pe care le are optimismul asupra viziunii oamenilor, asupra atenției, gândirii, alegerilor și asupra comportamentului lor. Pornind de aici, oamenii de știință și-au lărgit apoi câmpul de cercetare incluzând urmările pe care le are lărgirea orizontului gândirii asupra vieții de zi cu zi. În felul acesta, ei au dezvăluit căările pe care le croiește optimismul în viața noastră.

O să prezint acum un studiu asupra deschiderii minții desfășurat pe o perioadă mai mare. E un studiu realizat de mine în colaborare cu Thomas Joiner, un cercetător de frunte în domeniul tulburărilor afectului și director al Clinicii de Psihologie a Universității de Stat din Florida. Am studiat un grup mare de studenți, apoi i-am examinat din nou, cinci săptămâni mai târziu. De fiecare dată le-am măsurat gradul de optimism, precum și tendința de a gestiona situațiile stresante într-o manieră care denotă o minte deschisă. În esență, totul s-a rezumat la gradul lor de acord cu puncte din chestionar în care erau întrebați dacă, atunci când se confruntau cu probleme, se distanțează de situația respectivă pentru a vedea o gamă mai largă de soluții posibile.

Am descoperit că oamenii în viața cărora era mai mult optimism erau mai capabili să facă față greutăților într-o manieră care demonstra o minte deschisă. Vedeau mai multe soluții. Poate că lucrul acesta nu te surprinde, ținând cont de dovezile pe care le-am prezentat deja cu privire la efectul de extindere. Însă și mai interesantă a fost descoperirea privind modul în care lucrul acesta evolua în timp. Oamenii optimiști din eșantionul studiat au devenit chiar mai optimiști cinci săptămâni mai târziu, tocmai fiindcă mintea lor devenea tot mai deschisă cu fiecare problemă pe care o aveau de rezolvat. Deschiderea acstora le permitea să găsească soluții care nu doar că

îi ajutau să facă față necazurilor, ci le și consolidau optimismul. Când am împărțit altfel datele, am descoperit că majoritatea celor cu o minte deschisă au devenit și mai deschiși cinci săptămâni mai târziu, tocmai pentru că acumulasera rezerve tot mai mari de optimism.¹⁸ Altfel spus, optimismul și deschiderea se alimentează reciproc, fiecare dintre ele consolidând-o pe cealaltă și acționând ca un catalizator. Aceasta este spirala ascendentă pe care o declanșează optimismul în interiorul tău. El deschide noi căi către dezvoltarea personală. Este întruchiparea înfloririi lăuntrice. Imaginează-ți numai ce posibilități îți oferă optimismul.

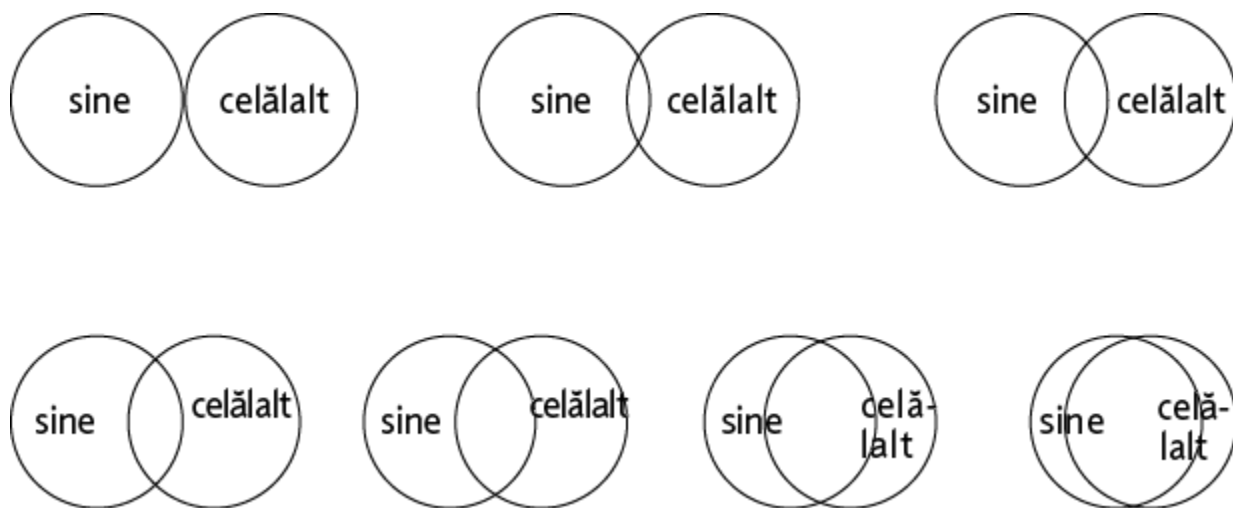
Într-o lucrare mai recentă, împreună cu studenții lui Joiner, am obținut din nou dovezi în sprijinul spiralei ascendente – alimentate de optimism – și am descoperit legătura cu schimbările asociate abordării problemelor cu o minte deschisă, dar și cu schimbările asociate oricărui mod eficient de a face față momentelor dificile. În plus, am descoperit că o altă formă de deschidere – încrederea în ceilalți – funcționează în același mod. Atitudinea pozitivă și încrederea se alimentează reciproc. Pe măsură ce gradul nostru de optimism crește, la fel se întâmplă și cu încrederea noastră în ceilalți – și viceversa.¹⁹ Iar acesta este doar începutul. Repercusiunile sociale ale optimismului ajung la un nivel chiar mai profund. Următoarea secțiune a cărții ne arată în ce fel se întâmplă asta.

De la „eu“ la „noi“

În urma efectuării unei mari diversități de experimente, concluzia este că optimismul ne extinde perspectiva. El ne lărgeste efectiv orizontul mental, dezvăluindu-ne posibilități noi. Cu toate că efectul acesta este subtil – uneori cu totul imperceptibil –, implicațiile în ceea ce privește relațiile noastre sunt enorme. Am descoperit împreună cu studenții mei că optimismul lărgeste perspectiva oamenilor chiar în ceea ce-i privește pe ei înșiși. Lucrul acesta este fundamental pentru relații. Granițele, adesea bine

păzite, dintre „eu“ și „tu“ încep să dispară din câmpul vizual, și odată cu asta se ivesc noi posibilități de conectare.

Să aruncăm o privire către seriile de cercuri care se suprapun de pe pagina alăturată.



Acum amintește-ți pentru o clipă cea mai recentă ceartă pe care ai avut-o cu partenerul tău sau cu cel mai bun prieten. Unde te aflai? De la ce pornise cearta? Cine ce a zis? Ce simțeai în momentul acela? Gândindu-te la această ceartă aprinsă, care pereche de cercuri reprezintă cel mai bine ceea ce simțeai în momentul respectiv despre relația voastră?

Acum lasă deoparte sentimentul acela neliniștitor. Adu-ți aminte cele mai tandre și mai calde momente din cadrul aceleiași relații. Unde te aflai? Ce se întâmpla? Ce ai făcut sau ai spus? În acel moment foarte intim și plăcut, ce simțeai? Acum, păstrând sentimentul căldurii pe care o aduce în corpul tău amintirea acelui moment, care pereche de cercuri redă cel mai bine ceea ce simți în legătură cu relația voastră? S-au apropiat cercurile ceva mai mult?

Acest mod de reprezentare a calității relațiilor a fost introdus de Art Aron, unul dintre cercetătorii cei mai importanți din domeniul relațiilor umane. Aron și colegii săi au implicat mii de participanți în studiile lor, cerându-le

să folosească acest set de cercuri care se suprapun pentru a reprezenta ceea ce simt față de relația lor. Această măsurătoare simplă e atât de puternică, încât e mai eficientă decât studii și interviuri mai îndelungate atunci când vine vorba de a anticipa care cupluri rămân împreună și care cupluri se despart. Cu cât vezi mai multă suprapunere între tine și partenerul tău, cu atât sunt mai multe șanse ca relația voastră să dureze pe termen lung.

Aron și colegii lui numesc acest concept expansiune de sine și îl definesc ca încorporarea abilităților, trăsăturilor și resurselor celeilalte persoane ca și cum ar fi ale tale.²⁰ Interesant e că ei identifică expansiunea de sine ca fiind declanșatorul-cheie al optimismului. O expansiune de sine extraordinar de rapidă este, conform acestor cercetători, ceea ce face ca îndrăgostirea să creeze sentimentul acela puternic de însuflețire. Împreună cu studenții mei am aplicat logica lui Aron în oglindă. Lăsând deoparte dovezile noastre anterioare conform cărora optimismul are un efect de lărgire a orizontului, am prezis că optimismul va extinde perspectiva oamenilor asupra lor înșiși.

Mai întâi le-am cerut studenților să folosească cercurile pentru a transmite ce simțeau în legătură cu relația lor cu cel mai bun prieten sau cea mai bună prietenă. Apoi, le-am indus o stare de optimism, de negativism sau de apatie totală. După aceea le-am oferit un nou set de cercuri care se suprapun și le-am cerut să aleagă din nou o pereche de cercuri care să reflecte ce simțeau în legătură cu cel mai bun prieten sau cea mai bună prietenă.²¹ Efectuând astfel de experimente, am constatat că o creștere temporară a nivelului de optimism le permitea oamenilor să vadă o mai mare suprapunere între ei și ceilalți. Optimismul îi face pe oameni să se simtă mai apropiați și mai conectați cu persoanele importante din viața lor.

Schimbarea aceasta apare la un nivel perceptual elementar al minții noastre. Știm lucrul acesta deoarece participanții la studiul nostru nu ieșiseră în oraș cu prietenii lor în momentele respective, nu se bucurau de compania lor plăcută și caldă. Nu făceau decât să se gândească la cei mai buni prieteni ai lor – și s-au simțit mai aproape de ei. Pe măsură ce optimismul ne extinde mintea, el ne modifică punctul de vedere asupra oamenilor și relațiilor, aducându-le pe acestea mai aproape de centru, de inima noastră. Datorită

optimismului, treci de la a clasifica oamenii în entitățile separate „eu“ și „tu“ la a vedea o interconectare mai mare, făcându-și apariția conceptul de „noi“. Efectul este atât de puternic, încât l-am regăsit în toate culturile.

Ca om de știință, am fost extraordinar de norocoasă, deoarece ideile și experimentele mele au atras atenția și au stârnit curiozitatea altor oameni de știință din lume. Unii dintre ei chiar și-au urmat curiozitatea într-atât încât au ajuns în laboratorul meu de cercetare și s-au stabilit temporar aici, devenind cercetători invitați. Deschiderea acestor oameni de știință în ceea ce privește explorarea ideilor și disponibilitatea lor să bată atâta drum prin lume au fost un adevărat dar. Ei au devenit colaboratori neprețuiți care au extins impactul și accesibilitatea ideilor mele. Acesta este încă un exemplu al modului în care optimismul – de această dată sub forma curiozității intelectuale – mărește expunerea și construiește atât alianțe strategice, cât și prietenii care se întind peste mări și țări.

În anul în care eu și studenții mei am cercetat prima dată efectele optimismului asupra suprapunerii dintre „eu“ și „celălalt“, am fost impresionată de două ori mai mult. Ahalya Hejmadi, om de știință din India (instruită în Statele Unite) s-a alăturat conversațiilor noastre permanente pe tema acestei linii de cercetare. Mai târziu în acel an, Keiko Otake, om de știință din Japonia (instruită în Japonia), a sosit și ea. Fiecare dintre ele a decis în mod independent să testeze ipoteza noastră în țara ei.²² Rezultatele au fost izbitor de asemănătoare cu ale noastre. Indiferent că era vorba despre orașul Puna din statul indian Maharashtra, despre orașele Kobe sau Nishinomiya din Japonia ori despre Ann Arbor, Michigan, Statele Unite, optimismul i-a făcut pe oameni să vadă o suprapunere mai mare între ei înșiși și prietenii lor cei mai buni.

Sunt deosebit de entuziasmată de aceste date interculturale, fiindcă India și Japonia sunt profund diferite de Statele Unite. Oamenii de știință au identificat aceste culturi ca unele care, în comparație cu Statele Unite, încurajează o perspectivă față de sine caracterizată de un grad mai mare de interconectivitate și interdependență. Prin comparație cu locuitorii Americii de Nord, majoritatea celor care trăiesc în India și în Japonia deja văd o mai mare suprapunere între ei înșiși și cei foarte apropiați lor. Ar putea

optimismul să ne influențeze percepția suprapunerii de tip eu–celălalt chiar și atunci când respectiva suprapunere este norma culturală? Da, ar putea.

Dovezile arată că, indiferent care e contextul tău cultural, sentimentele de deschidere și conectare cu ceilalți oscilează. Aceste fluctuații nu sunt întâmplătoare. Optimismul determină efectul. El ne deschide ochii și ne permite să vedem măsura în care formăm un tot unitar împreună cu ceilalți.

Pentru mine, cu toții arătăm la fel

Ceea ce ne învață această serie de experimente este că optimismul sincer ne permite să devenim conștienți de uniunea fundamentală existentă între noi și cei apropiați. Sentimentul unității acesteia vine și pleacă, nu la întâmplare, ci în funcție de alte sentimente, cum ar fi cel de bucurie, de recunoștință, de iubire și altele asemenea. Dar cum stă treaba când vine vorba despre străini? Poate optimismul să ne modifice felul în care îi privim pe oamenii pe care nu-i cunoaștem?

Răspunsul este un da răsunător! Bănuiala mea este că vei fi la fel de surprins pe cât am fost eu (și încă mai sunt) când vei afla cât de mult contează optimismul în privința asta. Pe tot parcursul acestei cărți, scopul meu este acela de a împărtăși cu tine descoperirile mele științifice. Fiecare dintre respectivele descoperiri a fost anticipată de noi – cu excepția acesteia. Când vorbesc despre aceste rezultate, spun în glumă că sunt „descoperirea care ne-a descoperit pe noi“.

Totul a început când Kareem Johnson, pe atunci un doctorand care lucra cu mine (acum asistent universitar la Universitatea Temple), a venit cu ideea că, dacă emoțiile pozitive largesc abilitatea oamenilor de a fi atenți, permițându-le să vadă imaginea de ansamblu – integrală –, atunci optimismul ar trebui să îmbunătățească, de asemenea, capacitatea oamenilor de a recunoaște fețe omenești. Această predicție vine ca urmare a unui șir lung de experimente care demonstraseră deja faptul că oamenii

recunosc fețele altfel – și mult mai bine – decât recunosc obiectele obișnuite.

Atunci când trebuie să hotărâști dacă ai mai văzut un anumit obiect cândva, îi examinezi trăsăturile. Eventual te întrebi: „Oare cana cu care am băut cafeaua ieri avea un mâner de forma asta? Avea oare o crăpătură în partea de jos? Era mai subțire decât cana asta?” Însă dovezile ne arată că atunci când trebuie să decizi dacă ai mai văzut cândva o anumită față, nu-i examinezi trăsăturile. Nu te întrebi: „Am mai văzut oare nasul ăsta cândva? Culoarea asta a ochilor e cea pe care mi-o amintesc eu? Avea cumva buzele mai subțiri decât acestea?” Nu. Iei fața unei persoane ca un întreg. Într-o fracțiune de secundă, compari întreaga configurație a feței cuiva cu ceea ce e stocat în memoria ta. Toți oamenii devin experți în recunoașterea fețelor omenești. Oamenii de știință au identificat chiar anumite zone ale creierului care subliniază această capacitate remarcabilă. Chiar dacă nu ne amintim întotdeauna numele cuiva sau unde anume am întâlnit acea persoană, de obicei ne dăm seama destul de repede dacă am mai văzut sau nu acea persoană cândva.

Pe baza acestor descoperiri existente deja la acel moment, Kareem a prezis că dacă le insuflăm oamenilor o stare de optimism, mintea lor, al cărei orizont era temporar lărgit, avea să le permită să „vadă întregul” feței unei persoane chiar mai repede, făcând-o astfel și mai pricepută la recunoașterea străinilor.

Kareem și-a condus primul experiment însuflându-le participanților la studiu – testați unul câte unul – optimism, negativism sau apatie.²³ Le-a arătat o serie de 28 de fețe, foarte rapid, timp de doar o jumătate de secundă fiecare, cu un interval de două secunde între fotografii. Apoi le-a testat capacitatea de recunoaștere a acestor fețe arătându-le o serie de 56 de fețe în ordine aleatorie. Jumătate dintre acele fețe fuseseră arătate anterior, jumătate nu. Participanții la studiu au putut examina fețele oricât de mult timp doreau. Treaba lor era să hotărască dacă mai văzuseră sau nu respectiva față.

Când Kareem a venit la întâlnirea noastră din laborator, aducând cu el datele, se vedea limpede că era frustrat. Graficele cu rata de recunoaștere a

feței în condiții experimentale erau apropiate de ceea ce preziseserăm noi. Cu toate acestea, testele statistice erau toate ne semnificative, sugerând că tiparele pe care le văzuserăm ar fi putut foarte bine să apară din pură întâmplare. Zile întregi ne-am bătut capul cu asta, trasând fel și fel de grafice cu datele obținute. Le-am segmentat, în așa fel încât să repartizăm separat fețele de femei și fețele de bărbați, respectiv participanții femei și participanții bărbați. Din întâmplare, Kareem folosea un set de fețe care includeau atât fețe albe, cât și asiatice – jumătate din fiecare –, așa că am împărțit datele și în funcție de criteriul acesta. Atunci am avut revelația: optimismul îmbunătățește gradul de recunoaștere a fețelor numai în cazul fețelor asiatice. Cercetând mai îndeaproape, am văzut că efectul era și mai puternic atunci când ne-am concentrat asupra participanților noștri albi, care reprezentau majoritatea eșantionului nostru.

Absolut din întâmplare, ne-am trezit contribuind la discuțiile științifice despre tendințele rasiste. O serie lungă de experimente confirmase deja că oamenii nu se pricep deloc la recunoașterea indivizilor care aparțin altor rase. În vreme ce un bigot ar putea spune că „toți arată la fel pentru mine“, oamenii de știință numesc acest fenomen „înclinația către propria rasă în ceea ce privește recunoașterea fețelor“. Nimic nu pare să aibă nici cel mai mic efect asupra acestei înclinații adânc înrădăcinate – nici măcar anii petrecuți în școli cu diversitate etnică sau la locuri de muncă cu personal interetnic.²⁴ O explicație – consternantă – ar putea fi aceea că atunci când încerci să îți dai seama dacă ai mai văzut sau nu fața cuiva aparținând altei rase decât a ta, adopți aceeași strategie mentală pe care o adopți atunci când recunoști obiecte: îi examinezi trăsăturile.²⁵ „Am mai văzut oare ochii ăștia cândva? Nasul are oare aceeași formă?“ O altă explicație ar putea fi că oamenii sunt atât de preocupați să îi clasifice pe ceilalți după rasă, încât ratează șansa de a vedea persoana din spatele etichetei rasiale. Într-adevăr, oamenii de știință au descoperit că primul lucru pe care îl observăm la o altă persoană este rasa ei.²⁶ Observăm rasa cuiva în aproximativ 100 de milisecunde. Prin comparație, observăm genul în aproximativ 150 de milisecunde. Când vezi pe cineva care aparține rasei tale, rasa persoanei respective poate foarte bine să-ți pară invizibilă. Știi într-o clipită că „e unul de-ai noștri“, ceea ce lasă loc pentru a-i aprecia și asimila unicitatea.

Deoarece descoperirea lui Kareem era neașteptată, era absolut esențial să repetăm studiul. Trebuia să fim siguri că rezultatul nu era pură întâmplare, că nu aveam de-a face cu genul acela de situații – una la sută – în care datele să indice către ceva ce nu era real. Kareem s-a întors în laboratorul său și a testat ipoteza noastră nou-descoperită, conform căreia emoțiile pozitive îmbunătățeau recunoașterea fețelor care aparțineau altor rase. Pentru a fi cât se poate de riguros, a procedat în mai multe feluri în efectuarea acestui studiu. A folosit fețele unor persoane de culoare în locul celor asiatice. A indus emoții imediat înainte de testul recunoașterii fețelor, și nu înainte ca participanții să vadă fețele pentru prima dată. De fiecare dată, rezultatele au fost aceleași. Așadar efectul era unul sigur, dându-ne certitudinea că indica spre ceva real. De asemenea, efectul a fost absolut complet. Emoțiile pozitive nu doar au diminuat înclinațiile rasiale adânc înrădăcinate, ci le-au eliminat cu totul: sub influența optimismului, oamenii au devenit la fel de pricepuți la recunoașterea indivizilor de altă rasă pe cât erau la recunoașterea indivizilor aparținând propriei rase.²⁷

Chiar și lucruri care au tendința să distanțeze oamenii – precum diferențele rasiale – par să se topească atunci când inima noastră e încălzită de optimism. După cum am spus, descoperirea aceasta ne-a descoperit pe noi; n-am căutat-o. Din întâmplare, am descoperit că unitatea pe care o simți cu ceilalți atunci când optimismul îți umple ființa se extinde și la străini, chiar și la aceia pe care altfel i-ai percepe poate ca fiind foarte diferiți de tine. În loc să recurgi la „pentru mine, toți arată la fel“, sub influența optimismului recunoști că „pentru mine, cu toții arătăm la fel“. Suntem cu toții oameni, suntem toți „unul dintre noi“.

Experimentele lui Kareem sunt extraordinar de valoroase – într-atât încât colegii mei de la Universitatea Michigan i-au oferit un premiu pentru cea mai bună disertație a anului 2005. Eu văd munca lui ca pe o dovadă în plus că optimismul ne lărgeste orizontul. Tot așa cum ne lărgeste perspectiva asupra lui „eu“ pentru a include și alți oameni, ea ne lărgeste perspectiva asupra lui „noi“ pentru a ne include pe noi toți. Ideea aceasta este compatibilă cu lucrările altor oameni de știință care au descoperit că atunci când oamenii se află în diverse grupuri, optimismul îi inspiră să lase deoparte identitățile de grup ce dezbină („noi suntem Michigan Wolverines

și urâm Ohio State Buckeyes“) și, în schimb, să clădească identități de grup incluzive („suntem cu toții studenți, haide să lucrăm împreună“).²⁸

Optimismul se află pretutindeni în jurul tău

Dacă momentele de optimism sincer îți permit să vezi că formezi un tot unitar împreună cu ceilalți – atât cu oamenii de care ești deja apropiat, cât și cu cei care îți sunt complet străini –, atunci se înțelege de la sine că optimismul schimbă și modul în care interacționezi cu ceilalți. Un munte de dovezi confirmă lucrul acesta. Unele dintre experimentele de început privind optimismul, efectuate acum vreo 35 de ani de psihologul cu activitate de pionierat, Alice Isen, au arătat că atunci când oamenii se simt bine, este mai probabil ca ei să se poarte cu amabilitate și să le ofere ajutor străinilor. În experimentul clasic al lui Isen, ea i-a determinat pe unii dintre participanți să se simtă bine, oferindu-le daruri neașteptate – un fursec, un pachet cu articole de papetărie – sau făcând în așa fel încât aceștia să primească un cadou neașteptat, de pildă, o monedă găsită într-un telefon public.²⁹ După aceea, comparativ cu cei care nu primiseră daruri, acești oameni erau mai înclinați spre a ajuta în mod spontan un străin să adune de pe jos un teanc de hârtii împrăștiate, să se ofere să îi ajute pe alții sau să dea un telefon în numele altcuiva.³⁰ Experimente mai recente confirmă faptul că sentimentul nostru de unitate este cel care ne induce bunăvoința de a-i ajuta pe ceilalți atunci când au nevoie de asta.³¹

Atunci când acționezi împins de sentimentul de unitate cu ceilalți și te oferi să ajuți, îți externalizezi optimismul. El trece din inima și din mintea ta în spațiul dintre tine și persoana cealaltă. Și, la fel ca negativismul, optimismul este molipsitor. Odată ce ajunge „afară“, el se răspândește. Parțial, se răspândește fiindcă oamenii imită inconștient gesturile emoționale și expresiile faciale ale celor din jurul lor.³² Dar nu acesta este motivul cel mai important. Optimismul se răspândește mai ales fiindcă el declanșează un lanț de evenimente care au o semnificație pozitivă pentru

tine și pentru cei din jurul tău. Clasică lucrare a lui Isen ne spune că optimismul dă naștere unor comportamente menite să ajute și care vădesc compasiune. Din păcate, majoritatea investigațiilor științifice s-au oprit acolo. Ceea ce le-a scăpat acelor relatări timpurii a fost faptul că un comportament menit să ajute și care vedește compasiune generează în sine optimism, și o face în mai multe moduri interconectate.

Atunci când ajuți cu adevărat pe cineva, e foarte probabil să simți o mare mulțumire sufletească și să te simți mândru de ceea ce ai făcut – mândru că ai ales să acționezi cu generozitate spre binele celui alt. Așa cum am văzut în Capitolul 3, mândria îți extinde orizontul mental prin faptul că te face să întrezărești moduri noi și mai ample în care ai putea să fii de ajutor. Visurile nobile pe care le inspiră mândria pot părea uneori deplasate, dar sunt șanse mari ca ele să te determine să ajuți din nou atunci când situația o cere, fiindcă acum te vezi drept o persoană care acționează.

Acum să privim aceeași situație cu ochii unei persoane pe care ai ajutat-o. Cel mai probabil și ea se simte bine. Se poate simți plină de recunoștință pentru bunătatea pe care i-ai arătat-o. Iar recunoștința, așa cum am văzut, îi extinde orizontul mental, ceea ce îi sporește creativitatea atunci când se gândește fie cum să-ți răsplătească fapta, fie cum să facă și bine la rândul ei. În oricare din cazuri, e probabil să-și exteriorizeze optimismul, contribuind la binele lumii sociale.

Dincolo de dansul optimismului dintre tine și persoana pe care ai ajutat-o, cei care sunt martori la fapta ta bună s-ar putea simți și ei inspirați să facă bine. Această nuanță a optimismului îi face pe oameni să vrea să facă la rândul lor bine altor oameni. Nu sunt niște privitori pasivi care stau pe margine. Sunt impresionați. Când acei privitori acționează împinși de sentimentele acestea, contribuie și ei la binele lumii sociale.

Prin urmare, tot așa cum optimismul alimentează spiralele ascendente în interiorul tău – permițându-ți să vezi mai multe posibilități care, la rândul lor, îți amplifică optimismul din ce în ce mai mult –, încep să se manifeste spirale ascendente pretutindeni în jur. În momentul în care lași optimismul să se manifeste în exterior, odată ce îi permiți să schimbe modul în care

acționezi față de ceilalți, el dă naștere acestor spirale între tine și ceilalți. Pe măsură ce acest ciclu continuă, tu și ceilalți sunteți inspirați să acționați, împinși fiind de sentimentele acestea bune, în mod repetat, transformându-le în alte fapte bune. În felul acesta, optimismul poate schimba comunități întregi. El poate aduce mai multă compasiune și armonie acolo unde e cea mai mare nevoie de ele.

Conectarea la ceva mai mare decât noi

În astfel de momente, îți dai seama că tu și celălalt sunteți, de fapt, unul și același. Acesta este un lucru foarte important de înțeles. Supraviețuirea este a doua lege a vieții. Prima este că împreună suntem un întreg.

Joseph Campbell

Dovezile științifice pe care le-am prezentat până acum ne spun că momentele la care se referea Joseph Campbell în pasajul de mai sus sunt cele pline de optimism – momente de recunoștință adâncă, de inspirație adevărată, de bucurie sinceră sau de uimire care ne oprește pentru o clipă inima în loc. În astfel de momente, mintea ta e larg deschisă, având un sentiment asemănător celui pe care îl ai atunci când lași în jos geamurile și plafonul unei decapotabile pe care tocmai ai închiriat-o. Observi mai multe dintre lucrurile existente în jurul tău. Apreciezi marile mistere ale vieții. Vezi altfel modurile în care faci parte din ceva mult mai mare decât tine.

Sentimentul de unitate este adesea legat de alte persoane – dar nu întotdeauna. Putem să simțim unitate cu natura. Am să-ți spun câteva cuvinte despre un puternic sentiment al unității pe care l-am avut. S-a întâmplat în săptămâna cea mai uimitoare din câte am avut vreodată: când

am luat parte la o tabără de meditație de șapte zile organizată exclusiv pentru oamenii de știință care foloseau meditația pentru a investiga mintea și conștiința.³³ Practic, pe toată perioada taberei s-a stat în liniște. Toate activitățile s-au desfășurat fără cuvinte – nu doar meditațiile (cele în poziție așezată și cele în mers), ci și masa se lua în liniște și, de asemenea, munca și reuniunile se efectuau tot în liniște. Pretutindeni era liniște. Am fost șocată de cât de delicioasă era liniștea. În absența elementelor care m-ar fi distras, simțurile mele au devenit mai ascuțite. Auzeam păsări mici în zbor, despre care până atunci crezusem că nu scot nici un sunet. Sesizam frumusețe în cele mai neașteptate locuri. În fiecare dimineață colindam pădurile. Era ianuarie în Massachusetts, era frig și ninge. Cele mai uluitoare momente ale mele de unitate cu natura au avut loc în timpul acelor plimbări. Într-o dimineață, am dat peste un arbore uriaș care era răsturnat. Partea de dedesubt, expusă privirilor, era o încâlceală de rădăcini, noroi, pietriș și vegetație, care se întindea pe o suprafață de 2,5–3 metri. Mi-am dat seama pentru prima dată cât de rigid fusese modul în care văzusem mereu ideea de „pământ” și de „copaci”. Pământul era ceva, iar copacii erau altceva. În dimineața aceea am văzut cât de greșită fusese gândirea mea. Pământul era copac, iar copacul era pământ. Pământul, care cu câteva clipe înainte îmi păruse atât de solid și de distinct – însuși terenul de sub picioarele mele – era de fapt un amestec sălbatic de pietre, plante moarte și altele. Copacul acela prăbușit avea să devină în curând pământ. Iar pământul nu era solid. El clocotea de viață și de ceea ce fusese cândva viață, fiind într-o permanentă schimbare.

Tot în săptămâna aceea, câteva zile mai târziu, mi-am înțeles rolul în acest amestec imens care e viața. Aproape toți copacii erau desfrunziți, iar potecile pe care mergeam aveau un strat proaspăt de zăpadă. În adâncul pădurii am dat peste un petic de mușchi, verde, incredibil de strălucitor, ascuns sub o plapumă albă de omăt. Aproape că nici nu apucasem să îmi dau seama ce era în fața ochilor mei când un gând mi-a răsărit în minte: „Suntem pretutindeni!” Am știut îndată că „noi” însemna viața însăși. Viața e pretutindeni. Iar eu fac parte din ea. Mușchiul și cu mine eram unul și același lucru. Revelația aceasta mă încântă și acum. Nu sunt un observator științific detașat, așa cum credeam cândva. Eu sunt viața. Tu ești viața. Mușchiul e viața. Suntem pretutindeni.

În săptămâna aceea am ajuns să cred că unitatea nu este o simplă percepție. Ea reprezintă realitatea. Optimismul îți deschide mintea și îți permite să apreciezi realitatea care te înconjoară. Alte momente – cele neutre și în special cele negative – ascund de noi realitatea din jur. Ele își au planurile lor, care presupun îndepărtarea noastră de adevărul unității. Negativismul ne determină să încercăm să ne apărăm de ceilalți, ceea ce adesea înseamnă să ne retragem și să ne separăm de ei. În schimb, optimismul ne spune că nu ne paște nici un pericol dacă recunoaștem că nu suntem separați de ceilalți.

Perspectiva optimistă

Ai făcut deja turul unei bune părți din știința elementară a optimismului. Primul adevăr esențial pe care ți l-am împărtășit este acela că optimismul ne deschide. Acum știi – în ciuda limbajului adesea pretențios al emoțiilor – că aceasta nu este o simplă metaforă. Datele rezultate în urma unei game largi de experimente arată legături cauzale clare între stările emoționale ale oamenilor și perspectiva lor asupra vieții. Cu cât îți curge mai mult optimism prin vene și prin circuitele neuronale, cu atât mai larg va fi orizontul tău mental. Atitudinea pozitivă îți lărgeste la propriu vederea periferică, permițându-ți să vezi mai mult decât vezi de obicei.

Pe măsură ce optimismul extinde abilitatea ta vizuală de a acorda atenție, el extinde totodată și legăturile conceptuale pe care le faci. Îți vin idei mai multe și mai bune. Iar când ai probleme, optimismul face ca soluțiile tale să fie mai bune. Mai mult, optimismul și deschiderea ta se alimentează reciproc, creând o spirală ascendentă tot mai viguroasă în forul tău interior.

Optimismul îți modifică, de asemenea, modul în care vezi legăturile tale cu ceilalți. Gândești în termeni de „noi” în loc de „eu”. Treci cu vederea lucrurile care te separă de ceilalți și apreciezi unicitatea străinilor.

Sentimentul de unitate pe care îl aduce atitudinea pozitivă te inspiră, de asemenea, să faci ceea ce e bine pentru ceilalți. Ieși din bula în care stai izolat și dai o mână de ajutor. Ca urmare a acestui gest, optimismul tău naște și mai mult optimism, în tine și în cei din jurul tău, creând spirale ascendente și mai mari în jurul tău și în cadrul comunității.

Optimismul te pune în legătură cu întreaga ta umanitate, întreaga umanitate a celorlalți și cu marile mistere ale vieții.

Optimismul ne deschide. Dacă prețuiești dovezile care sprijină aceste afirmații îndrăznețe, vei avea mai multă încredere în valoarea eforturilor tale de a cultiva optimismul sincer în viața ta.

Capitolul următor prezintă știința care vine în sprijinul celui de-al doilea adevăr esențial privitor la optimism: acela că el ne schimbă în bine. Ceea ce te va inspira și mai mult, cred eu.

5. CONSTRUIEȘTE-ȚI un viitor MAI BUN

Lucrurile bune sunt bune, iar dacă răspunzi aceluia bine din ele, ești în contact cu un adevăr de pe urma căruia câștigi ceva.

Thomas Merton

Ești în permanentă schimbare – nu doar hainele și coafurile tale se schimbă, ci și interiorul tău, însăși esența ființei tale. Schimbarea e regula, constanța e excepția.

Gândește-te la schimbarea care se produce chiar acum în tine. Ceea ce cunoști drept „tu” constă, de fapt, din trilioane de celule care trăiesc și muncesc împreună. Majoritatea trăiesc doar câteva săptămâni sau câteva luni. Când mor, sunt înlocuite de altele noi. Ciclul acesta continuă cât timp vei fi în viață.

Ritmul reînnoirii celulelor variază de la o parte a corpului la alta. Papilele gustative trăiesc doar câteva ore. Celulele albe trăiesc cam zece zile. Celulele musculare trăiesc cam trei luni. Chiar și oasele sunt reînnoite la anumite intervaluri. Având în vedere aceste diferențe, oamenii de știință au sugerat că aproximativ 1% din celulele noastre sunt înlocuite zilnic.¹ Asta înseamnă 1% azi, 1% mâine, ceea ce înseamnă aproximativ 30% într-o lună și 100% la începutul anotimpului următor. Dacă privim lucrurile astfel, înseamnă că la fiecare trei luni suntem reînnoiți cu totul. Poate că nu e o coincidență faptul că e nevoie de aproximativ trei luni pentru a deprinde un obicei nou sau pentru a face o schimbare în stilul de viață.² Poate că nu putem să învățăm celulele vechi lucruri noi. Poate că speranțele noastre sunt legate de învățarea celulelor noi.

Exista o vreme când oamenii de știință credeau că celulele creierului sunt diferite, că ele nu se schimbă. Poate că ele orchestrau chiar ciclul morții și al renașterii celulelor din alte părți ale corpului. Dar nu e așa. Chiar și celulele cele mai importante ale creierului pier și altele iau naștere în locul lor. Fiecare parte a ta se schimbă, iar creierul nu face excepție.³

Și mai fascinantă e descoperirea că ritmul reînnoirii celulelor nu urmează pur și simplu un scenariu predeterminat. Ritmul variază în funcție de ceea ce faci și de cum te simți. Un semnal foarte important ce le spune celulelor dacă să se degradeze sau să se dezvolte, de pildă, e mișcarea. Un stil de viață sedentar accelerează degradarea celulelor. Un stil de viață activ accelerează reînnoirea celulelor. Lucrul acesta e adevărat atât în privința corpului, cât și în privința creierului.⁴

Emoțiile sunt considerate un alt semnal-cheie. Negativismul stimulează degradarea celulelor. Optimismul stimulează dezvoltarea lor.⁵ La un nivel biologic, fundamental, optimismul este dătător de viață.

Aceste descoperiri științifice despre natura mereu schimbătoare a corpului și a creierului nostru sunt în acord cu al doilea adevăr esențial despre optimism: el ne transformă în bine. Să vedem cum.

Transformarea Ninei

Am întâlnit-o pe Nina când era trecută de 30 de ani. La vremea aceea era căsătorită deja de 15 ani și avea o fiică de șapte ani. Nina era analist tehnic la o companie mare pentru servicii informatice din Detroit – avea o slujbă cu normă întreagă. Când am întâlnit-o prima dată, și-a descris viața ca fiind plină de stres. Munca ei era dificilă. Când cineva din companie avea o problemă cu computerul, chemau pe cineva de la „biroul de asistență”. Dacă cei de-acolo nu puteau să rezolve problema, era chemat cineva din echipa Ninei. Sarcina ei era să lucreze la problemele nerezolvate până când se rezolvau. Mi-a spus că uneori nivelul stresului de la serviciu era atât de

ridicat, încât îi venea să se ducă acasă și să se dea efectiv cu capul de pereți.

Apoi mai era și mama ei. Mama Ninei fusese diagnosticată recent cu tumoră la creier. Era o situație stresantă, fiindcă doctorii nu reușeau să-și dea seama ce se întâmpla, cât de rău stăteau lucrurile sau ce avea să se întâmple mai departe.

Pe lângă toate acestea, ani de zile Nina își dorise să rămână însărcinată. Ea și soțul ei voiau cu disperare o familie mai mare, dar lunile treceau și vedea că eforturile ei erau în zadar. Se învinovățea. Nu avea încredere în sine. Se simțea deprimată și singură în cea mai mare parte a timpului. Plângea mult. Avea dureri de cap teribile. Mi-a spus că durerile de cap o făceau să se simtă ca și cum cineva ar fi lovit-o în ceafă cu o bâtă de baseball. Avea și dureri frecvente de stomac.

În situația asta era Nina atunci când am întâlnit-o. Asemenea atâtor altora, ea își descria viața ca fiind „monotonă“. Ca să folosesc propriile ei cuvinte, simțea că „viața nu înseamnă nimic... exist și atât. Exist împreună cu restul lumii... Mă zbat mult... nu există [nici o] evoluție pentru mine“. În momentele ei cele mai bune nu făcea mai mult decât să lăncezească, încercând să își continue viața. În momentele cele mai rele, era deprimată. Chiar se luptase cu depresia ani de zile, cu mici pauze în care reușea s-o învingă. Bănuiesc că poți rezona cu situația Ninei. Ți s-a întâmplat și ție – stresat, copleșit, cu nervii întinși la maximum. Asemenea Ninei, poate că și tu te-ai simțit uneori împotmolit, întrebându-te dacă viața asta înseamnă mai mult de-atât. Poate că și tu ai tânjit după ceva mai mult.

Am întâlnit-o pe Nina pentru că s-a oferit voluntară pentru unul dintre studiile mele – unul care, întâmplător, a fost găzduit de angajatorul ei. În august 2005, Nina (și toți ceilalți care lucrau în compania respectivă) au primit un e-mail prin care erau anunțați că programul lor de sănătate și stare de bine sponsoriza un atelier de meditație care dura șapte săptămâni, pentru a-i ajuta pe angajați să-și gestioneze mai bine stresul. Era chiar oferit gratuit. Nina a profitat de ocazie și s-a înscris, zicându-și: „Ah, am șansa să particip la așa ceva, s-ar putea să mă ajute!“

Acest atelier gratuit făcea parte dintr-un studiu de cercetare condus de mine. Împreună cu Michael Cohn, un fost doctorand, testam partea reprezentată de „construiește“ din teoria mea „extinde și construiește“, în cadrul unui experiment controlat. Aleatoriu, am atribuit unui grup de voluntari sarcina de a adopta un obicei zilnic menit să le sporească optimismul. Un alt grup a continuat să trăiască așa cum o făcea de obicei.⁶ Ambele grupuri au răspuns unor chestionare de pe internet. Voiam să aflăm dacă o anumită formă de meditație – meșteșugită secole de-a rândul și având ca scop precis amplificarea optimismului – ar putea îmbunătăți în vreun fel viața oamenilor.

Am adunat o cantitate imensă de date de la Nina și de la colegii ei. Totuși, chiar și în mijlocul acestei grămezi, răspunsurile Ninei au ieșit în evidență. Transformarea ei era impresionantă – într-atât încât, atunci când studiul s-a încheiat, i-am scris și am invitat-o la un interviu. Era un lucru pe care nu-l mai făcusem niciodată până atunci. Eu sunt un cercetător cantitativ; numerele sunt cele care îmi fundamentează munca. Cu toate acestea, instinctul mi-a spus că va însemna foarte mult să-i ascult povestea față în față. I-am cerut Ninei povestea ei pentru că voiam s-o împărtășesc aici. Am simțit că vorbele sale m-ar putea ajuta să descriu mai bine care e miza pentru tine și ce ai avea de câștigat dacă ai trăi într-un mod optimist în propria viață. Într-adevăr, transformarea Ninei ar putea foarte bine să paveze drumul pentru transformarea care contează cel mai mult: a ta.

Dat fiind felul în care se desfășura viața Ninei atunci când a început studiul nostru, nu e surprinzător să aflăm că nivelul optimismului în cazul ei era foarte scăzut, undeva în jur de 1 la 1. Am văzut că aceasta e rata tipică a celor care se luptă cu depresia. Din fericire pentru ea – și absolut din întâmplare –, Nina a ajuns în grupul nostru experimental. A fost extrem de încântată pentru că a fost aleasă. Asta însemna că, în loc să se rezume la a completa chestionarele noastre de pe internet, ea a avut ocazia să ni se alăture și la un curs de meditație, ținut la serviciu în ora dedicată prânzului.

În drum spre prima ședință din cadrul atelierului, își spunea în sine ea: „E caraghios ce fac“. Unul dintre colegii care mergeau la atelier împreună cu ea a zis cu cinism: „Eu văd treaba asta ca pe o oră liberă în care să dormim!“ Nina era mai deschisă și i s-a adresat colegului ei astfel: „Trebuie

să asculți cu adevărat ceea ce spune [instructorul] – realmente să asculți – și să îți dai voie să te relaxezi puțin, să te relaxezi, pur și simplu“. Prietenul ei a continuat să vadă cursul ca pe o ocazie bună pentru a ațipi. Nina și-a zis în sinea ei: „Eu am să fac ce mi se spune, tu n-ai decât să faci cum vrei. Am venit aici pentru mine“.

Instructoarea de meditație a Ninei era Sandra Finkel, care avea o diplomă în sănătate publică și care predase meditația timp de peste 20 de ani. Sandra le-a prezentat principiile de bază ale meditației, i-a ghidat pe participanți în cadrul meditațiilor în grup chiar în timpul orei respective și a răspuns la orice întrebare adresată de Nina și alții. Iar ca să-i ajute să-și creeze o practică meditativă proprie, Sandra le-a dat tuturor participanților la atelier un CD pe care înregistrase o serie de meditații ghidate pe care puteau să le urmeze acasă. Meditațiile ghidate durau cam 20 de minute, așadar nu era nevoie ca participanții să-și rezerve mult timp ca să le practice. Însă Nina nu folosea mereu CD-ul ca să mediteze; găsea că amestecul de liniște și vorbire era prea abrupt. Așa că asculta suficient cât să prindă esența meditației, iar apoi medita singură, în timp ce asculta muzica ei preferată pentru liniștire.

Meditațiile predate în cadrul acestui curs erau diferite de cele cu care mai venise în contact Nina până atunci, prin aceea că aveau ca scop cultivarea sentimentelor de iubire și de bunătate. În prezența lor, corpul Ninei se relaxa, iar ea avea un sentiment delicat, ca o furnicătură blândă și plăcută. Era minunat să intre în starea aceasta de pace lăuntrică. Înainte de începerea studiului, dacă venea acasă de la muncă și îl găsea pe soțul ei stând așezat undeva, îl lua la întrebări: „Cum poți să stai când sunt atâtea lucruri de făcut?“ Se descria ca fiind mereu pe fugă. Pe parcursul studiului, și-a dat seama că:

Știi ceva? Vor fi mereu vase de spălat. De ce ar trebui să le spăl acum? Nu, am de gând să stau și să mă relaxez, fiindcă îmi place teribil de mult senzația pe care o am în picioare atunci când mă relaxez. Din punct de vedere fizic, mă simt mult mai bine acum. Nu mai am așa multe dureri de cap. Nu mă mai doare stomacul. Am învățat să mă relaxez... Știu cum să fac asta acum. Sentimentul e incredibil. N-am

Știut niciodată să mă relaxez, însă acum pot să mă deconectez, pur și simplu.

Și-a descris experiența legată de meditație ca fiind „o regăsire a sinelui”. Însă, în același timp, a început să-și dea seama că viața „nu se mai învâрте în jurul meu”. Și-a dat seama că viața înseamnă să lucrezi împreună cu ceilalți și să te conectezi la ei: „Cu toții vrem aceleași lucruri”, mi-a spus ea. „Toți vrem să fim fericiți. Toți vrem să fim iubiți.” Iar chestionarele de un minut la care Nina răspundea zilnic, la sfârșitul programului de lucru, reflectau aceste schimbări de la nivelul perspectivei ei emoționale. Treptat, pe măsură ce medita tot mai regulat, nivelul optimismului resimțit de Nina a crescut, ajungând, în cele din urmă, la aproximativ 6 la 1.

Am reluat legătura cu Nina după vreo trei luni, ca să văd ce se schimbase în urma creșterii nivelului ei de optimism. Vestea bună era că rareori se mai simțea deprimată, singură și cu ochii în lacrimi. Și nu mai avea dureri de cap sau dureri de stomac.

Însă, lăsând la o parte aceste diminuări ale durerii și amărăciunii ei, Nina se schimbase mult în bine. Era mult mai optimistă și încrezătoare decât fusese cu trei luni în urmă. Era mai capabilă să își păstreze concentrarea atunci când făcea ceva. Iar când se confrunta cu obstacole, își revenea mai repede decât înainte. Devenise rezilientă.

În trei luni, Nina trecuse efectiv de la o stare de stagnare în viață la una de înflorire. Se simțea mai bine din punct de vedere emoțional și avea o perspectivă pozitivă asupra vieții. Însă transformarea ei nu se oprea aici. Noul ei optimism o însuflețea, dându-i sentimentul direcției și al scopului. Acum, conversațiile ei cu familia și cu prietenii erau mai plăcute decât înainte. Pentru prima dată, simțea că e parte integrantă și importantă din comunitatea ei. Contribuia în mod pozitiv la bunul mers al lumii.

Aceste schimbări pozitive se reflectau cât se poate de clar în răspunsurile pe care le dădea la chestionare. Când am comparat răspunsurile ei de la finalul studiului cu răspunsurile pe care le dăduse în urmă cu trei luni, era evident pentru mine că evoluase semnificativ. Atunci când încheiem astfel de experimente, de regulă le cerem participanților să ne spună ce au observat.

În ultimele noastre chestionare îi întrebăm ce schimbări au remarcat în ultimele luni. Iată ce a scris Nina:

Simt că am mai multă încredere în mine și în oamenii din jur. Nu mai sunt atât de dură cu mine. Pot să iert mai ușor decât înainte. Nu mai sunt atât de dură nici cu mine, nici cu ceilalți. Anumite lucruri pur și simplu mi se „rostogolesc“ de pe umeri acum, în loc să mă mai tulbure cât e ziua de lungă. Pot să găsesc pacea în mine și pot să împărtășesc mai multe gânduri pozitive cu cei din jurul meu. Mulțumesc că ați venit cu studiul acesta la locul meu de muncă. Sunt realmente bucuroasă că am avut oportunitatea să fac asta. Simt că am căpătat multe cunoștințe în urma acestei ședințe organizate de echipa voastră. Nu am să încetez să meditez. E un sentiment minunat de relaxare și de pace în sufletul meu.

Nina a recunoscut și a apreciat multe dintre schimbările pe care sondajele noastre le reflectaseră deja. Și prețuia enorm aceste schimbări. În chestionarul de monitorizare efectuat de noi, ea le-a descris ca fiind substanțiale și cu implicații în multe privințe. A văzut transformarea ei ca fiind atât mentală, influențându-i imaginea de sine și imaginea pe care o avea cu privire la ceilalți, cât și practică, influențându-i modul în care acționa și interacționa cu ceilalți în viața de zi cu zi.

Când am contactat-o din nou pe Nina peste un an, ne-a spus că aceste schimbări profunde din viața ei persistaseră. De fapt, le vedea ca fiind permanente. A continuat să mediteze cu regularitate. Când am întrebat-o de ce credea că acele schimbări continuau să existe, iată ce ne-a scris:

Simt că am evoluat spiritual. Mă simt mai împăcată cu mine însămi. Nu mai sunt așa stresată cum eram înainte să încep studiul. Privesc altfel personalitățile oamenilor și empatizez cu ei mai mult. Timp de

doi ani am încercat, eu și soțul meu, să mai avem un copil. După studiu am continuat să meditez. Sentimentele mele de iubire de sine și de bunătate față de mine însămi și față de lumea din jurul meu au continuat să crească, și am rămas însărcinată. Cred că acest studiu nu m-a ajutat doar în privința stilului meu de viață; m-a ajutat și să evoluez sufletește. Simt o mare iubire pentru familia mea și prietenii mei. Mă bucur de lucrurile mici mai mult decât o făceam înainte de a începe să meditez. Observ lucruri pe care majoritatea oamenilor au tendința să le treacă cu vederea: răsăriturile dimineața, frumoasele apusuri seara, frumusețea unui fulg de zăpadă. Meditația a avut un mare impact asupra vieții și sufletului meu. Am reînviat prietenii vechi, i-am iertat pe cei care mă răniseră în relații și am făcut pace cu ei. Acum mă bucur mai mult de viață împreună cu soțul meu, cu fiica și cu gemenii mei. Aștept cu nerăbdare fiecare zi fericită pe care o petrec împreună cu ei și în care privesc cum copiii mei cresc și învață. Pace și bunătate plină de iubire – Nina.

Când am citit ce a scris Nina, mi s-a făcut pielea de găină. Am plâns de bucurie în timp ce îi povesteam soțului meu despre eforturile Ninei de a rămâne însărcinată și despre gemenii care s-au născut din optimism. El știa ce însemna pentru mine povestea ei. Cu ani în urmă, și noi doi încercaserăm să mai facem un copil. Ca om de știință, adoptasem o abordare axată pe date. Îmi luam temperatura bazală. Citeam cărți despre știința fertilității. În felul acesta, viața mea emoțională urma aceleași sușuri și coborâșuri vertiginoase precum cea a Ninei. În fiecare lună în care constataam că nu rămăsesem însărcinată eram devastată.

Apoi, mi-a venit pur și simplu o idee. Dacă optimismul extinde și construiește, înseamnă că noi procedam într-un mod greșit. Nu aveam nevoie să țin tot felul de socoteli și să învăț tot felul de lucruri. Aveam nevoie să cultiv iubirea și să mă bucur de relația pe care o aveam cu soțul meu. La urma urmei, optimismul schimbă felul în care stau lucrurile în corpul nostru, la nivel hormonal. Au fost oare acele schimbări suficiente pentru a face ca ovulul să fie mai permeabil pentru spermatozoid, sporind

astfel șansele concepției? Oare „unitatea“ pe care o poate crea optimismul între doi oameni are o bază fizică ce ar putea literalmente „construi“ o viață nouă? Cândva am să lucrez împreună cu un cercetător în domeniul reproducerii ca să testăm empiric aceste ipoteze. Dar nu aveam de gând să aștept un deceniu rezultatele unui atare experiment. Eram gata să experimentez pe mine. La urma urmei, nu aveam nimic de pierdut.

Și, firește, chiar în luna în care eu și soțul meu am decis să nu ne mai batem capul cu numere și să redescoperim dragostea pe care ne-o purtam unul altuia, am rămas însărcinată. Știu exact care au fost zilele în care au fost concepuți băieții mei – ambele zile au fost unele în care eu și soțul meu eram foarte îndrăgostiți unul de celălalt și savuram fiecare clipă. Sigur, experiențele mele nu oferă nici un fel de dovadă științifică. E adevărat însă că specialiștii din domeniul fertilității sfătuiesc de multă vreme cuplurile care vor să aibă copii să își diminueze stresul. O mulțime de studii științifice sugerează că stresul și negativismul reduc drastic șansele unei femei de a rămâne însărcinată. Dar oare este suficientă simpla eliminare a negativismului? Poate că optimismul este cel care aduce cu adevărat schimbarea. În fond, abordarea mea inițială orientată spre date nu era neapărat negativă. Dar nici prea multă bucurie nu presupunea.

După ce bebelușii mei dragi se născuseră din optimism, am început să-mi sfătuiesc prietenele care aveau probleme cu fertilitatea să-și cultive iubirea și bucuria împreună cu partenerii lor. Fiecare dintre aceste prietene a rămas curând însărcinată. Din nou, acestea nu sunt dovezi științifice. Poate că aceste cupluri ar fi avut copii și fără sfatul meu înțelept. Așa cum am spus, am de gând să caut cândva un colaborator care să testeze împreună cu mine această ipoteză. Până atunci, cultivarea optimismului – împreună cu deschiderea de a accepta orice se întâmplă – nu poate face nici un rău, fără îndoială.

Povestea Ninei arată cum acceptarea – deschiderea – construiește optimismul și declanșează spirale ascendente. Când am intervievat-o ulterior, mi-a spus că înainte de începerea studiului încercase să controleze totul. Și era foarte dură cu ea însăși atunci când lucrurile nu mergeau cum trebuie: „Când ziua aceea din lună venea iar, plângeam în baie. Era pur și

simplicu îngrozitor. Mereu ajungeam să mă întreb: «Unde greșesc?»“ Faptul că a participat la studiul nostru a ajutat-o să învețe lucruri despre ea însăși. Mi-a spus că în noiembrie, când a luat sfârșit studiul, „am hotărât că pur și simplu n-a fost să fie. Aveam să rămânem o familie de trei persoane. Am renunțat la tot efortul, m-am detașat... Meditația îmi oferea un spațiu în care să mă retrag. Acolo găseam pacea... iar la sfârșitul lui decembrie am descoperit că eram însărcinată“.

În afară de faptul că era binecuvântată cu bebelușii, Nina a mai vorbit și despre alte schimbări dramatice din viața ei. La serviciu, avea obiceiul să evite anumite apeluri, fie din cauză că problema era prea dificilă, fie pentru că persoana care îi cerea ajutorul o „scotea din minți“. Toată viața fusese „tipa timidă“. Dar după acel studiu, a constatat că prelua mai multe apeluri care reprezentau o provocare și că era mai deschisă atunci când venea vorba de probleme dificile și de oameni dificili. I-a venit în minte că ar putea învăța câte ceva. Acum vorbește mai mult cu oamenii și are grijă să fie mai prezentă. În loc să se conecteze de la distanță la calculatoarele oamenilor, se duce la ei și se așază lângă ei, în biroul lor. Creează o conexiune cu omul, nu cu computerul. Acesta a fost un lucru cu totul nou pentru ea. „Înainte mă duceam în biroul lor și spuneam: «Gata, e rezolvată treaba, am plecat». Acum mai zăbovesc acolo, cu ei. Mă conectez la oameni acum mult mai mult decât am făcut-o vreodată în viață.“

Nina mi-a spus că se simțea mai aproape și de familia ei. Sigur, se mai și certau, dar învățase să nu mai reacționeze ca înainte și să vadă lucrurile și din perspectiva celorlalți. Ba chiar remediase o prietenie cu o femeie pe care o cunoștea de 25 de ani și care îi fusese domnișoară de onoare la nuntă. În urmă cu nouă ani, avuseseră o ceartă foarte urâtă și de atunci nu-și mai vorbiseră. Mi-a spus: „Era aproape ca și cum ar fi murit“. Însă, la puțin timp după ce începuse să ia parte la studiul nostru, prietena respectivă i-a scris un e-mail. La început, Nina a fost suspicioasă. Stând cu mine la o cafea, mi-a povestit prima reacție pe care a avut-o față de inițiativa prietenei ei:

„De ce mă contactează? Eu credeam că a murit!“ Am fost foarte rezervată la început, din cauza situației care avusese loc cu mult timp în urmă. Apoi mi-am zis: „Știi ce? Ia întâlnește-te cu ea“. Dacă o să văd că nu mai merge treaba între noi, înseamnă că nu se mai poate și gata. Doamne! A fost fantastic! M-am întâlnit cu ea, și amândouă am plâns în parcare! Aveam atâtea lucruri în comun. Ea are trei copii, eu am trei copii. Legătura dintre noi pur și simplu s-a refăcut. Aproape că simt că ne-am maturizat amândouă. M-am simțit bine pentru că am putut să reiau legătura cu ea... Mi-aș dori să fi avut instrumentele astea cu multă vreme în urmă. Poate că n-ar mai fi fost nevoie să petrecem nouă ani certate. Dar acesta este încă un lucru care a rezultat din acest studiu: mi-am recăpătat prietena mea dragă! Sunt plină de recunoștință pentru că ne avem din nou una pe cealaltă!

Fiindcă răspunsurile Ninei indicau că studiul a ajutat-o să-și găsească scopul în viață, am rugat-o să-mi spună mai multe. Cum formula în cuvinte acel scop? A stat pe gânduri o clipă, apoi, încet și pe un ton reverențios, mi-a spus: „De-atunci încoace încerc mereu să răspândesc iubire, să răspândesc pace. Încerc să le ridic oamenilor moralul atunci când sunt deprimați“. Nina avea acum de relatat tot felul de povești – cu casiera de la magazinul alimentar, cu clienții de la serviciu sau cu familia și prietenii – în care ea căuta să comunice cu ceilalți în timpul interacțiunilor obișnuite și încerca să le ridice moralul, dorind să-i ajute în orice fel îi stătea în putință s-o facă. Datorită studiului nostru, ea încearcă acum să-și trăiască viața cu optimism, zi de zi – încearcă să trăiască în momentul prezent. „Cred din toată inima că meditațiile au avut un impact uriaș asupra mea... Sufletul meu a evoluat. Simt o pace mai mare. Cred că așa poate să își ajute o persoană sufletul să evolueze – simțind mai multă pace. Mi-aș dori ca războaiele să înceteze, dar oamenii trebuie să găsească pacea în ei înșiși înainte să o poată răspândi în jurul lor, pentru ceilalți.“

Nu am cuvinte să exprim încântarea pe care o simt atunci când aflu că – folosind instrumentele pe care i le-am oferit noi pentru a-și amplifica optimismul – Nina și-a schimbat viața la 180 de grade. S-a transformat în

bine, trecând de la o stare tristă de stagnare la o stare de înflorire și însuflețire. A explorat și și-a investit energia în optimism. Iar eforturile ei au fost răsplătite cu vârf și îndesat. În trei luni, ea și-a schimbat efectiv viața și a devenit un far călăuzitor în materie de optimism. Transformarea ei a fost uluitoare, nici mai mult, nici mai puțin.

Dacă ești asemenea majorității oamenilor, poți să te identifici cu golul interior pe care îl simțea Nina la început. Poți să te identifici cu stresul, cu lupta, cu viața trăită pe același făgaș, cu starea statică de stagnare. Poate că îți croiești cu greu drum chiar acum prin această stare, prefăcându-te că trăiești, dar, în realitate, nesimțind nici o urmă de viață în tine. Acum gândește-te la turnura pe care ar putea s-o ia viața ta în trei luni de-acum înainte. Imaginează-ți că și tu, la fel ca Nina, hotărăști să trăiești într-un mod optimist. Imaginează-ți că îți iei angajamentul de a-ți schimba rutina în așa fel încât să faci mai mult loc bucuriei, seninătății și iubirii în viața ta. Meditația nu e singura cale în acest sens. Multe căi duc la același rezultat. Partea a doua a acestei cărți descrie zeci de strategii pentru creșterea ratei nivelului optimismului. Imaginează-ți că în următoarele trei luni experimentezi cu ele. În ce fel se va asemana povestea ta cu cea a Ninei? În ce fel va fi ea unică? Cum ai putea folosi povestea despre schimbarea Ninei pentru a te catapulta către un viitor mai bun și a provoca și în viața ta o schimbare atât de uluitoare?

Povestea Ninei mă entuziasmează cu atât mai mult cu cât ea e doar una dintre multele persoane pe care le-am ajutat. La fel ca Nina, sute de oameni au participat la studiile mele de sporire a optimismului – femei și bărbați care jonglau cu cerințele profesionale și familiale, unii mai tineri decât Nina, alții mai bătrâni, unii câștigând mai mult, alții mai puțin, unii investind la fel de mult sau chiar mai mult timp în învățarea metodelor prin care să devină mai optimiști, alții investind mai puțin. Poveștile de succes sunt foarte multe.

Certitudinea datelor: Studiul Inimii Deschise

Vreo 200 dintre colegii Ninei s-au oferit voluntari pentru același studiu la care a participat și ea. Cu toate că inițial studiul a fost prezentat ca fiind o investigație a modului în care meditația reduce stresul, am ajuns să-l numim Studiul Inimii Deschise. Deschideam inimi nu așa cum o fac chirurgii cardiovasculari, ci ajutându-ne de instrumentul optimismului. Din datele pe care le-am adunat de la locul de muncă al Ninei, am aflat că intervenția noastră nechirurgicală este un mijloc extraordinar de eficient pentru a declanșa îmbunătățirea vieții.

Analizând datele pentru acest amplu experiment de teren, am avut mai multe revelații. Ani de zile avuseserăm dovezi că optimismul și dezvoltarea personală merg mână în mână, dar datele din trecut nu ne permiteau să deslușim diferențele dintre cauză și efect. În acest sens, aveam nevoie de un experiment adevărat – un studiu de intervenție în care un grup ales aleatoriu își sporea doza zilnică de optimism, iar altul nu.

Importanța alegerii aleatorii este extrem de mare. În absența ei, nu ai avea cum să știi dacă nu cumva rezultatele bune sunt cauzate de vreo altă caracteristică a oamenilor care și-au sporit optimismul. Poate că oamenii care încep să practice meditația sunt mai conștiincioși sau mai curioși decât cei care n-o fac. Poate că sunt mai „spirituali“. Alegând oamenii în mod aleatoriu pentru a forma grupuri de studiu, eu, ca om de știință, pot fi sigură că orice diferențe mari între oameni ies la iveală – ceea ce înseamnă că sunt reprezentate tipuri diferite de oameni în mod egal în fiecare grup. Alcătuirea aleatorie a grupurilor reprezintă un element-cheie prin care oamenii de știință depun eforturi pentru ca testele să fie cât mai corecte și mai lipsite de ambiguitate cu putință. Astfel, au crescut extraordinar de mult șansele ca optimismul sporit să fie sursa rezultatelor bune în acest studiu.

Un alt mod prin care mă asigur că trag concluziile corecte în urma unui experiment ca acesta constă în a aduna multe cifre. După cum știi deja, sunt obsedată de măsurători. În timp ce o altă soție ar întreba: „Dragule, cum te mai simți azi?“, atunci când vrea să știe cât de mare e durerea pe care o simte soțul ei, eu întreb simplu: „De la zero la zece?“ Acesta este un instrument de măsurare care și-a dovedit eficiența în mod practic și pe care

cercetătorii în domeniul durerii l-au elaborat cu mult timp în urmă: zero înseamnă că nu există nici o durere, iar zece înseamnă cea mai rea durere pe care ai resimțit-o vreodată. În acest context, pentru mine valoarea 6 spune mai multe decât un „nu prea bine“ mormăit în barbă. În mod similar, Nina și ceilalți angajați care au participat la experiment ofereau evaluări numerice zilnice cu privire la emoțiile lor, folosind un instrument de măsurare foarte asemănător cu cel pe care am să ți-l prezint în Capitolul 8. Au completat și chestionare mai lungi prin care se evalua o multitudine de „resurse personale“ – lucruri la care putem apela cu toții pentru a gestiona momentele mai bune și momentele mai puțin bune ale vieții de zi cu zi. Cu ajutorul acestor instrumente de măsurare, am „imortalizat“ situația în care se afla fiecare participant la începutul experimentului. La câteva săptămâni după încheierea atelierului de meditație, am făcut o nouă evaluare folosind aceeași metodă, pentru a stabili dacă și cum se schimbaseră oamenii pe parcursul celor trei luni.

Am studiat și emoțiile trăite de participanți într-o zi de lucru obișnuită. În acest scop am folosit un instrument de măsurare numit Metoda reconstrucției zilei. (Deoarece consider că ți-ar putea fi de folos și ție, am să descriu metoda mai în detaliu în Capitolul 8.⁷) Nina și ceilalți participanți la studiu și-au împărțit ziua într-o serie de episoade – precum scenele unui film – care durau de regulă undeva între zece minute și două ore. Un prim episod ar putea fi „statul întins în pat înainte de a mă trezi – 20 de minute“. Un al doilea ar putea fi „pregătirea – 30 de minute“, urmat de „micul dejun luat împreună cu familia – 20 de minute“ și „naveta către serviciu – 25 de minute“. Le-am pus oamenilor niște întrebări standard privind fiecare episod, printre care: „Ce făceai?“ „Interacționezi cu cineva?“ și „Cum te simțeai?“

Colectarea tuturor acestor date ne-a permis să testăm o ipoteză foarte nuanțată legată de un lanț de evenimente cauzale.⁸ Am presupus că practicarea acestui mod de meditație cu inima deschisă va trezi în oameni mai multe emoții pozitive în viața lor de fiecare zi. Ca urmare, am mai presupus că orice creștere a nivelului de optimism pe care îl resimțeau oamenii avea să îi ajute să se dezvolte – clădindu-le resurse personale. Și, în fine, am presupus că orice creștere a resurselor va conta în a-i face pe

oameni să se simtă mai împliniți și că va reduce simptomele depresiei. Testând această ipoteză – această reacție psihologică în lanț – am testat al doilea aspect esențial legat de optimism: faptul că transformă oamenii în bine. Eu numesc această transformare efectul construirii.

Chiar dacă prezisesem asta, tot mi se pare uluitor cât de mult susțin aceste date efectul construirii. Și acum mă mai întreb: „Oare chiar este adevărat?” Sarcina echipei mele este să testeze această idee în multiple moduri, cercetând în profunzime și din diferite unghiuri viețile oamenilor. Continuăm să concepem și să implementăm experimente care să ofere posibilitatea respingerii teoriei. Până acum, nici unul dintre ele nu a dus la acest rezultat. Deocamdată, datele colectate ne spun o poveste foarte asemănătoare cu a Ninei.

Optimismul crește. Nina și colegii ei participanți la studiu au explorat și practicat acest nou mod de a medita. În medie, au petrecut de la 80 până la 90 de minute, în fiecare săptămână, ascultând meditațiile noastre ghidate sau practicând pe cont propriu. Încetul cu încetul, practica le-a deschis inima. Schimbarea a fost subtilă. A fost, totodată, și lentă. În medie, participanții nu au raportat creșteri semnificative ale nivelului emoțiilor pozitive până într-a treia săptămână de practică a meditației. Chiar și așa, optimismul a continuat să crească constant pe tot parcursul studiului. Consider că profilul acesta al schimbării e fascinant. În primul rând, e diferit de rezultatul pe care te-ai aștepta să îl obții prin efectul placebo, care tinde să apară în forță și imediat. În al doilea rând, el îmi spune că până și cele mai mici schimbări ale nivelului nostru zilnic de optimism – dacă continuă pe perioadă lungă – ne pot îmbunătăți viața.

Am descoperit, de asemenea, că nivelul tuturor formelor de optimism a înregistrat o creștere constantă. Chiar dacă meditațiile erau axate pe sentimente de iubire, beneficiile optimismului nu s-au limitat la această emoție. Am văzut aceeași creștere subtilă a nivelului bucuriei, recunoștinței, seninătății, interesului, speranței, mândriei, amuzamentului și uimirii ca și în cazul nivelului iubirii.⁹ Curios este faptul că din relatările

oamenilor nu a reieșit nici o schimbare în ceea ce privea nivelul lor de negativism. Acesta nici nu a crescut, nici nu a scăzut în vreun mod semnificativ. Așadar, această intervenție de deschidere a inimii a părut să aibă un efect de o precizie chirurgicală, determinând strict creșterea optimismului. Aceasta este o descoperire importantă. Oamenii de știință care cercetează emoțiile se întreabă adesea dacă efectele atribuite creșterii optimismului ar putea fi doar rezultatul scăderii negativismului. Din moment ce nu am observat nici o modificare a nivelului negativismului în acest studiu, am putut exclude această posibilitate.

Situația se îmbunătățește odată cu trecerea timpului. Dacă nu ești deja îndrăgostit de mariajul științei cu optimismul oferit de mine, iată ceva ce te-ar putea cuceri. E ceva ce n-am fi descoperit niciodată dacă nu le-am fi cerut Ninei și colegilor ei să-și evalueze emoțiile zi de zi, utilizând o scară numerică de cinci puncte oferită de noi. În felul acesta, am putut studia relația dintre cantitatea de timp pe care o alocau meditației în fiecare săptămână și cantitatea de optimism crescut de care se bucurau în consecință. Pe parcursul a doar nouă săptămâni, această relație „doză-răspuns“ s-a triplat. Gândește-te la asta ca la a deveni din ce în ce mai priceput să storci suc dintr-o portocală. La prima încercare extragi doar o anumită cantitate de suc. Apoi înveți cum să fructifici la maximum o portocală și găsești moduri prin care să extragi și mai mult suc din ea. Cu timpul, oamenii din studiul nostru au devenit din ce în ce mai pricepuți la extragerea „sucului bucuriei“ din timpul dedicat meditației.

Această descoperire este fascinantă, fiindcă în trecut cercetătorii descoperiseră că majoritatea schimbărilor la nivelul emoțiilor nu durează: fie că ai câștigat la loterie sau ai devenit paraplegic, sunt șanse mari ca viața ta emoțională să redevină într-un ritm incredibil de rapid așa cum fusese înainte de ziua aceea norocoasă (sau ghinionistă). Cu alte cuvinte, oamenii se adaptează. Marile schimbări emoționale dispar în curând. Oamenii de știință au numit asta efectul benzii de alergat hedonice.¹⁰ Exact ca atunci când ești pe o bandă de alergat, ai putea crede că avansezi în plan

emoțional, dar de fapt la final ești în același loc în care erai la început. Cifrele din Studiul Inimii Deschise sugerează că evoluția lentă și constantă a optimismului observată de noi depășește în viteză banda de alergat hedonică. E ca și cum ai coborî de pe banda de alergat și ai urca pe o pasarelă mobilă – obții mai mult progres cu fiecare pas. Elementul-cheie l-ar putea reprezenta faptul că practica meditativă este atât una de rutină, cât și una în permanentă schimbare. Oamenii se pot întoarce la ea în mod intenționat iar și iar, dar când o fac, lucrurile nu vor mai decurge exact ca data trecută. Pot alege să aprofundeze practica aceasta, să se concentreze asupra unor provocări noi sau să o adapteze în așa fel încât să răspundă nevoilor lor din ziua respectivă. Prospețimea pe care o aduce regenerează optimismul, iar și iar.

Viața devine mai plăcută. Rapoartele emoționale zilnice pe care le-am solicitat Ninei și colegilor ei ne-au arătat că practicarea acestei forme de meditație chiar a indus oamenilor mai mult optimism și că exersarea continuă le-a adus beneficii și mai mari în privința cantității de optimism pe care l-au extras din timpul dedicat de ei meditației. Când ne-am concentrat pe detalii și le-am cerut participanților să ne ofere descrieri episod-cu-episod ale emoțiilor lor dintr-o anumită dimineață, am aflat chiar mai multe lucruri.¹¹

Când am examinat cele peste 900 de episoade pe care le-au descris Nina și colegii ei, am descoperit că exista în continuare o legătură directă între cantitatea de timp pe care oamenii o alocaseră practicii meditației în cele trei luni precedente și gradul lor de optimism. Însă legătura aceasta nu era influențată de faptul că oamenii meditaseră în dimineața în care i-am chestionat noi. De fapt, uimitor de puțini o făcuseră. Fără îndoială, optimismul era mai vizibil în timpul perioadelor de meditație, și – în cazul celor câțiva care meditaseră chiar în ziua respectivă – rămânea vizibil pe parcursul întregii dimineți. Dar, chiar și ținând seama de aceste creșteri de moment ale nivelului optimismului, cei care alocaseră ceva mai mult timp meditației de-a lungul ultimelor trei luni aveau un grad mai ridicat de optimism decât cei care alocaseră meditației timp mai puțin sau deloc.

Așadar, chiar și într-o dimineață obișnuită petrecută la vreo două săptămâni după ce Nina și colegii ei încheiaseră atelierul de meditație organizat de noi, ei încă erau mult mai bine din punct de vedere emoțional. Atât de puternică și de persistentă este această schimbare a modului de viață. Asemenea unei capsule cu eliberare prelungită, ea continuă să producă optimism chiar și atunci când oamenii nu meditează zilnic.

Asta ne-a făcut să ne întrebăm: „Când, exact, culeg de fapt oamenii roadele practicării meditației? Ce fac ei în acel moment?” Știam din cercetări trecute că optimismul își face apariția mai ales atunci când oamenii interacționează cu alții. Dat fiind accentul clar pus pe legăturile sociale în cadrul meditațiilor, ne-am întrebat dacă creșterile nivelului optimismului au loc în general sau numai atunci când oamenii interacționează cu ceilalți. Răspunsul a fost că în ambele situații. Meditația dă naștere unui optimism mai mare, indiferent dacă oamenii sunt singuri sau împreună cu alții; însă sporirea optimismului e de-a dreptul remarcabilă în contextul interacțiunilor sociale. Meditația scoate la lumină nu numai tot ce e mai bun în tine, ci și tot ce e mai bun în ceilalți. Ea te ajută cel puțin să te bucuri din plin de compania lor.

Inimile deschise clădesc vieți. Odată ce am stabilit că demararea unei practici de meditație crește într-adevăr nivelul de optimism al practicanților, eu și studenții mei am studiat datele și am pus întrebarea pe care o adresează cu drag orice om de știință: „Și ce înseamnă asta?” Ce aduce în plus în viața oamenilor această creștere a optimismului? Am notat felul în care se schimbaseră oamenii pe parcursul celor trei luni de studiu. Povestea transformării Ninei mi se pare absolut impresionantă, însă și mai remarcabilă mi se pare constanța efectului construirii. Același tipar al evoluției a fost prezent și în cazul colegilor Ninei: creșterea lentă, dar constantă a optimismului – indusă de practica meditației – i-a determinat pe oameni să evolueze. După ce au învățat această formă de meditație, au avut la dispoziție mai multe resurse decât avuseseră cu trei luni în urmă. De asemenea, am văzut dovezi ale dezvoltării unei game largi de

resurse, care acoperă patru zone distincte de funcționare. În primul rând, participanții noștri au dobândit resurse mentale, devenind mai capabili să fie atenți în momentul prezent și să savureze evenimente plăcute în desfășurare. În al doilea rând, au dobândit resurse psihologice, adoptând o atitudine caracterizată de o mai mare acceptare de sine și o viziune asupra vieții ca îndreptându-se către un scop. În al treilea rând, au dobândit resurse sociale, legând relații mai profunde și caracterizate de o mai mare încredere și simțind un sprijin mai mare din partea celor apropiați. Și, în al patrulea rând, au dobândit resurse fizice: erau mai sănătoși.

Apoi am studiat din nou datele, punându-ne întrebarea: „Și ce concluzii tragem de aici?” În ce fel se schimba viața oamenilor datorită acestor creșteri ale resurselor? În foarte multe feluri. Oamenii considerau acum că viața era mai satisfăcătoare, simțeau mai multă împlinire și manifestau mai rar semne de depresie. Să nu uităm că toate aceste beneficii au rezultat în urma petrecerii a 80–90 de minute pe săptămână meditănd cu inima deschisă. Și mai remarcabil a fost că am putut izola statistic faptul că toate aceste beneficii ale meditației erau provocate de o creștere a optimismului. Optimismul a fost ingredientul activ, motorul schimbării. Cu alte cuvinte, dacă meditația n-a influențat optimismul, atunci n-a construit nimic. Dacă un coleg al Ninei a dormit în timpul meditațiilor și n-a simțit nimic, atunci e puțin probabil să fi avut vreun câștig de pe urma lor. Viața oamenilor s-a schimbat doar atunci când nivelul optimismului a crescut.

Vestea minunată este că poți ști dacă viața ta e sau nu pe drumul cel bun, dacă te afli sau nu pe o cale care duce către evoluție. Simplificând lucrurile, dacă inima ta e mișcată de optimism, atunci te îndrepti către evoluție. Îți construiești o viață mai bună.

Ce câștigi?

Ce ar putea presupune această îmbunătățire a vieții în ceea ce te privește? Ce anume se clădește? În lucrările mele de specialitate folosesc termenul atotcuprinzător resurse pentru a descrie ce anume se câștigă. Prin asta, mă refer la resursele tale: orice parte trainică a ta la care ai putea apela mai târziu, când te confrunți cu greutăți, obstacole sau noi oportunități. Acestea sunt instrumentele din arsenalul tău, resursele de care dispui. Frumusețea acestui termen este că e un termen cuprinzător și suficient de flexibil încât să acopere gama diversă de calități omenești care sunt atinse de optimism. Optimismul te poate ajuta să te dezvolti psihologic, mental, social și fizic.

Optimismul construiește reziliență. Se vorbește mult în zilele noastre despre caracter. De unde vine acesta? Te naști cu el? Îl moștenești de la părinți sau ți-l formezi la școală? Inconvenientul discuțiilor tipice despre caracter îl reprezintă presupunerea că trăsăturile psihice sunt imuabile. Însă, dată fiind natura mereu schimbătoare a corpului și a creierului nostru, eu cred că e mai rezonabil să ne gândim la trăsăturile psihice ca la niște obiceiuri. În vreme ce unele dintre obiceiurile tale par stabilite pentru toată viața, altele se schimbă cu timpul. Imaginează-ți că îți schimbi un obicei. Bănuiala mea e că îți vei imagina un efort concertat, gândire deliberată și chiar un antrenament pentru a face schimbarea respectivă. Cu alte cuvinte, vei planifica un proces formal prin care să-ți transformi obiceiul prost într-unul bun. Dar obiceiurile tale se pot schimba și în mod întâmplător, fără efort, gândire sau planificare. Obiceiurile tale se pot schimba ca urmare a acumulării negativismului sau a optimismului în viața ta.

Să ne gândim la transformarea Ninei. Ea fusese timidă toată viața. Îi lipsea încrederea în sine. Se gândea mereu la eșecurile sale. Simțea că avea o existență ștearsă. Acum ea e cea care inițiază comunicarea cu ceilalți, care acceptă provocările dificile la serviciu. Acum face față cu brio dificultăților. Pentru prima dată, viața sa are un scop. Optimismul i-a clădit aceste trăsături psihologice pozitive. Nu a făcut cursuri pentru a fi mai hotărâtă și nici nu s-a dus la școli care s-o învețe cum să devină mai puternică, ci pur

și simplu a devenit mai deschisă. Iar cu timpul, această deschidere i-a transformat viața.

Am văzut acest tipar de dezvoltare de multe ori în cadrul studiilor mele științifice. Oamenii în viața cărora se înregistrează o creștere a optimismului evoluează din punct de vedere psihologic. Devin mai optimiști, mai puternici și mai deschiși; adoptă o atitudine caracterizată de acceptare și încep să aibă un scop în viață.¹² Fără îndoială, prezența tuturor acestor caracteristici pozitive poate da naștere sentimentelor pozitive. Însă Studiul Inimii Deschise confirmă faptul că săgeata cauzală se poate îndrepta și în direcția opusă: optimismul poate clădi toate aceste caracteristici pozitive – în noi toți.

Optimismul construiește obiceiuri mentale bune. Cum rămâne cu obiceiurile mentale? De câte ori nu ți se întâmplă să faci ceva, dar să te gândești la altceva? Ți s-a întâmplat vreodată să fii atât de absorbit de ceea ce se întâmplă în mintea ta, încât să ratezi șansa de a aprecia pe deplin frumusețea naturii care te înconjoară, râsul copiilor tăi sau aromele care vin dinspre bucătărie când partenerul tău gătește cina? Din cercetările descrise în Capitolul 4, știm că optimismul ne deschide față de momentul prezent, permițându-ne să observăm și să apreciem mai mult din ceea ce ne înconjoară. Din Studiul Inimii Deschise mai știm și că optimismul poate clădi obiceiuri mentale durabile, orientate spre deschidere. Cu alte cuvinte, atunci când participanții noștri au cultivat prin meditație aceste momente în care aveau inima deschisă, și-au amplificat doza zilnică de optimism. Trei luni mai târziu, acest optimism crescut a creat obiceiuri mentale orientate spre deschiderea minții. Participanții noștri au devenit, de regulă, mai conștienți de mediul lor înconjurător, mai atenți la el. Au început să savureze din plin lucrurile bune din viața lor. Au început chiar să se gândească mai serios la diferitele moduri prin care puteau să-și atingă scopurile și să găsească mai multe căi prin care să evite sau să rezolve problemele cu care se confruntau. Aceste schimbări nu au reflectat doar efectele de moment ale optimismului, ci au fost schimbări mentale durabile. Cu

timpul și prin practică repetată, optimismul poate crea și pentru tine aceste obiceiuri mentale.

Optimismul construiește legături sociale. Cea mai mare deschidere pe care o creează optimismul are implicații interpersonale surprinzătoare. În primul rând, atitudinea ta pozitivă le dă energie și celor din jurul tău. De aici vine o mare parte din atracția pe care o simt cei din jur față de tine. Și e molipsitoare. Când împărtășești cu ceilalți bucuria ta, ea trezește bucurie și în ei, un proces care poate construi legături sociale durabile.¹³ Cu cât te deschizi mai mult și îți împărtășești optimismul sincer cu ceilalți, cu atât mai puternice vor deveni legăturile dintre voi.¹⁴ Lucrul acesta s-a dovedit a fi adevărat și în cazul Ninei. După ce a participat la studiul nostru, a început să creeze legături mai bune cu clienții ei, cu familia și prietenii – chiar și cu străinii.

Recunoștința dovedește asta din plin. Pe măsură ce recunoștința îți deschide inima, ea creează în tine imboldul de a-l recompensa pe cel care a fost bun cu tine. Oamenii de știință au studiat atent efectele ulterioare exprimării recunoștinței sincere. Dovezile arată că, atunci când ne revărsăm recunoștința asupra celorlalți – fie în cuvinte, fie sub formă de gesturi amabile sau cadouri – ne îmbogățim relațiile, ajutându-le să devină mai puternice și mai strânse. Gradul de apreciere pe care îl arată tinerii față de partenerul sau partenera lor după primirea unui dar bine ales de Ziua Îndrăgostiților oferă indicii despre cât va dura respectiva relație. Când colegii de cameră dintr-un cămin studentesc care locuiesc de puțin timp împreună sunt împinși de împrejurări să-și exprime aprecierea unii față de ceilalți, ei devin prieteni mai apropiați.¹⁵

Impactul optimismului e uriaș chiar și în cazul relațiilor deja bine sudate. Studii științifice arată că momentele în care partenerii râd împreună și își exprimă bucuria le adâncesc relația, făcând-o mai satisfăcătoare pentru amândoi.¹⁶ Alte studii arată că în cuplurile care exprimă niveluri înalte de optimism se construiesc rezerve importante, care îi vor ajuta să depășească inevitabilele momente dificile cu care se vor confrunta. Statistic vorbind,

sunt riscuri mai mici de divorț în cazul acestor cupluri.¹⁷ Împărtășind optimismul cu ceilalți – fie că o faci prin râs, amabilitate sau zâmbind sincer – transmiți mesajul: „Haide să construim ceva împreună!” Și fie că vei construi o legătură temporară sau una trainică, aceste conexiuni creează viața socială din care faci parte.

Optimismul construiește sănătate fizică. Gândește-te la sănătatea ta fizică. Sigur, e ușor să vezi că o stare mai bună de sănătate poate reprezenta un motiv de bucurie – sau că îmbolnăvirea poate să-ți afecteze foarte mult optimismul –, dar oamenii de știință încep să își dea seama că există niște legături mult mai profunde între optimism și sănătate.¹⁸ Îți aduci aminte de durerile de cap și de stomac ale Ninei? Când a învățat în sfârșit să se relaxeze profund, făcând loc optimismului în viața ei, durerile au dispărut. Am văzut îmbunătățiri asemănătoare ale sănătății la colegi de-ai ei în cadrul Studiului Inimii Deschise. Mărindu-și doza zilnică de optimism, oamenii au constatat că erau și mai sănătoși. Au raportat mai puține dureri în gât, senzație de greutate și chiar o diminuare a acneei.

Nu este vorba doar de o percepție subiectivă. În prezent, s-a demonstrat o legătură solidă și obiectivă între optimism și markerii biologici ai sănătății. De exemplu, gradul ridicat de optimism al unei persoane generează niveluri mai scăzute ale hormonilor responsabili de stres¹⁹ și niveluri mai ridicate ale hormonilor responsabili cu creșterea²⁰ și cu crearea legăturilor afective.²¹ În același timp, optimismul favorizează producerea de dopamină²² și de opioide²³, întărește sistemul imunitar²⁴ și diminuează răspunsurile inflamatorii la stres.²⁵ Optimismul schimbă situația în mod concret, la nivel biochimic. Probabil că nu mai pare surprinzător faptul că optimismul e asociat cu o tensiune arterială mai mică²⁶, cu mai puțină durere²⁷, cu mai puține răceli²⁸ și cu un somn mai bun.²⁹ Oamenii cu un grad înalt de optimism au și riscuri mai mici de îmbolnăvire. Ei au, de asemenea, un risc mai mic de a suferi de hipertensiune³⁰, diabet³¹ sau accidente vasculare cerebrale.³² Oamenii de știință au confirmat deja că atitudinea pozitivă e un factor care prezice o viață mai lungă. Pe măsură ce

sunt dezvăluite consecințele pe care le are optimismul asupra sănătății, începem să ne dăm seama cum se întâmplă toate acestea.

Să vorbim despre iubire. Cum îți dai seama că partenerul tău te iubește? Cuvintele pot exprima iubirea, dar nu simți că îmbrățișările o exprimă mai bine? Gândește-te când ai avut parte ultima dată de o îmbrățișare îndelungată din partea partenerului tău. Nu genul de îmbrățișare rapidă pe care o folosești când saluți sau îți iei la revedere. Mă refer la o îmbrățișare adevărată, oferită din toată inima. Tu și persoana dragă vă cuprindeți și rămâneți așa, într-o îmbrățișare strânsă. Genul acesta de îmbrățișare durează circa un minut. Când am nevoie de o astfel de îmbrățișare, îi spun soțului meu: „Am nevoie să mă încarc cu energie“. Atât de energizante sunt pentru mine îmbrățișările noastre din toată inima. Poate că ai simțit și tu asta, la rândul tău.

Am luat prânzul recent cu Kathleen Light, cunoscută pe plan internațional în lumea cercetătorilor științifici. Ea este autoarea unor lucrări revoluționare ce au ca temă impactul pe care îmbrățișările și alte forme de afecțiune fizică îl au asupra sănătății. Ea a descoperit că atingerea plină de iubire ne face bine fizic, în foarte multe feluri. Iar efectele nu sunt doar pe moment. E foarte probabil ca o singură îmbrățișare să nu îți schimbe starea. Dar oamenii care primesc îmbrățișări de felul acesta des – în fiecare zi – au niveluri mai ridicate de oxitocină (o neuropeptidă sănătoasă) și niveluri mai scăzute ale tensiunii arteriale decât cei care nu primesc.³³ Aceste constatări sunt în total acord cu studiile experimentale făcute pe animale, iar acum și pe oameni. Animalele mângâiate cu iubire pe burtică mai multe zile la rând încep să aibă niveluri mai ridicate de oxitocină și mai scăzute de tensiune arterială, comparativ cu animalele care nu sunt atinse.³⁴ La fel se întâmplă și cu cei ai căror parteneri de viață obișnuiesc să le atingă acestora părul, gâtul și umerii în moduri pline de iubire.³⁵

Așadar, prin contact fizic apropiat și frecvent, iubirea devine parte din tine, la propriu, făcându-te mai sănătos. Ceea ce îmi place foarte mult la descoperirile lui Kathy Light despre îmbrățișări este că ele oglindesc efectul construirii optimismului. Poate că o singură îmbrățișare – sau un singur moment de optimism – nu îți va schimba viața, dar acumularea lentă

și constantă de îmbrățișări – sau de optimism – aduce o schimbare imensă. Așa că găsește o modalitate prin care să-ți mărești doza zilnică de îmbrățișări autentice, profunde și oferite din inimă. Nu doar că vei primi și vei oferi sentimente plăcute, dar, cu timpul, vei primi și vei oferi și o sănătate bună.

Perspectiva optimistă

Probabil că de când te știi i-ai auzit pe vânzători pretinzând că un anumit produs sau serviciu îți va „schimba viața”. Eu, una, am tot auzit asta. Iar dacă ești și tu ca mine, rezultatul acestui efort colectiv neobosit de a-ți influența alegerile în calitate de consumator este o formă de cinism bine împământenită. În timp, ajungi să nu mai ai încredere în astfel de afirmații pretențioase. De ce să cumperi lucrul acela? Unde e dovada că viața ta se va schimba?

Dar eu sunt un om de știință, nu un vânzător. Îmi aleg cuvintele cu foarte mare atenție. Afirmațiile mele sunt susținute de dovezi. Am mai mult de 20 de ani de experiență la locul de muncă în ceea ce privește șlefuirea propriilor cuvinte mele pentru a împiedica afirmațiile exagerate.

Dar, privind lucrurile din punctul meu de vedere, ținând cont de întreg peisajul celor mai recente dovezi științifice existente în sprijinul efectului construirii pe care îl are optimismul, afirm cu toată încrederea: optimismul îți poate schimba viața.

Relatarea Ninei privitoare la transformarea ei este fascinantă. Cuvintele ei ar putea fi suficiente pentru a te inspira să încerci calea optimismului.

Dar ea reprezintă o singură persoană. Poate că nu ești câtuși de puțin asemenea Ninei. Sau poate că ai obosit să tot citești mărturii ale altor persoane. În acest caz, poate că și tu – la fel ca mine – vei găsi liniște în datele statistice. Asta oferă Studiul Inimii Deschise: peste 100 de povești

despre transformări personale, adunate cu rigurozitate științifică. Dovezile confirmă că, atunci când oamenii își cresc nivelul de optimism în fiecare zi, viața lor se schimbă. Poate că și tu te numeri printre cei care au nevoie de astfel de dovezi înainte de a se mobiliza să facă ceva pentru a cultiva mai multă optimism în viața lor.

Oricum ar sta lucrurile, știi acum că efectele optimismului nu sunt întâmplătoare sau izolate, ci predictibile și cuprinzătoare. Viața ta e un amestec complex format din trăsăturile tale psihologice, obiceiurile mentale, legăturile sociale, sănătatea fizică și altele. Pe parcursul a trei luni, optimismul poate modifica toate aceste părți diferite ale vieții tale într-un sincronism frumos. La un nivel profund, optimismul te schimbă. Iar acele schimbări pot face ca viața însăși să fie o sursă de satisfacții mai mari.

Acesta este al doilea adevăr esențial despre optimism: ne schimbă în bine. Și cu cât ești mai bun, cu atât ești mai capabil să înfrunți provocările vieții. Greutățile sunt inevitabile; ele nu vor dispărea doar pentru că îți crești nivelul optimismului. Dar vor fi mai ușor de gestionat. Capitolul următor îți arată cum.

6. Revino-ți după ce te confrunți cu obstacolele vieții

Ceea ce oferă lumină trebuie să îndure arderea.

ViKtor Frankl¹

Tuturor ni se întâmplă și lucruri rele. Iar atunci când ni se întâmplă, mulți dintre noi se prăbușesc sau se plâng, dar alții își revin cât ai clipi și înfruntă iar lumea, devenind, adesea, mai puternici decât înainte. Te-ai întrebat vreodată de unde vine deosebirea dintre unii și ceilalți? Studiile mele sugerează că optimismul ar putea fi cel mai bine păstrat secret al oamenilor care, în condiții extrem de vitrege, continuă să lupte.

Am crescut auzind oameni care spuneau: „Oricine își aduce aminte unde se afla în ziua în care a fost împușcat JFK“. Eu nu-mi amintesc. Abia trecusem de la stadiul de embrion la cel de fetus.

Pentru mulți americani, atentatele teroriste din 11 septembrie au fost evenimente care au marcat un punct de cotitură, la fel ca asasinarea lui JFK.

Eu mă aflam în casa surorii mele, în Minneapolis. Venisem cu avionul în noaptea precedentă pentru a participa la înmormântarea verișorului meu, care murise după o luptă îndelungată cu cancerul. Moartea lui a fost greu de îndurat pentru mine. Aveam cam aceeași vârstă. Era căsătorit și avea doi copii. Mai mult, era tot om de știință și profesor, ca mine. În mod straniu, ajunseserăm să ne cunoaștem cu adevărat abia când am început, la o reuniune de familie, să ne împărtășim reciproc ideile despre programele de cercetare în care eram implicați. Ultima dată când îl văzusem, îmi furnizase informații utile legate de munca în domeniul lui (kinesiologie) care se

potriveau cu munca pe care o desfășuram eu. Era un spirit generos. Aveam să-i simt lipsa.

Așadar, în dimineața aceea, în timp ce ne pregăteam pentru înmormântarea ce urma să aibă loc la prânz, sora mea a primit un telefon de la soțul ei care plecase la serviciu, care i-a spus: „Deschide televizorul“. L-am deschis. Fusesse lovit primul turn. Deja slăbite din cauza durerii, ne-am prăbușit pe canapea, neînțelegând nimic. „Fusesse oare un accident?“, ne întrebam. Apoi a fost lovit și al doilea turn. Acesta nu putea fi un accident. Cât ai clipi, întreaga mea lume nu mai părea deloc sigură.

În timp ce ne îndreptam cu mașina spre locul unde se ținea ceremonia de înmormântare, care era la câteva cartiere distanță, eu și sora mea eram ca împietrite. Însă în momentul în care am intrat în biserică pentru acest ritual trist, am început să mă simt din nou în siguranță. Lumea avea să continue. Oamenii se adunau în continuare atunci când cei dragi lor mureau, ca să-și ofere reciproc alinare prin îmbrățișări și cuvinte frumoase, să ofere și să primească iubire în ciuda durerii și confuziei produse de tragediile de proporții mai mari. Mi s-a înmuiat inima când i-am văzut pe băieții verișorului meu. Dacă eu simțeam că lumea mea nu mai era sigură după această nouă manifestare întunecată a terorismului, abia îmi închipuiam ce simțeau ei.

Am deschis radioul în timp ce mergeam cu mașina de la biserică spre cimitir și am aflat că toate zborurile fuseseră anulate până la primirea unor noi informații. Mi s-a strâns inima. Urma să mă întorc acasă la familia mea în seara aceea. În timp ce mergeam spre locul de înmormântare, cerul părea ciudat de liniștit. Chiar dacă eram înconjurată de rudele mele, mă simțeam izolată. Trebuia să găsesc o cale de întoarcere acasă. Îmi era un dor nespus să îmi țin copilul în brațe și să îmi găsesc liniștea sufletească în brațele soțului meu.

Au urmat câteva ore de confuzie generală. Am sunat la toate agențiile de închirieri auto, dar nici una dintre ele nu accepta rezervări doar dus. În cele din urmă, am sunat la Amtrak. Slavă Domnului că există Amtrak. Am luat ultimul bilet pentru trenul din următoarea zi, de la Minneapolis la Ann

Arbor. Având în vedere schimbul de trenuri din Chicago, urma să fie o călătorie de aproape 17 ore, dar merita!

Acel tren din 12 septembrie era plin de pasageri ai avioanelor care fuseseră transferați. Și, în ziua aceea, acești străini își vorbeau. Își împărtășeau poveștile lor legate de mult prea recentul 11 septembrie și îngrijorarea cu privire la prietenii și membrii familiilor care locuiau sau lucrau în apropiere de turnuri. Fiecare dintre ei părea să aibă pe cineva în New York. Toate inimile erau copleșite de un amestec de empatie, vulnerabilitate și alte sentimente.

Eu și bărbatul care stătea lângă mine ne-am împărtășit și noi poveștile și îngrijorările proprii, de parcă am fi fost niște prieteni vechi care se reîntâlneau. „Cum va fi America de-acum înainte? Cum va fi data viitoare când vom urca într-un avion?” La un moment dat, după mai multe ore de când ne împrieteniserăm, m-a întrebat dacă credeam că oamenii aveau să mai fie vreodată la fel. Am rămas pe gânduri câteva clipe. Auzeam zumzetul conversațiilor care se purtau pretutindeni în jurul nostru, în tren. Când și când, se auzea câte un hohot de râs care izbucnea undeva în vagon. „Ai auzit?”, l-am întrebat. „Oamenii râd. Cred că deja sunt la fel.” Îndurerați, da, dar totuși la fel.

Vremurile grele aduc, inevitabil, negativism. Scăpate de sub control, tiparele negative de gândire pot să te tragă într-o spirală descendentă și să te secătuiască de viață. Dar, chiar și atunci când forțe nevăzute te trag în jos, poți alege o altă cale. Poți să pui frână spiralei descendente a negativismului și să îți revii. Cheia e să îți descoperi izvorul lăuntric de optimism sincer. Optimismul poate să slăbească influența pe care negativismul o are asupra perspectivei tale. El îți deschide inima și mintea, ajutându-te să vezi o gamă mai largă de posibilități și, în felul acesta, te plasează pe o spirală ascendentă, oferindu-ți o traiectorie pozitivă care te va ajuta să treci de aceste vremuri tulburi și te va scoate la liman, cu forțe reînnoite.

Da, putem fi cu toții incredibil de puternici. Acesta este un drept prin naștere al fiecăruia dintre noi. Poți să te îndoi, fără să te rupi. Și chiar și atunci când aproape că nu-ți vine să crezi că te-ai putea remonta, o poți

face. Vestea bună e că ai deja tot ce-ți trebuie ca să te remontezi, ai rezerve incredibile în izvorul tău lăuntric de optimism. Ajutându-te să îți redobândești perspectiva corectă asupra lucrurilor, momentele de bucurie, de iubire, de recunoștință și de inspirație înlătură ochelarii de cal ai negativismului și pun frână spiralelor descendente. Optimismul, după cum am descoperit eu, stă la baza rezilienței umane.

Știința descoperirilor întâmplătoare

Am ajuns înapoi în Ann Arbor pe la miezul nopții, în data de 12 septembrie 2001. După o zi sau două în care n-am făcut decât să stau cât mai aproape de familia mea, m-am întors la muncă. Eram în concediu de studii și cufundată până peste cap în scrierea lucrării despre ceea ce cunosc eu cel mai bine: emoțiile pozitive. Nu era ușor. Eram copleșită de îndoială. Mă întrebam cui îi va mai păsa de asta acum. Sincer vorbind, simțeam că știința optimismului nu mai era relevantă în această nouă eră a terorismului. Pentru prima oară am pus la îndoială relevanța muncii mele de-o viață. Misiunea mea lua acum forma unei grămezi de cifre și cuvinte lipsite de viață.

Cam după o zi în care stătusem în starea asta de spaimă întunecată, mi-am dat seama cumva că pesimismul brusc legat de munca mea era, de fapt, cauzat de depresie. La fel ca majoritatea americanilor, mă simțeam profund tulburată din cauza evenimentelor care aveau loc în lume și a tragediilor provocate la data de 11 septembrie. Așa cum era de așteptat, tulburarea mea mă trăgea în jos într-un abis al negativismului.

Atunci mi-am amintit de acei oameni pe care îi auzisem râzând în tren, cu câteva zile în urmă. Era oare râsul lor irelevant? Cercetările mele din trecut îmi arătau că nu. Datele prezente în studiile mele publicate sugerau că optimismul ar putea fi un colac de salvare – o cale importantă prin care să facem față necazurilor. Mi-am adunat gândurile și am început să caut o modalitate prin care puteam testa ideea conform căreia chiar și acum, în

toiul acestei tragedii naționale, emoțiile pozitive erau prețioase. M-am simțit cuprinsă brusc de un val de energie.

Și atunci am avut revelația. Tocmai încheiaserăm un studiu de amploare în care măsuraserăm nivelurile presupuse de reziliență a peste 100 de studenți, folosind un simplu chestionar. Poate că reușeam să-i găsim din nou pe acei participanți, pentru a studia iar reziliența în acțiune după cele întâmplate la 11 septembrie. Oare punctajul obținut de ei la chestionarul privind reziliența prezicea corect modul în care făceau față acestor vremuri grele? Dacă da, erau emoțiile pozitive cele care susțineau capacitatea lor de a se remonta? În câteva zile am obținut aprobările de care aveam nevoie pentru a-i contacta din nou pe studenții respectivi.² I-am invitat să completeze niște chestionare suplimentare.

Estimasem șansele acestor studenți de a dovedi reziliență folosind un chestionar elaborat de pionierul în domeniul psihologiei, Jack Block, de la Universitatea Berkeley din California, și de Adam Kremen, la vremea aceea studentul lui. Cu afirmații precum „Îmi place să încerc mâncăruri noi, pe care nu le-am mai încercat niciodată“, „Îmi place să merg pe alt drum atunci când mă duc într-un loc familiar“ și „Majoritatea oamenilor pe care îi întâlnesc sunt agreabili“, e greu să-ți dai seama la început în ce fel produc aceste trăsături însumate reziliența. Însă, de-a lungul carierei sale îndelungate, Jack Block adunase un munte de date – strânse pe parcursul a peste cinci decenii de muncă – despre felul în care oameni obișnuiți făceau față suferințelor și coborâșurilor vieții și diferitelor întorsături de situație. Unii dintre acești oameni se prăbușeau după ce întâlneau obstacole, în vreme ce alții se ridicau la loc. Ce anume din personalitatea unora îi deosebea de ceilalți? Ce resurse interioare prezic capacitatea unui om de a se redresa după ce a întâlnit un obstacol și de a răspunde cerințelor mereu schimbătoare ale vieții de zi cu zi? Căutând să răspundă unor astfel de întrebări, Block și Kremen și-au concentrat cunoștințele în cei 14 itemi ai Scalei Rezilienței Personale.³ Acesta este instrumentul pe care l-am folosit eu pentru a prezice care dintre participanți aveau trăsături de personalitate ce le permiteau să se redreseze după situații dificile. Nu știam dinainte dacă acești studenți chiar vor da dovadă de reziliență atunci când situația o va

cere. Asta era ceea ce mă interesa: dacă fuseseră rezilienți – sau, mai exact, în ce fel dăduseră dovadă de reziliență.

Când am luat din nou legătura cu cei care completaseră chestionarul elaborat de Block și Kremen, le-am pus multe întrebări. Le-am cerut să descrie cea mai stresantă situație cu care se confruntaseră după 11 septembrie și care avea legătură, într-un fel sau altul, cu atacurile. I-am întrebat cât de des avuseseră fiecare dintre emoțiile pozitive și negative menționate de noi. De asemenea, le-am măsurat trăsăturile psihice pozitive, printre care optimismul, liniștea sufletească și satisfacția cu privire la viață. În cele din urmă, le-am cerut să raporteze orice simptome de depresie pe care le avuseseră în zilele care urmaseră evenimentelor din 11 septembrie.

Acești studenți trăiau în Ann Arbor, Michigan, la o distanță sigură de locul tragediei. Chiar și așa, asemenea majorității americanilor, au resimțit și ei un stres considerabil după 11 septembrie. Erau îngrijorați în legătură cu prietenii și membrii familiei lor care locuiau sau lucrau în New York sau în Washington. Se temeau de atacuri teroriste viitoare și de posibilitatea izbucnirii unui război. Unii se temeau să mai călătorească cu avionul. Alții se temeau să se ducă la un meci de fotbal. Dacă urmărești Campionatul de fotbal Big Ten, știi că Stadionul Michigan este cea mai mare arenă sportivă în aer liber din Statele Unite. Iar în zilele în care e meci, arena e întotdeauna plină, găzduind mai mult de 11 000 de fani. Unii dintre acei fani se temeau că iubita lor arenă „Big House“ era acum o țintă sigură a teroriștilor. În zilele în care au loc meciuri, zeci de avioane cu bannere zboară în cerc deasupra stadionului. În sezonul acela, au fost anulate toate zborurile din timpul zilelor în care erau programate meciuri.

Am aflat multe despre reziliența personală de la acești studenți. Cei care au obținut un punctaj mare la chestionar, sugerând că aveau o personalitate capabilă de rezistență personală, au dat într-adevăr dovadă de reziliență în situațiile reale de viață. Și-au revenit mai repede decât cei care au obținut un punctaj mic. După 11 septembrie, sentimentul de depresie era ceva obișnuit. Cu toate acestea, cei cu o personalitate rezilientă au manifestat cele mai puține semne de depresie clinică. Ba chiar au devenit mai puternici din punct de vedere psihologic, în anumite privințe: comparativ cu

răspunsurile lor de înainte de 11 septembrie, au devenit chiar mai optimiști, mai senini și mai împliniți. Oamenii rezilienți făceau față mult mai bine situației decât ceilalți.

Însă cea mai semnificativă diferență între cei cu și cei fără personalitate caracterizată de reziliență a reprezentat-o optimismul. Acesta a fost secretul succesului lor. El a reprezentat mecanismul din spatele gradului lor mai mic de depresie și al creșterii lor spirituale mai mari. Pe scurt, am descoperit că reziliența și optimismul merg mână în mână. Fără o atitudine pozitivă nu există redresare.

La prima impresie ai putea să te întrebi: „Ce anume putea să-i facă să se simtă bine? Oamenii aștia nu știau pe ce lume trăiesc?” Întrebările acestea sunt întemeiate. E posibil oare ca oamenii aceștia să se fi redresat deoarece au negat realitatea? Sau pentru că s-au gândit în mod egoist numai la starea lor de bine? Fiindcă, în acest caz, reziliența ar fi dobândită cu prețul adevărului și al compasiunii.

Datele noastre sugerau însă opusul. De fapt, cei cu un grad mai mare sau mai mic de reziliență au raportat niveluri de stres similare în urma atacurilor. Conform sondajelor naționale, după 11 septembrie practic toată lumea s-a simțit furioasă, tristă și înfricoșată. Participanții la studiul nostru nu făceau excepție. Indiferent dacă au obținut scoruri mari sau mici la chestionarul pe tema rezilienței, emoțiile negative au fost prezente din plin. Și ei au simțit îngrijorare și compasiune față de cei loviți de tragedie, iar compasiunea lor a fost mai mare decât orice altă emoție – chiar și decât furia, tristețea și frica.

Oamenii care și-au revenit nu au negat realitatea și nici n-au fost egoiști. La fel ca toți ceilalți oameni, au fost și ei afectați de o atitudine negativă și mișcați de compasiune. Amestecate cu suferința și îngrijorarea lor însă, au existat în ei și emoții pozitive. Poate că, asemenea pasagerilor din trenul acela Amtrack, acești studenți rezistenți psihic simțeau bucurie, iubire și recunoștință atunci când creau legături cu ceilalți. Poate că erau inspirați și uimiți de valul imens de unitate și compasiune atât din cadrul comunității lor, cât și din întreaga lume. Poate că erau foarte curioși în legătură cu

evenimentele internaționale aflate în plină desfășurare și plini de speranță în privința viitorului, în ciuda realității sumbre a acestor vremuri tulburi. Indiferent de unde proveneau, momentele de optimism au fost cele care i-au deosebit de ceilalți. Optimismul a oprit spirala descendentă a depresiei și i-a plasat pe acești oameni pe o spirală ascendentă a dezvoltării personale.

Evenimentele de la 11 septembrie au șocat lumea. Printr-un noroc, aveam în mână date care ierarhizau un grup mare de studenți în funcție de reziliența ce caracteriza tipurile lor de personalitate. Este impresionant faptul că gradul de reziliență înainte de criză a putut prezice gradul de optimism de care au dat dovadă respectivii participanți în săptămânile incerte și tulburătoare de după atacurile teroriste. Iar emoțiile pozitive s-au dovedit a fi ingredientul activ care a permis anumitor oameni să își revină din șoc și să devină chiar mai puternici. Sunt bucuroasă că am reușit să îmi recâștig eu însămi încrederea în optimism la timp pentru a aduna aceste date edificatoare. Optimismul contează. Și contează mai ales în vremurile tulburi.⁴

În anii care au trecut de când am publicat aceste rezultate, alți cercetători au testat independent afirmația mea că optimismul este ingredientul activ care le permite anumitor oameni să obțină rezultate ce oglindesc reziliență. Noi am testat tineri adulți, dar o altă serie de studii remarcabile au testat adulți trecuți de 60 de ani. Noi am luat în considerare răspunsurile oamenilor după o criză națională, dar aceste studii au luat în considerare răspunsurile oamenilor după crize personale, de la cele minore, provocate de factori stresanți ai vieții de zi cu zi și până la evenimente majore din viață, precum pierderea partenerului de viață.⁵ Studiu după studiu a arătat că oamenii care își reveneau dovedeau o complexitate emoțională mai mare atunci când se confruntau cu factori de stres.

Oare atunci când stresul intră pe ușa ta, optimismul iese pe fereastră? În cazul multor oameni, așa se întâmplă. Dar nu și în cazul celor care obțin un punctaj mare la chestionarele ce vizează reziliența. Acești oameni nu numai că nu cedează în fața negativismului, ci își păstrează în același timp optimismul. Emoțiile lor sunt mai complexe deoarece optimismul lor stă alături de negativismul lor. Ei nu neagă realitatea negativismului, dar nici

nu se afundă în el cu totul. Tot așa cum am putut să văd în studiul realizat de mine după 11 septembrie, capacitatea aceasta de a apela la optimism e cea care deosebește reacțiile de stres ce ajung să ia proporții și să dureze zile întregi de reacțiile care dispar mai ușor. Așadar, indiferent dacă ești tânăr, bătrân sau între vârste, optimismul ar putea foarte bine să fie cea mai bună resursă a ta în situații de criză. E ingredientul de care ai nevoie ca să inversezi cursul unei spirale descendente și să te redresezi.

Nucleul rezilienței

Să ne concentrăm puțin atenția către ceea ce constituie nucleul rezilienței. Adică literalmente: cum se deosebește felul în care reacționează la stres inima celor cu reziliență față de cea a celor lipsiți de aceasta? În studiile mele de laborator din faza incipientă, am examinat îndeaproape mecanica de bază a rezilienței, analizând emoțiile pozitive și emoțiile negative ale oamenilor corelate cu tensiunea lor arterială. Nu e de mirare că, atunci când te simți neliniștit, tensiunea ta crește. Ceea ce ar putea să te mire este faptul că ai un mecanism ascuns de „reajustare” pentru aceste creșteri bruște ale tensiunii: propriile tale emoții pozitive. Sentimentele plăcute nu doar că le îndepărtează pe cele neplăcute, ci îți și liniștesc inima și îți readuc rapid tensiunea arterială la starea ei normală.⁶

Iată cum am descoperit acest lucru. În laboratorul meu au venit voluntari pentru a participa la un studiu despre emoții și reactivitatea cardiovasculară. S-au așezat într-un scaun confortabil în timp ce unul dintre studenții mei atașa senzori minusculi pe pielea lor pentru a monitoriza schimbările apărute clipă de clipă în ritmul bătăilor inimii, tensiunea arterială și constricția din interiorul vaselor sangvine. După ce participanții s-au obișnuit cu această situație oarecum ciudată, am urmărit pentru câteva minute acești indicatori cardiovasculari în stare de calm. Am vrut să știm cum pompa inima fiecăruia dintre ei atunci când nu simțeau nimic în mod deosebit. Apoi, aplicând o presiune temporală semnificativă, le-am cerut

acestor voluntari să pregătească un discurs pe tema „Ce te face un prieten bun“. Ca să mărim și mai mult presiunea psihologică, le-am spus că le vom înregistra cu camera video discursul și îl vom supune evaluării colegilor lor. După cum îți poți imagina, această sarcină neașteptată de a vorbi în public i-a făcut să se simtă neliniștiți. Acesta era, de fapt, și scopul nostru – să-i facem pe toți cei care participau la acest studiu să intre într-o stare de neliniște. Și am reușit cu brio! Știm acest lucru din rapoartele verbale pe care le-am adunat ulterior de la participanții noștri și, de asemenea, din examinarea schimbărilor de la nivelul indicatorilor cardiovasculari urmăriți de noi. Ritmul bătăilor inimii a urcat vertiginos. Tensiunea arterială a crescut. Venele și arterele s-au îngustat.

După ce ne-am atins scopul de a le induce tuturor o stare de neliniște, am putut începe adevăratul experiment. La apogeul acestui negativism indus în condiții de laborator, participanții și-au îndepărtat atenția de la sarcina discursului și și-au îndreptat-o către altceva: un scurt material video. Le-am supus atenției în mod aleatoriu unul din patru clipuri diferite, dintre care două erau pozitive: unul evoca o stare de seninătate înfățișând valurile oceanului, iar celălalt un amuzament ușor, înfățișând un cățeluș care se juca cu o floare. Un clip a fost negativ, evocând tristețe, deoarece înfățișa un băiat care plângea la moartea cuiva drag. Ultimul era neutru, fiind reprezentat de o imagine de fundal demodată ce înfățișa câteva bețe colorate puse unul peste altul.

Ceea ce trebuie apreciat în legătură cu cele două clipuri pozitive folosite de noi în acest experiment este că erau extraordinar de blânde. Când oamenii le vizionează în condiții normale – adică atunci când nu sunt neliniștiți din cauza discursului în public – ele nu evocă nici o schimbare la nivelul indicatorilor cardiovasculari urmăriți de noi.

Aici trebuie, de asemenea, menționat că le-am spus participanților dinainte că dacă „din întâmplare“ avea să li se arate un material video, aceasta însemna că îi plasase „computerul“ în categoria celor „scutiți de discurs“. Așadar, începutul clipului semnală că scăpaseră de corvoada de a ține temutul discurs.⁷ Chiar momentul în care materialul video a pornit, am început să urmărim efectele optimismului. Am urmărit cât a durat –

măsurând în secunde – până când reacțiile cardiovasculare legate de sarcina discursului ale fiecărei persoane au revenit la nivelurile specifice stării de calm. Unele inimi, am aflat cu această ocazie, s-au potolit în câteva secunde, în vreme ce altele au avut nevoie de mai mult de un minut ca să se calmeze. Optimismul a avut un cuvânt greu de spus și aici. Participanții care au fost aleși aleatoriu să vizioneze unul din cele două clipuri pozitive – valurile oceanului sau cățelușul care se juca – au avut cea mai rapidă revenire cardiovasculară. Cei care au urmărit clipuri neutre sau negative au avut cea mai lentă revenire.

Am numit asta „efectul anulării” produs de emoțiile pozitive. Optimismul poate potoli sau „anula” efectele cardiovasculare produse de negativism. Acesta este mecanismul tău ascuns de readaptare. Nu prea ai cum să-ți împiedici inima să bată repede sau cu putere atunci când te confrunți cu stres și negativism. Dar, în prezența optimismului, poți ține în frâu acele reacții și îți poți redobândi calmul inimii. Amintește-ți, de asemenea, că clipurile pozitive pe care le-am folosit nu aveau nici cea mai mică influență asupra ritmului bătăilor inimii și a tensiunii arteriale a participanților în condiții normale de vizionare. Așadar, chiar și atunci când emoțiile pozitive nu „fac” nimic inimii tale, ele pot totuși anula ceea ce îi face negativismul. La acest nivel de bază, fizic, optimismul oprește negativismul și te echipează cu ceea ce îți trebuie pentru a te redresa atât fizic, cât și emoțional. Știind că reactivitatea cardiovasculară prelungită la stres poate favoriza bolile de inimă⁸, acest efect de anulare poate fi una dintre modalitățile cele mai importante prin care optimismul ne menține sănătoși.

Experimentele acelea inițiale legate de capacitatea optimismului de a „anula” negativismul erau importante fiindcă demonstrau că atitudinea pozitivă avea un rol-cheie în redresarea oamenilor. Participanții care au demonstrat cea mai rapidă revenire cardiovasculară în cadrul acestor experimente nu aveau nimic special. Realmente, fuseseră distribuiți absolut aleatoriu în grupul celor care au vizionat materiale video pozitive. Totodată, două forme diferite de optimism – seninătatea și amuzamentul – păreau la fel de eficiente în grăbirea revenirii, ceea ce m-a făcut să fiu sigură că nu valurile oceanului sau animalele care se jucau erau responsabile pentru

schimbarea produsă. Au contat sentimentele plăcute trezite de diversele imagini.

Știu că atunci când nivelul stresului urcă foarte mult, unii oameni sunt mai înclinați decât alții să autogenereze optimism. În studiul legat de evenimentele din 11 septembrie, cei cu reziliență au raportat gradul cel mai înalt de atitudine pozitivă. Optimismul lor a fost acela care i-a ajutat să se redreseze. Așa că am decis să explorăm în laborator nucleul personalității caracterizate de reziliență. Am cercetat dacă oamenii cu reziliență „se redresează” și la nivel fizic.

Una dintre fostele mele doctorande, Michele Tugade (acum profesor asistent la Vassar College), a abordat chestiunea aceasta în disertația ei. Michele a invitat la noi în laborator oameni cu personalități caracterizate mai mult sau mai puțin de reziliență, pentru a-i testa pe rând. Folosind indicatorii cardiovasculari și sarcina discursului pe care le mai folosiserăm și în studiul descris mai sus, ea le-a indus participanților o stare de neliniște, iar apoi le-a luat brusc corvoada de pe umeri. După aceea, am numărat secunde ce au trecut până când fiecare dintre participanți a revenit la ritmul bătăilor inimii, nivelul tensiunii arteriale etc. specifice propriei stări de calm.

De această dată chiar a existat ceva special în ceea ce-i privește pe oamenii care au manifestat cea mai rapidă revenire cardiovasculară. Ei au fost cei care au obținut punctajele cele mai mari la testul creat de Block și Kremen pentru evaluarea rezilienței. Ei au fost și cei care au pășit în laboratorul nostru cu un optimism mai mare. Chiar ne-au spus ulterior că, deși sarcina discursului i-a făcut să se simtă neliniștiți, aceasta le-a părut totodată și oarecum pozitivă. Era o provocare interesantă, pe care erau dispuși să o accepte. Încă o dată, sentimentele pozitive s-au dovedit a fi esențiale. Oamenii cu reziliență și-au revenit repede doar în măsura în care dețineau un optimism peste medie.⁹

Când am analizat nucleul rezilienței – urmărind ritmul bătăilor inimii, tensiunea arterială și constricția vaselor de sânge înainte, în timpul și după trasarea sarcinii discursului public – am văzut că, deși acești indicatori fiziologici au crescut la fel de mult în cazul celor cu reziliență mai mare ca

și în cazul celor cu reziliență mai mică, valorile s-au diminuat mai repede în cazul primilor. Inima lor s-a calmat în mai puțin de un minut, pe când inima celorlalți participanți a rămas tulburată. Tiparul acesta de date ne spune că oamenii cu o reziliență mai mare au și ei reacții emoționale. Nu sunt niște roboți detașați sau care ignoră realitatea. Sunt afectați emoțional la fel ca noi toți. Dar, când împrejurările se schimbă brusc în bine, ei trec mai departe cu rezezițiune. Lasă în urmă emoțiile negative.

Optimismul este cel care îi face agili. Oamenii rezilienți utilizează „efectul anulării” produs de optimism mai mult decât ceilalți. Se redresează – chiar și la un nivel de bază, fiziologic – fiindcă izvorul lor interior de emoții pozitive e debordant. Optimismul servește drept mecanismul lor secret de „resetare”.

Creierul rezilienței

Un altul dintre foștii mei doctoranzi, Christian Waugh (acum cercetător postdoctoral la Universitatea Stanford), a mers și mai departe cu testarea modului intern de funcționare a rezilienței. Pentru disertația lui, Christian a folosit o tehnică de imagistică a creierului numită imagistică prin rezonanță magnetică funcțională (sau IRMf), alături de un experiment inteligent conceput. Scopul lui era să creeze o fereastră nouă către înțelegerea modului în care se deosebeau între ei participanții cu diferite niveluri de reziliență. Descoperirile lui continuă să stârnească și astăzi interesul la întâlnirile pe teme de neuroștiințe. Ele pun în lumină stilurile unice de gândire care sunt baza capacității de redresare după evenimente neplăcute.¹⁰

Inteligenta sarcină de laborator pe care a conceput-o Christian implica „amenințarea” blândă a oamenilor că s-ar putea să se confrunte cu ceva nociv, și apoi urmărirea reacțiilor lor în timp. „Amenințarea” venea sub forma unui simplu indiciu vizual – ori sub formă de cerc, ori sub formă de triunghi. Participanții aflau că un indiciu semnala că fotografia pe care

urmau să o vadă ar putea sau nu să prezinte o imagine neplăcută, de pildă, să înfățișeze o victimă a unui incendiu sau o toaletă scârbos de murdară. Cam în 50% dintre cazuri așa s-a și întâmplat. În celelalte cazuri, respectivul indiciu era urmat de o fotografie complet inofensivă, care înfățișa, de pildă, un întrerupător sau un scaun. Celălalt indiciu însă semnală întotdeauna că fotografia care urma să fie prezentată avea să fie neutră.¹¹ În felul acesta, o simplă formă – un triunghi, de exemplu – ajungea să însemne „amenințare“, în vreme ce alta – cercul – ajungea să însemne „siguranță“. Obiectivul lui Christian era să examineze reziliența înainte și după negativismul anticipat.

Trei rezultate au atras atenția. Primul: așa cum Michele Tugade descoperise că oamenii cu o reziliență crescută demonstau o redresare la nivel cardiovascular mai rapidă după negativismul anticipat, Christian a descoperit că acești oameni demonstau o redresare mai rapidă după negativismul anticipat în insula, o zonă a creierului legată de stările de simțire conștientă.

Al doilea: în timpul fazei indiciilor a studiului, când participanții vedeau doar triunghiul sau cercul, cei cu niveluri mai ridicate de reziliență au manifestat o activitate mai mică în regiunea cerebrală cunoscută drept cortex orbitofrontal (sau COF). Oamenii de știință stabiliseră anterior o legătură între această regiune și „îngrijorare“. Cu cât îți faci mai multe griji gândindu-te la ce s-ar putea întâmpla rău, cu atât neuronii tăi din această zonă sunt mai activi.

Al treilea: Scanările cerebrale efectuate de Christian au arătat un lucru interesant: cu cât s-au agitat mai mult oamenii anticipând îngrijorați negativismul posibil, cu atât mai mult timp le-a luat să realizeze că, de fapt, pericolul îi ocolise. În cazul participanților cu o reziliență mai mare, faptul că s-au îngrijorat mai puțin a însemnat că relaxarea a venit mai rapid.

Acestea au fost cele trei diferențe absolut fascinante la nivelul activității cerebrale, înregistrate dintre cei cu reziliență și cei lipsiți de ea. Edificator a fost și momentul în care aceste două grupuri nu au prezentat nici un fel de diferențe la nivelul activității cerebrale. De pildă, nu s-au manifestat nici un fel de diferențe la nivel neuronal atunci când oamenii au vizionat imaginile

nocive. La fel ca în studiile noastre anterioare, toți participanții au fost la fel de tulburați de negativismul efectiv. Nimic nu sugerează că reziliența vine la pachet cu o detașare emoțională. Dimpotrivă, reziliența e marcată de o agilitate emoțională extraordinară.

Rezultatele studiului de imagistică neuronală efectuat de Christian aduc noutăți legate de obiceiurile mentale ale oamenilor rezilienți. Urmărind tiparele fluxului de sânge din creier, Christian a descoperit că, atunci când se confruntă cu amenințări, oamenii cu o reziliență ridicată își fac mai puține griji și se redresează mai repede.¹² Acest portret neuronal al rezilienței rezonează cu portretul comportamental trasat în urma deceniilor de studii efectuate în trecut. Ambele sugerează că oamenii rezilienți sunt foarte conectați la circumstanțele mereu schimbătoare în care se află. Sunt agili din punct de vedere emoțional. Reacționează la ceea ce se întâmplă acum, nu la ceea ce s-ar putea întâmpla într-un scenariu posibil. Nu își cheltuiesc energia îngrijorându-se cu privire la viitor. Ei adoptă o atitudine de tip „așteaptă și vezi“, poate și pentru că estimează că se pot descurca în orice situație care ar putea apărea. Își dau seama foarte repede de diferența dintre bine și rău – nu generalizează mai mult decât e cazul și nici nu reacționează exagerat. Își reduc la minimum anxietatea eliminând orice îngrijorare ante-factum și orice obsesie post-factum, focalizându-se în schimb asupra realității prezentului.

Aceste obiceiuri mentale sunt cele care caracterizează starea de mindfulness – o formă de conștiență cu mintea deschisă, caracterizată de o concentrare asupra momentului prezent și cuplată cu o atitudine lipsită de judecată critică. În Capitolul 4, am arătat cum deschiderea și optimismul se alimentează reciproc, fiecare acționând ca un catalizator pentru cealaltă și atrăgând-o astfel într-o spirală ascendentă. Aici constatăm că deschiderea merge mână în mână cu reziliența. Oamenii cu reziliență fac apel atât la optimism, cât și la deschidere mai mult decât ceilalți. Deschiderea care vine odată cu optimismul le permite să vadă imaginea de ansamblu, să aprecieze momentul prezent și să găsească partea bună în orice rău. Deschiderea e cea care dizolvă negativismul și le permite oamenilor să aibă o revenire puternică.¹³

Cum se construiește reziliența

Îți faci griji că s-ar putea să nu te numeri printre puținii care s-au născut cu o tărie psihică remarcabilă?¹⁴ Nu e cazul. Poți să-ți crești propriul nivel de reziliență. Poate că bănuiești deja cum s-o faci: crescând nivelul optimismului. Reziliența este o resursă interioară care crește cu timpul. Emoțiile pozitive susțin această creștere.

Am tras această concluzie și pe baza unui studiu în care am măsurat nivelul rezilienței participanților la începutul studiului, și apoi încă o dată după o lună. Între timp, am urmărit oscilațiile de zi cu zi ale emoțiilor lor. Și de această dată am constatat că persoanele care au obținut un punctaj mare pe scala Block și Kremen au declarat că aveau mai multe emoții pozitive (nu s-a observat nici o legătură cu emoțiile negative). În plus, am constatat următorul aspect: cu cât nutreau mai multe emoții pozitive, cu atât nivelul rezistenței lor psihice creștea pe parcursul lunii.¹⁵ Reziliența e o resursă pe care o poți construi.

Am testat această idee în laboratorul nostru. Din nou, am apelat la sarcina temutului discurs în public și am monitorizat schimbările survenite clipă de clipă la nivelul bătăilor inimii și al tensiunii arteriale. De această dată am testat ce s-ar întâmpla dacă le-am împărtăși celor care au obținut punctaje mici la chestionarul Block și Kremen și care aveau, așadar, o reziliență scăzută, secretul oamenilor cu reziliență ridicată. Am ales aleatoriu un set de participanți și le-am spus acestora să își dea toată silința pentru a-și „ridica moralul” pentru vorbirea în public, și să se gândească la ea ca la o provocare căreia îi puteau face față cu succes. Raționamentul nostru a fost că dacă se vor gândi la sarcină în felul acesta, participanții vor putea să recurgă la emoțiile lor pozitive. În cazul celorlalți participanți, pur și simplu am amplificat nivelul anxietății ca de obicei.

S-a dovedit că spunându-le oamenilor să își ridice moralul și să fie pregătiți pentru discurs, situația s-a schimbat complet pentru cei care nu erau caracterizați de reziliență. Sugestia de a fi mai deschiși la minte în fața greutăților a fost suficientă pentru ca ei să-și descătușeze optimismul. Iar atitudinea pozitivă a fost suficientă pentru a le calma ritmul bătăilor inimii și tensiunea arterială.¹⁶

Pentru a ilustra modul în care optimismul poate construi reziliență, voi folosi povestea uneia dintre fostele mele doctorande, Wendy Treynor. După ce și-a luat doctoratul, Wendy s-a trezit față în față cu o piață de muncă nepregătită pentru talentele ei. Și ca și cum a fi șomeră după ce investise ani în instruire științifică avansată n-ar fi fost o povară suficient de mare, s-a îmbolnăvit de cancer.

Pe la începutul anului 2006, m-am văzut cu ea la una dintre întrunirile anuale ale oamenilor de știință pe care le frecventam amândouă. Era fragilă, nesigură în legătură cu ceea ce avea să-i aducă viitorul – lucru de înțeles, desigur. Știam că era foarte bună în ceea ce făcea. Abilitățile ei de gândire și de scriere le depășeau pe cele ale majorității colegilor ei. Merita cu prisosință să trăiască și să lucreze în domeniul pe care și-l alesese. Mișcată de situația ei și îngrijorată în legătură cu sănătatea ei și cu mijloacele de câștigare a existenței, am sfătuit-o cum m-am priceput mai bine.

În vara anului 2006, chiar în săptămâna în care lucram la acest capitol, am primit o scrisoare de la Wendy. Îmi spunea că găsise în sfârșit un post pentru studii postdoctorale și continua cu:

M-am gândit la ce mi-ai spus – în legătură cu menținerea unui raport între emoțiile pozitive și cele negative [...] și am început să pun asta în practică. De când ne-am văzut, am început să fac yoga în fiecare zi și să mă plimb dimineața. Fac și după-amiaza o plimbare, iar seara înot. Starea mea psihică s-a îmbunătățit în mod absolut remarcabil. Acum am aproape în permanență o stare de bucurie și de pace interioară (chiar și când lucrurile nu sunt prea roz). Și, cel mai important lucru

dintre toate: mă simt împlinită. Simt că înfloresc, în sfârșit, pentru prima dată în viață! Și vă mulțumesc, ție și tuturor celorlalți cercetători în domeniul emoțiilor, pentru că m-ați ajutat să văd lucrurile astfel, fie prin cunoaștere științifică, fie prin intermediul iubirii și sprijinului acordat [...] Mă simt atât de plină de viață, Barb; mi-ar plăcea să mă vezi acum. Ai fi foarte mândră de mine! Abia aștept să ne vedem și să-ți povestesc despre noua și minunata mea viață! Mulțumesc pentru toată dragostea și tot sprijinul tău!

La întrunirea oamenilor de știință din anul următor (la începutul lui 2007) am avut în sfârșit șansa să o revăd. Transformarea ei era nici mai mult, nici mai puțin decât uluitoare. Wendy – pe care o știam de multă vreme ca pe o femeie din cale-afară de inteligentă și atentă, dar sobră – efectiv radia. Căldura pe care o emana era palpabilă. Zâmbetele ei erau frecvente, autentice și neinhibate. Mi-a spus despre noul ei serviciu. Nu era tot ce și-ar fi dorit, dar ea aprecia partea bună din ceea ce avea el de oferit. Diferența dintre Wendy pe care o știam și cea care stătea acum în fața mea, la micul dejun, venea din eforturile ei recente de a-și cultiva optimismul. Ani de zile își ignorase latura creativă. Acum, seara și în weekend, în afară de bucuriile fizice pe care și le procura prin yoga, înot și plimbări, studia arta scrierii scenariilor de film, cânta împreună cu soliști locali și scria o carte (ce urma să vadă în curând lumina tiparului) despre ce învățase ea în legătură cu viața și cu iubirea în urma experienței ei cu cancerul – care acum era complet vindecat. Și-a asumat responsabilitatea pentru propriul ei optimism, și răsplata a fost uriașă.

După cum lesne îți poți imagina, transformarea profundă a lui Wendy m-a emoționat puternic. Știind necazurile cu care se confruntase în trecut și care îmi frângeau inima, am fost extrem de bucuroasă să văd că începuse să manifeste optimism în viața ei de zi cu zi și că obținea rezultate atât de clare și de convingătoare. Înflorea și era mai capabilă să se redreseze „chiar și atunci când lucrurile nu erau prea roz“. La fel ca Nina și ceilalți care au luat parte la Studiul Inimii Deschise, eforturile lui Wendy de a cultiva mai multă bucurie, seninătate, inspirație și mândrie în viața ei zilnică au ajutat-o

să evolueze, să se schimbe în bine. Și tot asemenea Ninei, Wendy și-a descoperit un scop nou în viață. A fondat Healing Consulting [Consultanță Vindecătoare], o organizație care împletește expertiza ei științifică cu experiența de viață, în scopul împărtășirii cu alți oameni a ceea ce a învățat ea. Călătoria ei a făcut-o să privească producerea propriilor emoții pozitive ca pe o formă de iubire de sine, și și-a elaborat propria teorie pentru a explica în ce fel pot oamenii să dobândească un sentiment durabil al armoniei prin intermediul acestei forme de iubire de sine.¹⁷ Asemenea tuturor celor care înfloresc cu adevărat, Wendy e acum hotărâtă să aducă o schimbare în viața celorlalți. Am un sentiment de satisfacție profundă știind că înțelegerea științifică a optimismului pe care o pot împărtăși îi ajută cu adevărat pe cei la care țin, atunci când au cel mai mult nevoie.

O experiență personală

Lucrurile mergeau bine în viața mea atunci când am început să scriu acest capitol. Mă confruntam cu obișnuitele momente bune și mai puțin bune inerente unui program zilnic în care trebuie să jonglezi cu cariera și viața de familie (băieții mei au acum patru, respectiv șapte ani), dar nimic prea grav.

Apoi, tocmai când mă străduiam să găsesc cuvintele cele mai potrivite pentru a scrie despre reziliență, s-a întâmplat inimaginabilul. Soțul meu a suferit complicații grave și extrem de dureroase în urma unei intervenții chirurgicale ambulatorii de rutină pentru hernie abdominală. După o zi chinuitoare la urgențe, având tuburi introduse practic peste tot, a fost internat în spital. Ni s-a spus că avea să fie externat atunci când tractul lui gastrointestinal „se trezea” și putea să digere din nou mâncarea. Până atunci, depindea de perfuzii. Nimeni nu ne-a putut spune cât de mult avea să dureze asta. Situația creată m-a învățat câte ceva despre reziliență.

Ca și cum durerile, internarea la urgențe și apoi ținutarea la pat în spital nu erau suficiente, salonul în care a fost dus soțul meu era teribil de mohorât. Barele de tracțiune îi transformau patul într-o cușcă. Singura fereastră a

salonului oferea o priveliște constituită dintr-un zid de cărămidă. Mi s-a rupt inima când a trebuit să-l las singur acolo, dar acasă mă așteptau doi copii, așa că nu aveam de ales. Dar în loc să accept condamnarea lui la acest mediu deprimant, am jurat că o să-i transform spațiul. Eu și soțul meu cunoșteam amândoi dovezile științifice privind impactul priveliștii de la fereastra unui spital; pacienții spitalizați în saloane ale căror ferestre dau spre verdea naturii se externează mai repede decât cei ale căror priveliști sunt lipsite de imaginea naturii.¹⁸ Primul lucru pe care l-am adus de-acasă a fost una dintre plantele de interior cele mai dragi soțului meu. Dacă fereastra nu îi oferea mângâierea priveliștii naturii, aveam să-i aduc eu natura în cameră. Cu timpul, datorită familiei, prietenilor și vânzătorilor de flori, camera lui a devenit plină de flori proaspăt tăiate și de plante în ghivece.

I-am adus și fotografii cu oamenii și locurile pe care le iubea: un portret recent în alb și negru reprezentându-ne pe mine și pe băieții noștri, pe care mi-l înrămasese soțul meu de Ziua Mamei, o fotografie cu casa noastră și fotografii cu locurile lui preferate de pe plajă. Am acoperit pereții de lângă patul lui cu indicii vizuale reprezentând oamenii și locurile care îi așteptau întoarcerea. I-am îndemnat pe cei doi băieți ai noștri să se gândească la ceva ce i-ar putea duce lui tati la spital ca să-i ridice moralul, iar aceștia i-au adus desene făcute de ei, medalii câștigate la fotbal, limonine și pietrele la care țineau ei cel mai mult. I-am adus soțului meu perna lui de-acasă umplută cu puf, înlocuind astfel perna tare, cu aspect cauciucat pe care o primise de la spital. I-am adus iPod-ul. Acum avea peste 5 000 de cântece la dispoziție, și mai avea și o multitudine de meditații ghidate. Dacă plăcerea gustului îi rămânea o vreme inaccesibilă soțului meu, am căutat să-i însuflețesc celelalte patru simțuri.

Zilele treceau. Nu aveam nici un semn că șederea lui în spital avea să se sfârșească prea curând. Grație școlii și grădiniței, puteam să stau cu el la spital de la 10 până la 17 în fiecare zi, de luni până vineri. Dar situația devenise aproape insuportabilă. Devenisem brusc un părinte singur, încercând să îi mulțumesc pe toți și să am grijă și de mine. Ca lucrurile să se înrăutățească și mai mult, tot acest chin începuse când pe mine mă încerca o răceală. În zilele dificile ce au urmat, răceala s-a transformat într-o

infecție a sinusurilor. Sufeream în fiecare seară când plecam de la spital. Plângeam când eram singură în mașină și mă îndreptam către casă. Ajunsă acasă mă adunam repede ca să pot să mă ocup de băieți: îi îmbrățișam, îi hrăneam și îi puneam la culcare. Dar patul meu, la care mă întorceam la finalul serii, era un loc trist – era prea mare și prea pustiu fără soțul meu. Nu mă puteam bucura de confortul lui, știind disconfortul pe care îl îndura soțul meu în patul îngust de spital, din care nu putea să plece. Această spirală descendentă înspăimântătoare mă trăgea zdravăn în jos în fiecare noapte.

Țelul meu, de-a lungul acestor zile grele, era pur și simplu să fiu cu soțul meu. Să mă asigur că știe că nu era singur, indiferent cât de dureroasă sau de înspăimântătoare era încercarea aceasta. Chiar dacă asistentele care se ocupau de el erau minunate, nu e deloc de mirare că abia își vedeau capul de treburi. Așa că în fiecare zi îl spălam pe cap și pe corp, fiind atentă să nu-i provoc vreo durere și mai mare ori să deranjez colecția de accesorii medicale care îi acopereau corpul. Toată treaba putea dura mai bine de o oră.

Îl ajutam de mai multe ori pe zi să meargă prin salon, foarte încet, folosind suportul pentru perfuzii drept baston. Mersul pe jos era singurul lucru despre care doctorii considerau că ar putea ajuta tractul gastrointestinal să revină la normal mai curând. Așa că, în ciuda durerii și dificultății, făceam pași prin salon. De asemenea, eu făceam și lucrurile pe care ar fi vrut el să le facă, dar nu putea: îi scuturam perna ca să-i redau forma, îi țineam cărțile și iPod-ul la îndemână, îl ajutam să se ridice în șezut. În perioadele în care stătea întins, îl țineam de mână, îi mângâiam părul sau îi masam picioarele, fiind atentă la indiciile care arătau dacă atingerea mea era plăcută, și nu dureroasă sau iritantă.

La șapte zile după operația buclucașă, soțul meu și cu mine am început să fim tot mai frustrați. Când avea să se încheie internarea aceasta? De ce nu ne dădea nici un doctor explicații în legătură cu simptomele sale, cu analizele și cu rezultatele acestora? Zilele treceau incredibil de încet. Și nu știu cum se făcea că, deși petreceam zile întregi la spital, în fiecare dimineață ratam vizita doctorului. Când am avut în cele din urmă ocazia să

vorbesc cu doctorul față în față, în după-amiaza aceea, am primit vești și mai proaste. Soțul meu făcuse o ocluzie intestinală care îi pune viața în pericol. Avea nevoie de o operație urgentă în seara aceea.

După ce am primit vestea aceasta, am dat un telefon rapid ca s-o informez pe Julie, prietena și vecina mea. Când am sunat-o din nou, o oră mai târziu, reușise ceea ce mie mi se părea un miracol. Băieții mei luau cina împreună cu ea și cu familia ei. (Și ea are doi băieți mici, așa că băieții mei s-au gândit că e un prilej de joacă minunată.) Vecina noastră comună, o elevă de liceu (care stătea frecvent cu băieții lui Julie și cu ai mei), mi-a culcat copiii în noaptea aceea. Tatăl ei, un prieten comun, a rămas la noi acasă. Iar Julie a venit și ea la spital ca să-mi aducă cina și să aștepte împreună cu mine cât timp a durat operația. În cele din urmă, Julie a rămas cu mine la spital până spre dimineață.

Am fost recunoscătoare până la lacrimi pentru compasiunea de care au dat dovadă cei din cartierul meu, acționând cu toții atât de prompt. Darurile bunătății lor mi-au oferit exact ceea ce îmi trebuia, atât în materie de ajutor material, cât și sub formă de sprijin emoțional. Cu ajutorul lor, am putut să scap de grija sarcinilor mele și să mă concentrez pe îngrijirea suplimentară pe care urma să i-o ofer soțului meu.

A doua operație a fost un succes, slavă Domnului, dar refacerea a fost lentă. Soțul meu, traumatizat de tot ce îndurase, nu putea să doarmă. Îi trecea greu durerea. Avea coșmaruri recurente. Când și când, cădea pradă deznădejdi și aluneca în propria spirală descendentă. Eu am continuat să beneficiaz de sprijinul altora, în felul acesta putând să îi ofer și lui sprijin. După 11 zile lungi în spital în care fusese hrănit prin perfuzii, a mâncat din nou hrană solidă. După 12 zile, i-au scos perfuziile și l-au externat. Avea constant dureri, pierduse aproape nouă kilograme, era extrem de slăbit, iar refacerea era un proces încă lent. Dar eu eram foarte mulțumită că acum îl aveam din nou acasă, în patul nostru.

Legăturile mele cu ceilalți au fost cele care m-au ajutat să nu clachez și să nu mă las pradă disperării care amenința să mă înghită în fiecare seară. Cea mai valoroasă lecție pe care am învățat-o din acest chin a fost că sprijinul

oferit de noii noștri vecini și prieteni era unul foarte profund. Ne mutaserăm în Carolina de Nord abia de un an și ceva, dar, chiar și așa, vecinii ne-au trimis mâncare gătită aproape în fiecare seară. Părinții prietenilor copiilor noștri i-au invitat pe băieți la ei acasă în weekenduri și i-au ținut acolo toată ziua, servindu-le și cina, ca eu să pot să petrec mai mult timp la spital cu soțul meu. Am primit oferte sincere de ajutor din toate părțile. Fluxul de bunăvoință și de gesturi amabile mi-a umplut inima de o recunoștință adâncă până în măduva oaselor.

Și, pentru prima dată în viață, am învățat să primesc cu adevărat acele gesturi amabile și oferte de ajutor. Fiind profund recunoscătoare, am putut să fiu mai deschisă. Sigur, teoretic știam de ani de zile și din grămezile de date adunate că optimismul ne deschide. Dar experiențele mele din această perioadă n-au fost nici subtile, nici abstracte. Simțeam cum mi se deschid inima și mintea. Am devenit atât de deschisă, încât pentru prima dată am avut deplină încredere în faptul că oamenii voiau să ajute. Ba chiar le-am spus eu însămi ce puteau face ca să mă susțină cât mai mult. Aveam nevoie de lapte, de pâine și de cutii speciale pentru prânzul copiilor la școală, așa că îi rugam direct: „Ai putea să-mi iei și mie câteva, data viitoare când te mai duci la alimentară?” Știam că serile erau lungi pentru soțul meu și că se simțea singur. „Crezi că ai putea să stai câteva ore cu copiii mei după ce se culcă, pentru ca eu să pot face o ultimă vizită la spital astăzi?” Voiam mult să îi duc soțului meu niște DVD-uri cu filme de comedie, dar nu reușeam să găsesc timp pentru asta. „Ai putea să-mi găsești cele mai bune comedii din toate timpurile?” Depășindu-mi toate așteptările, vecinii și prietenii noștri au răspuns imediat nevoilor exprimate de mine. De multe, de foarte multe ori, faptele lor pline de compasiune mi-au umplut ochii cu lacrimi de recunoștință.

Reflectând acum la această lecție-surpriză privitoare la reziliență, am convingerea că lipsește ceva din portretul rezilienței zugrăvit de activitatea mea de cercetare și din paginile scrise de mine – ceva important. Abordarea a fost prea îngustă. Reziliența nu este ceva specific doar indivizilor – ci e prezentă în însăși țesătura socială a comunităților. Se întâmplă așa deoarece optimismul nu cunoaște granițe. El e prezent între noi la fel de mult cum e prezent în noi. Vecinii și prietenii mei și-au deschis inima și au împărtășit

cu mine darurile compasiunii și timpului lor. Cuvintele și faptele lor mi-au atins și mi-au deschis inima și au descătușat mai mult optimism în mine exact când aveam cea mai mare nevoie de asta. Pătrunsă de iubirea și de generozitatea lor, am putut să evit negativismul care încerca să mă tragă în jos, seară de seară. Am primit, astfel, combustibilul necesar pentru a aduce iubirea și generozitatea în salonul de spital al soțului meu în fiecare dimineață, pentru a-l menține pe linia de plutire. Fiind realimentată în fiecare zi cu optimismul celorlalți, am putut să-mi ajut mai bine soțul să-și evite propria spirală descendentă. Zi după zi, ne-am apropiat tot mai mult unul de altul. Între noi s-a produs o contopire ca niciodată până atunci.

Din cauză că emoțiile negative îți îngustează câmpul vizual, deznădejdea îți croiește un drum întunecat și singuratic care te izolează tot mai mult de atingerea vindecătoare a comunității. Spiralele ascendente sunt cu totul diferite. Deoarece emoțiile pozitive îți dezvoltă percepția vizuală, spiralele ascendente sunt, automat, mai bogate din punct de vedere social. Acesta e elementul care lipsește din vechiul portret al rezilienței. Pe măsură ce o spirală ascendentă îți limpezește calea, mintea și inima ta se deschid mai larg pentru a crea conexiuni cu ceilalți, cei care îți acordă sprijinul lor. Și fiecare legătură îți furnizează o doză de optimism care te realimentează și te deschide și mai mult. Secretul rezilienței, așadar, este să faci mai mult decât să te hrănești cu optimism din propriul izvor – să fii deschis ca să bei din izvoarele celorlalți.

Cu ani în urmă, soțul meu îmi dăduse o cheie antică, lungă de 15 centimetri. A spus că era cheia către inima lui. Vreme de 12 ani am purtat cheia aceea pe un colier, ca să-mi amintească în permanență de iubirea pe care ne-o purtăm unul celuilalt. Necunoscuții făceau comentarii în legătură cu mărimea acelei chei. După ce le explicam semnificația simbolică pe care o avea pentru mine, le spuneam: „Inimă mare, cheie mare“. Îmi dădusem seama cu mult timp înainte să ne căsătorim că soțul meu are o inimă mare. Beneficiasem de nenumărate ori de bunătatea inimii lui mari sau fusesem martora gesturilor de bunătate pe care inima aceea plină de compasiune le făcea față de alții. Eu, în schimb, eram cunoscută pentru gândurile mele mari – și pentru seturile mari de date pe care le aveam! Totuși, la fel ca Grinch în dimineața de Crăciun, am simțit cum inima mea crescuse de trei

ori mai mare în cursul acelor două săptămâni. Îi mulțumesc comunității formate din vecini, familie și prieteni pentru această creștere palpabilă. Deși cunoșteam de multă vreme, la nivel teoretic, beneficiile emoțiilor pozitive, acum am simțit acele beneficii într-un mod mai intens și mai acut decât oricând. Așa cum știința nu e niciodată definitivă, tot așa nici aprecierea mea sinceră – sau a oricui altcuiva – față de minunile acestei vieți omenești nu se încheie niciodată.

Inima mea, care se făcuse mai mare acum, avea loc pentru multe emoții, pentru un amestec vast de negativism și optimism. Acest amestec pătrunzător m-a ajutat să merg mai departe. El mi-a permis să fac față cerințelor clipă de clipă, fără să pierd din vedere imaginea de ansamblu. El mi-a permis să primesc și să transmit mai departe compasiunea venită din partea celorlalți. Și mi-a permis să mă întorc la scrierea acestui capitol – mai puternică psihic ca oricând.

Perspectiva optimistă

Greutățile vieții sunt inevitabile, după cum am aflat pe pielea mea după brusca internare în spital a soțului meu, care a durat ceva.

Din punctul meu de vedere, există două reacții de bază în fața greutăților: disperarea sau speranța.

În starea de disperare îți multiplici negativismul. Frica și nesiguranța ta se pot transforma într-o stare de stres. Stresul poate lua apoi forma unei tristeți deznădăjduite, care la rândul ei poate da naștere sentimentului de rușine. Mai rea decât această atitudine negativă care tinde să se extindă cu repeziciune e disperarea, care sufocă orice formă de optimism. Când dispare atitudinea pozitivă, se pierde orice posibilitate de legătură autentică între tine și ceilalți. Disperarea deschide ușa unei spirale descendente care te-ar putea duce până în adâncurile prăpastiei.

Speranța e diferită. Nu e reflexia în oglindă a disperării. De fapt, speranța vede negativismul cu ochi limpezi. Și mai important însă e faptul că speranța îți generează și mai mult optimism. Chiar și cea mai subtilă umbră de speranță poate fi o trambulină care să te propulseze spre sentimente de iubire, recunoștință, inspirație și altele. Iar aceste sentimente calde și tandre îți deschid mintea și inima și îți permit să creezi conexiuni cu ceilalți. Așa că speranța deschide ușa unei ascensiuni care îți dă forța de a te redresa după ce înfrunți greutăți și de a călători prin viață fiind și mai puternic și plin de resurse decât înainte.

Unii oameni par să înțeleagă darurile optimismului mai bine decât ceilalți, fie genetic, fie intuitiv. Spunem despre acești oameni că sunt rezilienți. Ei sunt cei care zâmbesc în situațiile dificile, văd în evenimentele neplăcute niște oportunități și adoptă o atitudine de tip „așteaptă și vezi“ în ceea ce privește amenințările viitoare. Asta nu înseamnă că ei nu suferă niciodată. Sângerează și ei, la fel ca toți ceilalți. Dar pentru că găsesc totodată modalități prin care să cultive sentimentele bune – chiar și în situații de criză – sentimentele lor rele nu durează prea mult. Se redresează.

Putem deveni cu toții rezilienți. Optimismul este dreptul tău prin naștere. El face parte din amestecul complex de umanitate pe care l-ai moștenit de la o linie lungă de strămoși. Reziliența nu e doar pentru cei câțiva aleși, ci e pentru toată lumea. E o magie fără nimic neobișnuit în ea.¹⁹

Acum, că știi care sunt beneficiile optimismului – beneficii semnificative chiar și în situații cumplite –, ai mai multe motive ca oricând să îți deschizi inima față de optimismul autentic. Primește-l cu brațele deschise chiar și atunci când te temi de ce e mai rău. Iar când lumea ta pare prea sumbră pentru a mai găsi loc pentru optimism, întoarce-te către vecinii tăi, către persoanele dragi din viața ta și către amintirile tale prețioase. Fii deschis față de optimism ori de câte ori ți se ivește în cale. Lasă-l să te reînvie și să te reînnoiască. Și te vei redresa și tu.

Așadar, optimismul e ca un arc care te repune pe picioare. Într-adevăr, eu nu văd aici nici un fel de linii drepte. Văd, în schimb, arcuri și spirale, cotituri și întorsături. Gama dinamică și complexă de mișcări a

optimismului impune o abordare la fel de dinamică și de complexă a științei. În capitolul următor, vei vedea cum a apărut această abordare în cazul meu.

7. Formula optimismului

Oamenii cred că îngerii zboară pentru că au aripi. Îngerii zboară pentru că au inima uşoară.

Anonim

În Capitolul 1, când am introdus noţiunea de „nivel al optimismului“, am menţionat că are un „prag critic“. Ce înseamnă asta, mai exact? Ce e un prag critic?

Cea mai bună metodă de a explica ar putea consta în a-ţi aminti de un prag critic pe care deja îl cunoşti foarte bine. Gândeşte-te la gheaţă şi la apă. Priveşte cu alţi ochi aceste substanţe familiare şi indispensabile vieţii. La un anumit nivel, ele par extrem de diferite. Gheaţa e solidă, rigidă şi imobilă. Apa e lichidă, curgătoare, flexibilă şi dinamică. Şi totuşi, iată minunea: pentru a o transforma pe una în cealaltă e nevoie doar de o schimbare de temperatură. Dacă creşti temperatura ambiantă la peste zero grade Celsius, gheaţa cea rigidă se topeşte şi devine apă curgătoare.

Aşa ceva nu e deloc magie, cel puţin nu pentru un om adult. Ştim că gheaţa şi apa sunt la fel, din punct de vedere chimic. Ambele sunt H₂O, două părţi hidrogen şi o parte oxigen. Dar acest compus chimic obişnuit e supus unui prag critic. Îl poţi trece dintr-o stare într-alta – din stare solidă în stare lichidă – doar schimbându-i temperatura.

Diferenţele dintre a stagna şi a te dezvolta par să posede proprietăţi similare. Dacă „încălzim“ climatul emoţional al vieţii crescând rata optimismului peste pragul critic, vei începe să te dezvolti. Aşa cum 0 grade

Celsius este o valoare specială în termodinamică, raportul de 3 la 1 al optimismului ar putea foarte bine să fie un număr magic în cadrul psihologiei umane.

Sigur, nu e nimic supranatural aici, nu e „magie“ în adevăratul sens al cuvântului. Dar, chiar și așa, eu văd asta ca pe ceva uluitor. Lumea se supune legilor naturale universale, iar uneori aceste legi sunt șocant de simple. Psihologia umană – așa complexă cum e ea – ar putea să fie la fel de simplă. Poate că suntem și noi supuși unor legi universale care n-au mai fost exprimate în cuvinte până acum. Aceste legi ar putea trasa harta unei căi de scăpare din starea rigidă și limitativă a stagnării. Ele ne-ar putea echipa pentru a ne putea croi drumul către o viață mai lină, flexibilă și dinamică – o viață plină de bine.

Nu îți cer să accepți afirmația mea fără s-o verifici, ci îmi doresc să o evaluezi pe baza dovezilor științifice existente. În acest capitol voi descrie modul în care am ajuns să pun cap la cap aceste dovezi.

Întâlnirea fortuită

Începuturile teoriei referitoare la nivelul optimismului sunt legate de buna mea prietenă și colegă de la Universitatea Michigan, Jane Dutton, o profesoară talentată de la Școala de Afaceri Ross, din Michigan. Jane, o cercetătoare inovatoare în domeniul relațiilor la locul de muncă¹, este și o peșitoare, dar nu între persoane singure, ci între persoane cu idei promițătoare, care par interconectate. În trecut, m-a ajutat să iau legătura cu persoane care mi-au devenit colaboratoare la scurt timp după aceea, așa că am ajuns să am încredere în intuiția ei.

Pe la începutul lui 2003 am primit un e-mail de la Marcial Losada, în care îmi spunea că elaborase un model matematic – bazat pe dinamica neliniară – al teoriei mele „extinde și construiește“ și că ar trebui să stăm de vorbă. S-a dovedit că Jane, văzând mai multe puncte de legătură posibile între

munca lui și a mea, îi sugerase să îmi citească lucrările. Mie mi-a luat ceva timp până i-am răspuns. Fiul meu cel mic se născuse în urmă cu numai câteva săptămâni, și îmi dedicam toată energia familiei mele de curând mărite.

Din fericire, Marcial era insistent. Mi-a trimis un articol la care lucra, în care demonstra, cu argumente, în ce fel lucrările lui matematice din trecut se potriveau cu ideile din teoria mea „extinde și construiește“. Mi-a stârnit curiozitatea suficient de mult încât să îmi rup o după-amiază din sânul familiei și să mă întâlnesc cu el.

Fiind născut și crescut în Chile, Marcial nu era un colaborator tipic pentru mine. La vremea aceea, nici măcar nu lucra în mediul academic. Cu toate că își luase doctoratul chiar în departamentul meu de psihologie din cadrul Universității Michigan, lucrul acesta se întâmplase cu decenii înainte ca eu să vin la facultatea aceasta. Între timp, avusese o lungă carieră în industrie. De curând pensionat și lucrând pe un post de consultant în afaceri, începuse să se ocupe din nou, printre altele, și de ceea ce constituise pasiunea lui: crearea modelelor matematice ale comportamentelor de grup.

Acea primă întâlnire a fost electrizantă. Dat fiind că îi citisem lucrarea, care la momentul respectiv era încă nepublicată², aveam o serie de întrebări presante pe care să i le adresez. Voiam să înțeleg datele ce îi inspiraseră lucrările matematice. Voiam să aflu mai multe despre matematică în general. Am vorbit ore în șir, stând la masa lui din sufragerie, în fața laptopului – pe care îl numea laboratorul lui portabil. Mi-a prezentat reprezentările dinamice ale modelelor matematice care se potriveau cu datele lui despre echipele de afaceri. Eu i-am comunicat legăturile pe care le vedeam, nu doar cu lucrările mele din trecut despre optimism și reziliență, ci și cu interesele mele crescânde privitoare la dezvoltarea ființei umane.

După ore de discuții însuflețite, el a făcut o afirmație îndrăzneță: pe baza lucrărilor lui matematice, putea identifica raportul exact de optimism care îi deosebește pe cei ce prosperă de ceilalți. Am venit și eu cu o ofertă, la rândul meu: dacă putea găsi raportul respectiv, eu aveam să îl testez folosind date despre viața emoțională de zi cu zi a oamenilor despre care știam că pot fi clasificați ca fiind de succes sau nu. Am decis să colaborăm,

simțind amândoi că aceasta ar putea fi o descoperire uriașă. Scopul nostru comun era să descoperim și să testăm această teorie și, dacă datele o confirmau, să scriem împreună o lucrare.

Potrivirea dintre matematica lui Marcial împreună cu teoria și datele mele continua să mă uimească pe măsură ce săptămânile se scurgeau. Trebuia să pregătesc terenul pentru a face loc acestei turnuri bruște apărute în programul meu de cercetare. Voiam să o onorez cum se cuvine. Mulțumită Fundației John Templeton, am obținut un concediu cu plată pe toată durata următorului semestru. Am fost scutită de îndatoririle mele de profesor, așa că am putut să mă dedic total științei sistemelor dinamice pe care mi le prezentase Marcial. Mi-am asumat sarcina de a introduce această perspectivă în știința psihologiei pozitive. Acum, după ce am procedat întocmai³, aș vrea să ți-o împărtășesc și ție. Știi deja că optimismul îți extinde orizontul mental (Capitolul 4), îți construiește un viitor mai bun (Capitolul 5) și îți alimentează reziliența (Capitolul 6). Acum, haide să explorăm modul în care optimismul și negativismul colaborează pentru ca viața ta să încline în favoarea înfloririi personale. Voi începe prin a descrie descoperirea lui Marcial în legătură cu optimismul.

Fluturile din sala de ședințe

Losada⁴ muncise în domeniul industrial ani la rând, studiind caracteristicile echipelor de afaceri foarte performante. Misiunea lui era să ajute echipele comerciale cu rezultate slabe să aibă mai mult succes. Ca parte a muncii lui, a construit o sală de laborator concepută special pentru a surprinde comportamentul oamenilor de afaceri în acțiune. Sala arăta ca o sală de ședințe obișnuită. Avea obișnuita masă de mari dimensiuni care era înconjurată de scaune înalte. Mai multe echipe corporatiste folosiseră această sală în scopuri legate de afaceri – pentru a-și pune la punct misiunile comerciale și planurile strategice. Dar pereții acestei săli de ședințe erau diferiți, în sensul că aveau oglinzi unidirecționale. În spatele

acestora stătea echipa de cercetare a lui Losada, echipată cu camere video și cu computere programate special. El îi instruisese pe acești asistenți să folosească echipamentul pentru a decoda fiecare afirmație – importantă sau nesemnificativă – rostită de oricare dintre membrii echipei în timpul întâlnirilor de afaceri cu durată de o oră pe care le urmăreau. Losada urmărea cu precădere trei dimensiuni: voia să știe dacă afirmațiile oamenilor erau (1) pozitive sau negative, (2) orientate spre sine sau orientate spre celălalt și (3) bazate pe investigație (punerea de întrebări) sau pe pledoarie (apărarea unui punct de vedere).⁵

Până la mijlocul anilor 1990, 60 de echipe diferite de oameni de afaceri fuseseră observate și codate de echipa lui Losada. Ulterior, bazându-se pe date independente, Losada a identificat care dintre acele echipe putea fi clasificată ca fiind performantă. 25% dintre ele au îndeplinit criteriile în acest sens. Aceste echipe au obținut punctaje mari în ceea ce privește trei indicatori de afaceri diferiți: profitabilitate, gradul de satisfacție al clientului și evaluări realizate de superiori, de colegi și de subordonați. Conform tuturor criteriilor, aceste echipe se situau la un nivel foarte ridicat – prosperau. Obțineau profituri și erau bine văzute de către toți cei cu care făceau afaceri.

Spre deosebire de aceștia, cam 30% au obținut punctaje mici la toți cei trei indicatori de afaceri. Aceste echipe se zbăteau să supraviețuiască – nu generau profit și lăsau în urma lor insatisfacție. Restul aveau un profil amestecat, obținând punctaje bune la unii dintre indicatori și slabe la alți indicatori. Poate că n-ar trebui să ne mire că „succesul variabil” a caracterizat majoritatea echipelor întâlnite de Losada.

Losada a ținut evidența datelor cu mare minuțiozitate, clipă de clipă, pe parcursul ședințelor. De asemenea, a notat cât de mult influența fiecare membru al echipelor comportamentul celorlalți din echipă și a numit această nouă variabilă conexiunea echipei. Conexiunea reflectă gradul de armonie sau receptivitate existent între membrii echipelor.

Când a împărțit apoi echipele în grupuri cu performanțe ridicate, scăzute, respectiv variabile, au ieșit la iveală diferențe izbitoare. Echipele cu performanțe înalte s-au remarcat prin raportul lor de optimism neobișnuit

de înalt, undeva la 6:1. La polul opus, echipele cu performanțe scăzute aveau un raport sub 1:1, iar cele cu performanțe variabile se situau puțin deasupra lor, undeva la 2:1.

Echipele cu performanțe ridicate aveau, de asemenea, și un grad mai mare de conexiune și un echilibru interesant în cazul altor dimensiuni. Puneau întrebări la fel de mult pe cât își apărau propriile puncte de vedere și își îndreptau atenția la fel de mult către exterior, pe cât și-o îndreptau către interior. Echipele cu performanțe reduse însă aveau o conexiune mult mai mică, nu puneau aproape deloc întrebări și nu păreau orientate deloc către exterior. Și de această dată, echipele cu performanțe variabile se situau undeva la mijloc.

Observând cu atenție relațiile încrucișate din cadrul datelor adunate de el în timp, Losada a observat care dintre indicatorii lui preziceau schimbări ulterioare ale altor indicatori. În cele din urmă, a scris un set de ecuații matematice pentru a reda diferitele dinamici pe care le observase.⁶

Ecuațiile lui Losada au demonstrat că evoluția comportamentului acelor echipe de oameni de afaceri reflectă un sistem complex – mai exact, un sistem dinamic neliniar (vezi secțiunea notelor pentru o explicație a acestor termeni).⁷ O trăsătură distinctivă a sistemelor dinamice neliniare e redată prin termenul cunoscut în mod obișnuit ca „efectul fluturului“, în care impulsuri aparent nesemnificative – precum bătaia din aripi a fluturului într-un anumit loc – pot determina în mod disproporțional situații ulterioare altundeva decât în acel loc.⁸ Am ajuns să mă gândesc la optimism ca la acea bătaie din aripi a fluturului. Asemenea unui fluture care își mișcă aripile, atitudinea pozitivă poate produce rezultate uimitor de disproporționate. Cum altfel ar putea sentimentul autentic de bine, trecător însă și subtil, să lanseze o cascadă de optimism care remodelează însuși cursul vieții tale și prezice cât de mult vei trăi?

Fluturile se arată și în alte părți. Când Losada și-a așternut pe hârtie modelul matematic folosind coordonatele echipelor comerciale cu performanțe înalte, traiectoria rezultată a luat forma unei spirale: a sărit, s-a

răsucit și a luat o întorsătură conform clasicului atractor „în formă de fluture“ familiar celor care au studiat sistemele complexe.⁹

Așadar, fluturele a aterizat și în sala de ședințe a lui Losada. El reprezenta dinamica echipelor prospere, cu performanțe mari. „Aripile“ acestui fluture erau înalte. Înălțimea lor reflecta rata mare de optimism pe care Losada o descoperise la aceste echipe cu performanțe remarcabile. „Aripile“ erau, totodată, larg întinse. Anvergura lor reflecta amploarea dimensiunilor investigației și ale pledoariei la aceste echipe performante. Structura generală a fluturului era cât se poate de originală; traiectoria lui nu urma niciodată pașii anteriori. Am putea spune că aceste echipe performante aveau un comportament mereu nou și creativ. În fizică și în matematică, traiectoria aceasta e cunoscută ca atractor straniu. Însă nu e „straniu“ în sensul comun al termenului – acela de întâmplător și complet impredictibil. Are o ordine clară, doar că e vorba despre o ordine foarte complexă.¹⁰

Dar a ieșit la iveală ceva cu totul diferit când Losada și-a așternut pe hârtie modelul matematic folosind coordonatele echipelor cu performanțe variabile. Deși traiectoria lor a început cu o structură care oglindea modelul specific echipelor performante, „fluturele“ lor era mult mai mic, aripile sale nefiind nici pe departe la fel de înalte. Această statură redusă reflecta rata mai mică de optimism pe care Losada o descoperise la aceste echipe. Și aripile acestui fluture nu aveau nici o anvergură la fel de mare, ceea ce reflecta faptul că investigația și pledoaria erau, în cazul acestor echipe cu rezultate variabile, mai restrânse. Un lucru și mai elocvent l-a reprezentat faptul că acest fluture mai mic era lipsit de reziliență. De fapt, în urma confruntării cu un episod de negativism extrem, fluturele a degenerat în ceea ce fizicienii și matematicienii numesc un ciclu-limită. Cu alte cuvinte, traiectoria s-a limitat la unul și același fâgaș. De asemenea, locul unde se situa respectivul fâgaș dezvăluia unde anume se împotmolea echipa respectivă – în pledoaria egocentrică, negativă. Aceasta sugerează că negativismul extrem determina aceste echipe să-și piardă buna dispoziție, flexibilitatea și capacitatea de a investiga; stagnau într-o buclă nesfârșită în care fiecare persoană din echipă nu făcea decât să-și apere poziția și să o critice pe a celuilalt. S-ar putea spune că participanții la aceste ședințe de echipă nu se mai ascultau cu adevărat unii pe ceilalți. Nu făceau decât să

aștepte să ia cuvântul, să își apere propriul punct de vedere. Când acesta devine scopul tuturor, nu e de mirare că ședințele nu ajung nicăieri. Trebuie reținut că era cel mai des întâlnit tip de dinamică a unei echipe. Sunt sigură că recunoaștem cu toții ședințele de felul acesta – și ne cutremurăm.

Dar a ieșit la iveală ceva diferit când Losada și-a elaborat modelul matematic folosind coordonatele echipelor cu performanțe slabe. Nu s-a mai conturat nici un fel de fluture. Echipele respective nu au manifestat nici una dintre dinamicile complexe și generative ale fluturelui, evidente la echipele cu performanțe înalte. De fapt, echipele cu performanțe slabe au început din punctul în care au sfârșit echipele cu performanțe variabile – implicate până peste cap în pledoaria egocentrică, negativă –, nefăcând altceva decât să-și apere propriile puncte de vedere și să le critice pe ale tuturor celorlalți. Până la urmă, Losada constata că aceste echipe aveau cele mai mici rate de optimism și aproape nici cea mai mică tendință de a investiga sau de a-și îndrepta atenția către exterior. Dar – un fapt și mai rău decât să rămâi împotmolit într-o buclă nesfârșită – dinamica echipelor cu performanțe slabe demonstra proprietățile a ceea ce fizicienii și matematicienii numesc un atractor reprezentat de un punct fix. Alunecau pe spirală în jos până când ajungeau într-un punct static. Aceasta sugerează că echipele cu performanțe scăzute își pierd în cele din urmă flexibilitatea cu totul. Se duc în jos pe spirală, până ajung într-o fundătură.

Exact același set de ecuații matematice a avut ca rezultat, în funcție de datele cu care s-a lucrat, trei structuri – sau sorți – diferite. Doar o singură structură – cea care reda echipele cu performanțe înalte – era caracterizată de complexitate și de o flexibilitate nesfârșită. Celelalte nu. Un alt mod de a aprecia valoarea sistemelor dinamice neliniare constă în a spune că ele surprind diferențele nu doar cantitativ, ci și la nivelul modului de lucru al celor trei echipe. Cele cu performanțe ridicate nu erau doar „mai bune și mai productive” decât cele cu performanțe slabe. Sinergia lor colectivă le croia un cu totul alt destin. În vreme ce alte echipe cedau în fața presiunii, aceste echipe mergeau mai departe. Se redresau, venind cu întrebări și cu idei noi. Își păstrau moralul ridicat datorită gradului lor mare de optimism. Chiar dacă fluturii ar putea să pară fragili, aceștia erau deosebit de rezistenți.

Ceea ce îmi place foarte mult la lucrările lui Losada este că ele traduc cele două adevăruri esențiale din cadrul teoriei mele „extinde și construiește“ în limbajul matematicii. Primul adevăr esențial, definit în Capitolul 4, susține că optimismul ne face să ne deschidem – ne extinde orizontul mental și al inimii. Rezonând cu acest adevăr esențial, matematica lui Losada arată că atitudinea pozitivă merge mână în mână cu punerea de întrebări și cu orientarea către exterior. Aceasta înseamnă că echipele cu performanțe înalte studiate de Losada au fost cele care s-au dovedit a fi cele mai deschise la idei noi. Ele sunt o mărturie a ceea ce poate realiza un grup sinergic de minți deschise. Al doilea adevăr esențial al teoriei mele „extinde și construiește“, prezentat în Capitolul 5, este acela că optimismul ne transformă în bine – ne clădește resursele. În acord cu acest adevăr de bază, matematica lui Losada ne arată cum atitudinea pozitivă favorizează acumularea de resurse sociale. Cu alte cuvinte, atunci când optimismul s-a dovedit a fi prezent într-un grad ridicat, au crescut, de asemenea, și nivelul de conexiune și armonizare din cadrul echipei. Când optimismul era prezent într-o măsură mare, membrii echipei erau mai receptivi unii față de ceilalți. Tot în acord cu acest al doilea adevăr de bază, matematica lui Losada arată că atitudinea pozitivă are legătură cu rezultatele bune și cu succesul în afaceri. Și, cireașa de pe tort: explorările mele, descrise în Capitolul 6, arată cum optimismul te ajută să te redresezi în vremurile grele. Matematica lui Losada arată și ea acest lucru. Echipele cu mai mult optimism erau mai flexibile și mai reziliente – n-au rămas niciodată blocate în pledoarii egocentrice și critice.

Așadar, munca de o viață a lui Losada și munca mea se completează reciproc într-un mod uimitor de frumos. Lucrările lui Losada pe tema optimismului erau foarte descriptive și distilate în formule matematice. Spre deosebire de ele, lucrările mele despre optimism își aveau rădăcinile în teoria evoluționistă și erau susținute de experimente. În vreme ce lucrările lui Losada nu puteau susține afirmații cauzale referitoare la optimism, ale mele puteau. Aceasta este diferența dintre cercetările descriptive și cele experimentale. Chiar și așa, lucrările lui Losada au venit cu niște descoperiri care depășeau orice mi-aș fi putut imagina pornind doar de la teoria și datele mele. Prin asta se deosebește modelul matematic

de orice altceva. Am creat, împreună cu Losada, un portret nou-nouț al optimismului, reunind cele două abordări științifice.

Matematica preia rolul principal

Pentru a aprecia și mai mult valoarea adăugată de lucrările matematice ale lui Losada, trebuie să știi câte ceva despre ceea ce fizicienii și matematicienii numesc parametrul de control. Acesta reprezintă cheia care determină soarta sistemului. Așa cum temperatura ambiantă este factorul-cheie care determină dacă H₂O e înghețată sub formă de gheață sau curge sub formă de apă, parametrul de control al lui Losada determina soarta grupurilor pe care le studia. El stabilea dacă vor rămâne blocate pe un făgaș sau se vor bucura de un succes înfloritor.

Aici se face simțită importanța aceluia fluture. Losada nu a fost primul care a descoperit traiectoria în această formă de fluture. Acest fluture fusese menționat în jurnalele de fizică și de matematică vreme de peste 40 de ani. Zeci de oameni de știință și de matematicieni și-au dedicat cel puțin o parte din carieră înțelegerii sistemului matematic pe care îl reprezintă fluturele. De pildă, a fost descoperit un prag critic numeric precis în cadrul acestui sistem.¹¹ Sub acest prag, te învârti într-un cerc vicios (ciclurile-limită) și rămâi într-un punct mort (atractori reprezentați printr-un punct fix). Deasupra acestui prag, iese la iveală fluturele, în toată complexitatea lui glorioasă. E uluitor de simplu. Atât de mare e puterea unui prag critic.

Parametrul de control al lui Losada a fost conexiunea pe care a observat-o în rândul membrilor echipei – gradul de armonizare cu ceilalți al fiecăruia dintre ei. Printr-un calcul simplu, a transpus asta în rata optimismului menționat de către echipe.¹² Așa a putut să indice cu exactitate nivelul de optimism care marca un punct de răscruce. De la acest punct în sus, își făcea apariția complexa dinamică a prosperității. De la acest punct în jos, își făceau apariția ciclurile-limită ale stagnării și atractorii reprezentați de punctul fix care sunt specifici eșecului – o zonă pe care ne dorim cu toții să

o evităm. Conform matematicii lui Losada, raportul magic dintre optimism și negativism este de 2,9013 la 1.

Acelora dintre noi care nu sunt matematicieni, numărul acesta le poate părea absurd de precis. În scop pur practic, eu prefer să spun 3 la 1. E adevărat că, matematic vorbind, este semnificativă diferența microscopică dintre 2,9012 și 2,9013. În lumea matematicii, pragurile critice sunt exprimate în cifre de o precizie extraordinară. Însă noi trăim într-o lume a lipsei de precizie și a impurității. În teorie, de pildă, punctul de topire a gheții e 0 grade. Dar, așa cum știe oricine și-a curățat iarna aleea de acest pericol alunecos, punctul exact de topire a gheții poate reflecta atât impuritățile din proximitate (adică sarea de bucătărie), cât și imprecizia instrumentelor noastre de măsurat (adică termometrele obișnuite pe care le avem acasă). Cu toate că oamenii de știință ca mine au lucrat la rafinarea măsurării emoțiilor, pot spune fără teama de a mă înșela că nu avem să-ți oferim pentru utilizarea la domiciliu nimic atât de precis precum un termometru pentru gătit. Așadar, cred că vei fi de acord cu mine că, în scop practic, atunci când încerci asta acasă, raportul de 3 la 1 ca prag critic este mai mult decât suficient.

Să testăm matematica

Matematica lui Losada a condus la această predicție curajoasă că optimismul e în cantitate suficientă pentru a sădi prosperitatea în viața oamenilor numai atunci când raportul optimismului și al negativismului e de peste 3 la 1.¹³ Contribuția mea a constat în a lua această valoare și a o utiliza, iar apoi a elabora teste independente prin care să verific acest prag critic nou descoperit. Losada a făcut această descoperire studiind echipe de afaceri – grupuri de oameni care lucrau împreună, la bine și la rău. M-am întrebat dacă acest prag critic poate fi aplicat și în cazul indivizilor luați separat. Oare oamenii pe care îi puteam identifica drept înfloritori în propria viață prezentau un raport al optimismului mai mare de 3 la 1? Oare raportul în cazul celor care stagnau era de sub 3 la 1?

Aveam la dispoziție două seturi diferite de date care îmi permiteau să testez acest prag critic. În fiecare studiu, mai întâi le cerusem participanților să completeze un chestionar inițial, pe baza căruia puteam „diagnostica” o sănătate mentală înfloritoare.¹⁴ (De reținut că oamenii „înfloritori” sunt relativ rari. Numai unul din cinci oameni testați de mine îndeplinește criteriile în acest sens.¹⁵) Apoi, le cerusem tuturor să își relateze experiențele emoționale zilnic, timp de patru săptămâni. În fiecare seară completau un „Test de optimism” cu 21 de întrebări, foarte asemănător cu cel pe care îl voi prezenta ceva mai târziu și în această carte.

Pentru fiecare zi, am numărat emoțiile pozitive raportate de oameni, incluzându-le aici chiar și pe cele moderate. Am numărat și emoțiile negative resimțite câtuși de puțin. Pentru a respecta diferențele esențiale dintre optimism și negativism, trebuia să folosesc trasee diferite. Una dintre diferențele pe care cercetarea a scos-o în evidență – și pe care pun pariu că ai remarcat-o și tu, în experiența proprie – este că răul e mai puternic decât binele. Oamenii de știință numesc asta înclinația spre negativism.¹⁶ Însă, cot la cot cu această diferență de forță stă o diferență la fel de drastică privitoare la frecvență. În cazul în care nu ai probleme mentale, majoritatea momentelor din viața ta sunt cel puțin bune. S-ar putea să te surprindă, dar se întâmplă destul de rar să avem sentimente neplăcute. Oamenii de știință numesc această asimetrie compensația optimismului.¹⁷

În acest punct puteam să cuantific nivelul zilnic de optimism al fiecărei persoane și să fac media pe o lună. Însă, la fel ca în cazul indicațiilor de regim alimentar, cred că de fapt contează nivelul de optimism de care au parte oamenii nu într-o zi, ci de-a lungul timpului. În acest sens, am împărțit suma optimismului fiecărei persoane dintr-o lună întreagă la suma negativismului dintr-o lună întreagă. Această abordare are în plus avantajul de a elimina problema fără rezolvare legată de faptul că nu se poate face împărțire cu zero. Deși e posibil ca o persoană să nu aibă momente observabile de negativism într-o anumită zi (ceea ce îi face imposibil de calculat ecuația optimismului din acea zi), nu am întâlnit niciodată pe cineva care să nu aibă momente observabile de negativism pe parcursul unei luni întregi.

Ceea ce mi s-a părut uluitor a fost faptul că, în urma examinării a două seturi diferite de date, proporția medie în cazul oamenilor care se bucurau de vieți bune era de peste 3 la 1, iar a celor care stagnau era de sub 3 la 1. Ca să fim exacti, într-unul dintre seturile de date raportul optimismului în cazul celor care prosperau era de 3,2 la 1, iar în celălalt set de date era de 3,4 la 1. În cazul celorlalți, rata optimismului era de 2,3 la 1 într-unul dintre seturile de date, respectiv de 2,1 la 1 în celălalt. În fiecare dintre ele, rata optimismului era fie de o parte, fie de cealaltă a pragului critic, exact așa cum prezisese Losada.¹⁸ În cazul majorității oamenilor, raportul optimismului reflecta compensarea optimismului standard, adică se situa undeva la 2 la 1. Majoritatea momentelor erau, într-adevăr, pozitive. Dar se pare că asta n-a fost suficient pentru a sădi starea de bine în viața lor. În cazul celor câțiva care prosperau, raportul optimismului s-a ridicat peste pragul de 3 la 1.

Mai multe date, mai mult sprijin

Cercetările mele nu sunt singurele care susțin calculele lui Losada. Lucrurile devin chiar mai interesante. Să luăm, de pildă, activitatea de cercetare a lui John Gottman, cel mai mare expert din lume în știința căsătoriei.¹⁹ Gottman și-a dedicat cariera studierii dinamicii emoționale din cadrul cuplurilor căsătorite, evidențiind tiparele care fac unele cupluri stabile, în care ambii parteneri sunt mulțumiți, iar pe altele le orientează către divorț. La începutul carierei mele, am explorat temeinic programul de cercetare al lui Gottman. Chiar am colaborat la cercetarea respectivă pentru o perioadă, pe la începutul anilor 1990, când urmam studiile postdoctorale și lucram la Universitatea Berkeley din California.²⁰

Modul lui Gottman de a aduna date despre căsătorii consta în a invita cuplurile la el în laborator. În timp ce laboratorul lui Losada părea o sală de ședințe, al lui Gottman arăta ca o sufragerie. Invita cuplurile să se așeze comod și să stea de vorbă ca și cum ar fi acasă. După aceea, el îi îndemna pe cei doi să vorbească despre subiectele delicate – orice problemă care

provoca la momentul respectiv o neînțelegere substanțială. În cazul unora, discuția se învârtea în jurul banilor, în cazul altora era despre cum să-și crească copiii. Mai erau și alții care discutau despre cum să facă față rudelor unuia sau altuia dintre parteneri. Fiecare cuplu a ales propriul subiect „fierbinte“.

Fiind unul dintre cei mai buni cercetători în domeniul emoțiilor, Gottman a obținut o gamă largă de date. A folosit senzori minusculi ca să măsoare ritmul bătăilor inimii, activitatea glandelor sudoripare și alte modificări fiziologice din timpul conversațiilor. S-a folosit de camere atent și strategic plasate pentru a înregistra discret comunicarea verbală și pe cea nonverbală dintre parteneri. A adăugat tuturor acestor date o gamă largă de chestionare completate de fiecare participant. Și, ulterior, a păstrat legătura cu aceste cupluri, ținând evidența celor care „au trăit fericiți până la adânci bătrâneți“ și a celor care s-au despărțit în cele din urmă. Examinând toate aceste date, Gottman a elaborat mai multe moduri prin care putea cuantifica nivelul de optimism dintr-o căsnicie. Uneori, la fel ca Losada, era ajutat de persoane instruite în codare, care clasificau tot ce își spuneau partenerii unii altora. Alteori, aceste persoane studiau și expresiile faciale și gesturilor observabile.

Gottman a împărțit în cele din urmă căsătoriile în două grupuri. Unul dintre grupuri era alcătuit din căsătorii durabile și în care ambii parteneri erau mulțumiți. Eu le numesc pe acestea căsătorii fericite. Celălalt grup era alcătuit din căsătoriile care se destrămaseră. Partenerii ajunseseră la nemulțumire, înstrăinare, separare sau divorț. În cel mai bun caz, aceste căsătorii stagnau; în cel mai rău caz, erau niște eșecuri totale. Astfel, a descoperit ceva remarcabil. În rândul căsătoriilor fericite, raportul optimismului era de aproximativ 5 la 1. Printr-un contrast izbitor, căsătoriile eșuate sau care stagnau aveau un raport al optimismului mai mic de 1 la 1. Cu toate că Gottman nu încercase să testeze calculele lui Losada, datele lui veneau oricum în sprijinul acestora.

Dar asta nu e tot. De această dată, dovezile vin de la un om de știință pe nume Robert Schwartz. Psiholog clinician practicant, Schwartz a elaborat propriul model matematic, cu rădăcini în algebra booleană, și a sugerat că raportul optim se situează undeva în jur de 4 la 1. El compară acest raport

cu cel „normal“ – cel pe care îl au cei mai mulți oameni – situat undeva la 2 la 1. Totodată, el mai sugerează că raportul optimismului în cazurile patologice – de exemplu, în cazul oamenilor deprimați – e sub nivelul de 1 la 1.²¹

Pentru a testa dacă concluziile lui derivate din calcule se potriveau cu datele lumii reale, Schwartz și colegii săi au urmărit rezultatele unui număr mare de pacienți care urmau un tratament pentru depresie. Aceștia au urmat fie terapie cognitiv-comportamentală, fie tratament medicamentos, ambele abordări fiind susținute cu dovezi științifice solide. În fiecare săptămână, înainte de tratament și în timpul acestuia, pacienții completau un chestionar despre emoțiile lor. Ei erau, de asemenea, evaluați la fiecare două săptămâni de către o echipă independentă de clinicieni, pentru a le fi monitorizat la nivel cantitativ progresul sub tratament. E important de observat că oamenii de știință care au efectuat evaluările nu erau în nici un fel implicați în tratamentul sau îngrijirea pacienților.

Schwartz și colegii lui stabiliseră deja care punctaje ar indica o ameliorare medie și care ar indica o ameliorare optimă a depresiei. Pentru a intra în oricare dintre cele două categorii de mai sus, pacienții ar trebui să prezinte o ameliorare a simptomelor timp de cel puțin patru săptămâni la rând. Pentru a îndeplini criteriile mai riguroase ale remisiei optime, pacienții ar trebui să nu mai prezinte, practic, nici un semn de depresie și, în plus, să prezinte semne clare de funcționare optimă în viață. Pe scurt, ar trebui să întruchipeze ceea ce Asociația Americană de Psihiatrie definește ca fiind funcționare umană optimă: „Deține funcționare superioară într-o gamă largă de activități, problemele vieții nu par niciodată să-i scape de sub control, persoana în cauză e căutată de ceilalți datorită numeroaselor sale trăsături pozitive, nu prezintă nici un simptom“.²²

Deloc surprinzător, înainte de începerea tratamentului, Schwartz și colegii săi au constatat că raportul de optimism al pacienților era destul de scăzut, undeva în jur de 0,5 la 1. În rândul pacienților care prezentau remisie, raportul a crescut la 4,3 la 1. Compară acest raport cu cel existent în cazul pacienților mai numeroși, care prezentau semnele unei remisii moderate: 2,1 la 1. Din păcate, un număr și mai mare de pacienți nu au prezentat nici

o ameliorare a depresiei. Raportul între optimism și negativism la aceștia din urmă abia ajungea la 0,7:1. Din nou, deși Schwartz a obținut datele pentru a-și testa propriile calcule, aceste date au susținut fără umbră de îndoială și calculele lui Losada.²³

În acest punct, lucrurile sunt incredibil de consecvente. Pentru persoane, căsătorii și echipe comerciale, prosperitatea vine odată cu un raport al optimismului de peste 3 la 1. Persoanele care nu-și depășesc depresia, cuplurile care eșuează în căsătorie și echipele care nu obțin profit și nu sunt caracterizate de popularitate au rate deplorabile, de sub 1 la 1.

Asocierea dintre rata optimismului și starea de bine este atât de solidă, încât ea iese la iveală chiar dacă Losada, Gottman, Schwartz și cu mine am adunat date în mod cu totul independent unii de ceilalți, folosind indicatori și abordări foarte diferite. Ceea ce mi se pare cel mai interesant este că legătura dintre raportul optimismului și starea de bine e evidentă la trei niveluri foarte diferite ale experienței omenești. Indiferent dacă vorbim de un individ, doi parteneri sau o echipă de opt persoane, acest raport merită toată atenția. Nu pot să nu mă întreb dacă prosperitatea omenească la o scară și mai mare – în cadrul organizațiilor precum școlile și companiile, al instituțiilor precum Congresul Statelor Unite și Națiunile Unite sau în cadrul motoarelor culturii, precum televiziunea și internetul – se vor supune și ele acestei aparente legi privind pragul critic al acestui raport?

Ba îl vezi, ba nu-l vezi

Ideea că raportul optimismului ar fi supus unui prag critic are o însemnătate foarte puternică. Ea poate explica de ce efectele optimismului sunt uneori atât de greu de detectat. Oamenii de știință știu deja că efectele optimismului sunt subtile, mai ales în comparație cu cele ale negativismului. Dar ceea ce mă necăjește pe mine de multă vreme este că, deși știu că eu caut niște efecte subtile, uneori nu găsesc nici un fel de efecte. Totodată, mă mai confrunt și cu o multitudine de critici feroși, care

sunt convinși că optimismul e inutil. E ca și cum optimismul ar juca un joc de alba-neagra foarte elaborat cu oamenii de știință, necăjindu-ne cu „Acum mă vezi, acum nu mă mai vezi!”

Pragul critic dezvăluie șiretlicul din spatele acestui joc enervant. Când se situează sub nivelul de 3 la 1, atitudinea pozitivă ar putea foarte bine să fie inertă, fiind înghițită de forța mai mare a negativismului. Poate că abia de la 3 la 1 în sus începe optimismul să câștige forță suficientă cât să înfrângă negativismul. Poate că atitudinea pozitivă are nevoie să se dezvolte și intensifice pentru a ajunge la pragul critic. Abia atunci se vor manifesta efectele de tip „extinde și construiește” ale optimismului. Abia atunci vor vedea oamenii înflorind în viața lor uimitoarele beneficii ale optimismului.

Împreună cu studenții mei, am testat această idee inversând întrebările pe care le-am formulat în legătură cu raportul optimismului. În loc să împărțim oamenii în funcție de rezultatele obținute (dacă, de pildă, au avut rezultate bune, adică au avut succes) și apoi să vedem ce niveluri ale optimismului au, am împărțit oamenii în funcție de rata de optimism, și apoi am verificat dacă aveau rezultate bune. Până și eu am fost surprinsă de graficele rezultate. În cazul celor cu raporturi ale optimismului situate sub 3 la 1, graficele care indicau rezultate bune – precum o minte deschisă sau resurse acumulate – se învâртеau undeva în jurul lui zero. În cazul lor, optimismul era inert, inutil. Însă în cazul celor cu raporturi ale optimismului peste nivelul de 3 la 1, graficele se înălțau dramatic. În cazul lor, optimismul prevestea atât deschidere, cât și evoluție personală.²⁴ Numai acești oameni se bucurau cu adevărat de roadele dulci ale optimismului. Datele spuneau o poveste limpede: ba îl vezi, ba nu-l vezi.

11 la 1: un alt prag critic?

În Capitolul 2, am prezentat raportul de 3 la 1 dintre optimism și negativism ca fiind rețeta mea pentru o viață prosperă, plină de posibilități sporite și de evoluție continuă. Dacă raporturile de 3 la 1, 4 la 1 și 5 la 1

descriu, fiecare, o viață împlinită, atunci de ce-ar mai fi nevoie să existe și negativism? De ce să nu țintim spre 100 la 1? Aici am putea cu toții să afirmăm că o viață lipsită de suferință e, practic, imposibilă pentru un om. Ar putea un individ, o căsătorie sau o echipă să atingă vreodată o stare de optimism pur? Nu prea cred. Dar chiar și așa, poate că starea lipsită de negativism reprezintă un ideal spre care merită să tindem. Există oare un nivel de prosperitate dincolo de cel pe care ni-l putem imagina?

Frumusețea ideii de a avea un model matematic – precum cel al lui Losada – în trusa de lucru – vine din faptul că deși nu poți indica acea persoană, căsnicie sau echipă, una dintr-un milion, care să nu resimtă nici un moment de negativism, poți totuși încerca să răspunzi la întrebări despre optimismul pur. Calculele ne spun că limita superioară a stării de bine este în jur de 11 la 1.²⁵

Cu toate că acest al doilea prag încă nu a fost testat cu ajutorul datelor din viața reală, e bine, totuși, să stai departe de raporturi ale optimismului mai mari de 11 la 1. Mă întreb însă dacă această recomandare are vreo valoare practică. Prietenul și colaboratorul meu, Michael Cohen, un profesor talentat de la Școala de Informații a Universității Michigan, a găsit un mod inteligent de a formula această idee. În timpul unei discuții pe care o aveam cu el pe această temă la cafeneaua din colț, mi-a zis: „E adevărat că dacă ai sări foarte sus în sala de sport, ai da cu capul de tavan“.

Fie că îl căutăm sau nu, negativismul știe și singur cum să ne găsească. Chiar și atunci când sărim cât putem noi de sus, cel mai adesea constatăm că suntem totuși mai aproape de podea decât de tavan în sala de sport a vieții.

Cum se întâmplă și în alte sfere ale vieții, „mai mult“ nu e întotdeauna echivalent cu „mai bine“. Problemele ar putea foarte bine să apară și din cauza unui optimism prea mare. Însă eu văd o lecție mai utilă ascunsă în limita superioară a stării de bine: și negativismul este un ingredient necesar în rețeta pentru o viață înfloritoare. Ca să vezi! O carte despre optimism acceptă și negativismul. Poate că nu orice negativism, ci doar negativismul adecvat.

Făcând această clarificare, calc pe urmele lui John Gottman. După decenii în care a studiat elementele care fac ca o căsnicie să meargă bine, el conchide că furia și angajarea în conflicte pot fi forme sănătoase și productive de negativism, în timp ce expresii ale dezgustului și ale disprețului sunt mai nocive.²⁶ Eu mai văd o diferență mare și între vinovăție și rușine. Vinovăția se naște din faptul că vezi un lucru pe care l-ai făcut ca fiind greșit sau imoral. Există un mod clar de a rezolva situația: îndreptăm greșeala și găsești un mod mai bun, mai chibzuit de a te comporta. În cazul rușinii însă, nu doar ceva ce ai făcut e greșit sau imoral, ci ți se pare că tu însuși ești greșit sau imoral. Pur și simplu nu ești la nivelul la care ar trebui să fii. Cum poți să rezolvi o asemenea problemă? Așadar, furia și vinovăția generează atacuri precise ale negativismului. Sunt țintite într-o direcție precisă și poți întreprinde acțiuni prin care să remediezi situația. Există o rezolvare pentru ele. Disprețul și rușinea, în schimb, lovesc mult mai nimicitor. Negativismul lor se amplifică cu repeziciune și îți întunecă vederea. Sunt atotcuprinzătoare și dificil de înfrânt. Negativismul adecvat are legătură cu ceva anume și poate fi corectat. Negativismul inadecvat e adesea nejustificat și global. Gottman numește al doilea tip de negativism o stare acaparatoare. El se infiltrează și ajunge să domine întreaga textură emoțională a vieții. E cel care creează acea temută spirală descendentă.

Așadar, deși știm că atitudinea pozitivă este dătătoare de viață, asta nu înseamnă că negativismul trebuie izgonit pentru totdeauna. Nici nu poate fi. Viața ne oferă o mulțime de motive de a ne teme, de a fi furioși, triști și în alte câteva feluri. Fără negativism devii Pollyana, cea care are pictat pe față un zâmbet forțat, de clown. Pierzi contactul cu realitatea. Nu ești autentic. Cu timpul, îi îndepărtezi pe cei din jur.

Am ajuns să văd raportul dintre optimism și negativism ca pe echilibrul ciudat dintre levitație și gravitație. Levitația este acea forță nevăzută care te ridică spre cer, în vreme ce gravitația este forța opusă care te atrage către pământ. Scăpată de sub control, levitația te face să plutești, te lasă fără contact cu pământul și te face ireal. La rândul ei, gravitația scăpată de sub control te lasă prăbușit într-o grămadă de nefericire. Însă, atunci când sunt combinate cum trebuie, aceste două forțe opuse fac din tine o persoană

vioaie, dinamică, realistă și pregătită pentru orice. Negativismul adecvat oferă promisiunea gravitației. El te înrădăcinează în realitate. Optimismul sincer, în schimb, îți oferă avântul care face din tine o persoană vioaie și gata să prospere.

Gândește-te la o corabie cu pânze. Din ea se ridică niște catarge imense, care permit pânzelor să se afle în bătaia vântului. Sub linia de plutire se află carena, care poate cântări tone. Poți să asemuie catargul cel înalt cu optimismul, și carena aflată jos cu negativismul. Dacă ai navigat vreodată, știi că nu poți ajunge nicăieri fără carenă. Dacă ai încerca, în cel mai bun caz, ai pluti pe apă, fără direcție, iar în cel mai rău caz, te-ai răsturna. Chiar dacă pânzele care atârnă de catargul optimismului sunt cele care îți dau avânt, carena negativismului este cea care menține direcția corabiei și face ca ea să poată fi condusă. Și, așa cum carena contează cel mai mult atunci când mergi contra vântului, și negativismul adecvat contează în vremurile dificile.

Când i-am prezentat analogia aceasta lui Marcial Losada, la masa lui din sufragerie, a apreciat-o imediat. S-a ridicat într-un suflet și s-a dus să ia Encyclopaedia Britannica, apoi a căutat în ea „corabie cu pânze“. Exact așa cum sperase, era inclusă acolo o mică poză cu o corabie cu pânze (pe uscat). A găsit o riglă și a măsurat catargul. Apoi a măsurat carena. A calculat raportul. Era mai mare de 3 la 1. Ne-am uitat unul la celălalt și am râs, știind foarte bine că, indiferent câtă satisfacție ne aducea acea „descoperire“, n-am fi putut s-o publicăm niciodată într-un jurnal științific.

Perspectiva optimistă

În colaborare cu Marcial Losada, am descoperit și testat raportul de 3 la 1 dintre optimism și negativism, acesta fiind pragul critic ce reprezintă calea noastră către prosperitate.

Rezultatele calculelor matematice ale lui Losada concordă pe deplin cu teoria mea „extinde și construiește” și, de asemenea, cu multitudinea de date adunate de mine. Totodată, ele ne duc chiar mai departe, arătându-ne când optimismul este inert și când este vital negativismul.

Această concordanță reflectă ceea ce oamenii de știință au numit unitatea cunoștințelor.¹⁵⁶ Ea mă face să gândesc în termeni de adevăruri esențiale despre ființa omenească – despre atributele umane universale comune nouă, tuturor. De asemenea, mă face să mă dau jos din pat în fiecare dimineață și mă ademenește înapoi în laboratorul meu de cercetare. Înapoi la date. Înapoi la conceperea de noi experimente prin care să testez optimismul.

Știința nu se oprește niciodată din căutări. Miza, în ceea ce privește bunăstarea omenească, e prea mare pentru ca eu să pot să mă complac în convingerea că o teorie inteligentă sau niște calcule matematice sofisticate pot să ofere răspunsurile pe care le căutăm cu atâta înfrigurare.

Cum putem depăși obstacolele în viață? Care e calea cea mai bună către starea de bine?

Acum, că ai citit ce are știința de spus despre optimism, poți foarte bine decide că e timpul să începi să îl manifesti în viața ta, să-ți ridici nivelul acestuia și să îți descoperi propriile resorturi ale bune dispoziții. Am scris Partea a doua a acestei cărți pentru a te ajuta exact în acest sens.

Partea a II-a. CUM SĂ DEVII O PERSOANĂ MAI OPTIMISTĂ

8 .Unde te situezi acum?

Dacă vrei să cunoști gustul pereii, trebuie să transformi para mâncând-o tu însuși.

Mao Zedong

Așadar, unde te situezi astăzi? Cum stai cu optimismul? Haide să aflăm. Fă Testul optimismului creat de mine, ca să-ți poți calcula nivelul optimismului din acest moment.

Testul optimismului

Cum te-ai simțit în ultimele 24 de ore? Gândește-te la ziua care a trecut și, folosind scala de la 0 la 4 redată mai jos
0 = deloc 1 = puțin 2 = moderat 3 = destul de mult 4 = extrem de mult

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Punctaj

Vei observa că fiecare întrebare din cadrul chestionarului de mai sus cuprinde o varietate de opțiuni. Fiecare dintre ele include un trio de cuvinte înrudite între ele, dar nu identice.¹ Prin intermediul acestei strategii, fiecare întrebare surprinde un set de emoții care au ceva esențial în comun una cu alta, iar acest test devine astfel cu atât mai precis. Și, reține, oamenii trăiesc de regulă stările emoționale pozitive și pe cele negative cu intensități și cu frecvențe diferite. Negativismul pare mai intens, o asimetrie pe care cercetătorii au denumit-o predilecția pentru negativism. Optimismul e simțit mai frecvent, o asimetrie pe care cercetătorii au denumit-o compensația optimismului. Orice comparație a optimismului cu negativismul trebuie să țină cont de aceste diferențe esențiale. Pentru a-ți calcula raportul optimismului pentru ziua ce s-a încheiat, urmează acești cinci pași simpli:

1. Întoarce-te la test și încercuiește cele zece întrebări care sugerează optimismul. Acestea sunt cele care conțin cuvintele amuzat, plin de uimire, recunoștință, speranță, inspirație, interes, bucurie, iubire, mândrie și seninătate.
2. Întoarce-te încă o dată și subliniază cele zece întrebări care reflectă negativismul. Acestea includ cuvintele furios, rușinat, demn de dispreț, dezgustat, jenat, vinovat, stare de ură, tristețe, frică și stres.
3. Numără întrebările despre optimism încercuite cărora le-ai acordat un punctaj de 2 sau mai mare de 2.
4. Numără întrebările despre negativism subliniate cărora le-ai acordat un punctaj de 1 sau mai mare de 1.
5. Calculează raportul, împărțind punctajul obținut la optimism cu cel obținut la negativism. Dacă nu ai acumulat nici un punct la negativism astăzi, pune 1 în locul lui 0, ca să eviți problema legată de imposibilitatea împărțirii la zero. Cifra rezultată reprezintă raportul optimismului tău pentru această zi.

Nu uita că testul îți oferă doar o imagine a situației tale de moment. Emoțiile fiecărui om se schimbă de la o zi la alta, de la o oră la alta, de la un minut la altul. Mai mult, unii oameni de știință ți-ar spune că emoțiile tale se schimbă de la o milisecundă la alta.² Dat fiind acest peisaj emoțional mereu schimbător, orice indicator de sine stătător al nivelului optimismului își are limitele sale. De asemenea, atunci când vine vorba de afecte, nici un instrument de măsurare nu e infailibil. Indiferent dacă oamenii de știință se bazează pe chestionare sau pe markeri biologici sofisticați, orice măsurare a emoțiilor include un anumit grad de eroare aleatorie și cognitivă. După cum îți poți imagina, acest lucru ridică unele obstacole în calea științei emoțiilor. Cu toate acestea însă, în loc să ridice neputincioși din umeri, oamenii de știință găsesc modalități de a reduce la minimum erorile și distorsiunile cognitive.³

Concentrează-te asupra imaginii de ansamblu. Cântărește situația

O soluție pentru problema măsurării constă în a măsura în mod repetat. Chiar dacă ai efectuat Testul optimismului fiind cât de sincer ai putut, punctajul tău de azi ar trebui privit cu o doză de scepticism. A fost ziua de azi una reprezentativă? Probabil că nu. Zilele sunt diferite între ele. Așadar, cu cât aduni punctajul mai multor zile pentru a crea o medie, cu atât mai demnă de încredere va fi estimarea respectivă. Asta înseamnă că vei putea adesea să cuprinzi cu privirea imaginea de ansamblu mai ușor decât dacă îți limitezi perspectiva la o singură privire pe care o ai din punctul în care te afli într-un anumit moment. Ideal e să evaluezi mai multe zile, nu una singură.

Pentru a obține o estimare mai exactă a nivelului optimismului tău, îți recomand să îți trăiești viața ca de obicei și să refaci Testul optimismului cam la aceeași oră în fiecare seară, timp de două săptămâni. Când spun să-l refaci, mă refer la faptul că trebuie să ai o copie a lui curată, lipsită de însemnările efectuate în ziua anterioară. Nu ai nevoie ca răspunsurile din ziua anterioară să îți sară în ochi în timp ce te gândești la emoțiile zilei de azi. (Există o variantă necompletată a Testului optimismului în Anexa acestei cărți, pe care o poți fotocopiază, dacă dorești). După două săptămâni, însumează punctajul obținut pentru emoțiile pozitive pe parcursul acestui interval și procedează la fel cu punctajul obținut pentru emoțiile negative, apoi calculează raportul. Un alt avantaj al calculării raportului pe durata unui interval mai mare de timp este acela că în felul acesta riști destul de puțin să te confrunți cu problema imposibilității de a împărți la zero. Deși e posibil să ai o zi în care să nu remarci nici un fel de negativism, mă îndoiesc că situația aceasta ar putea dura timp de două săptămâni. De asemenea, dat fiind că se bazează pe mai multe date, raportul calculat timp de două săptămâni e mai demn de încredere; el furnizează o estimare mai bună a stării actuale a vieții tale.

Un calculator rapid care îți stă la dispoziție

Chiar dacă poate fi foarte interesant și util pentru tine să înțelegi modelul de punctaj care îți calculează rata optimismului, faptul că trebuie să faci fotocopii și însemnări de mână atunci când efectuezi testul ți-ar putea părea suficient de anevoios încât să eviți să faci asta în fiecare zi. Și-atunci de ce să nu încredințezi sarcina asta unui computer? Am creat site-ul ce însoțește această carte pentru ca el să funcționeze în chip de calculator personal. Îl poți folosi pentru a te ajuta să calculezi rata optimismului și să beneficiezi de avantajul suplimentar care vine odată cu măsurările repetate. Așa că te invit să vizitezi www.PositivtyRatio.com.

Dincolo de faptul că îți calculează automat punctajul pentru răspunsuri, acest site poate, de asemenea, să țină evidența schimbărilor apărute la nivelul optimismului tău săptămână de săptămână, lună de lună, an de an. El îți va permite să vezi în ce fel se modifică această proporție după ce începi să experimentezi cu noi moduri de a-ți crește nivelul optimismului. Folosind instrumentele oferite de acest site, vei putea să creezi grafice care să ilustreze impactul eforturilor tale. Iată cum funcționează: te înregistrezi, folosind un pseudonim și o parolă alese de tine. Dacă alegi ca punctajele tale să fie introduse într-o bază de date în continuă dezvoltare, de care se ocupă laboratorul meu de cercetare, ți se va cere să oferi și câteva informații despre tine.⁴ Dacă e prima dată când intri pe site, vei efectua, pur și simplu, acest Test al optimismului așa cum ai făcut-o cu cel de la începutul acestui capitol, după care te vei deconecta de pe site. De la conectare până la deconectare, prima ta vizită pe site n-ar trebui să dureze mai mult de cinci minute. După aceea, vei petrece zilnic cam un minut. Dacă intri regulat pe site ca să faci testul, vei putea folosi instrumentele pe care le ai la dispoziție pentru a crea grafice ale nivelului optimismului înregistrate de tine în trecut, în timp ce continui să introduci punctaje noi. Poți să marchezi seria de punctaje cu însemnări care reflectă începuturile unor ritualuri noi menite să îți crească nivelul (de pildă, „am început să meditez”) sau faci calcule pe o durată aleasă de tine (de pildă, „din momentul în care am început să țin evidența”, „în timpul vacanței” sau „de când am început să țin jurnalul recunoștinței și până astăzi”). Asta îți permite să creezi indicii vizuale simple, care să îți marcheze progresul.

Chiar dacă nu știi încă dacă vei dori să folosești toate opțiunile site-ului, eu te încurajez să îți găsești astăzi un moment în care să te înregistrezi și să efectuezi Testul optimismului. Apoi, mâine – indiferent dacă până atunci mai apuci sau nu să citești din cartea de față – intră din nou. Repetă această simplă reflecție zilnică pe parcursul următoarelor aproximativ două săptămâni. Iată de ce: ca să-ți poți da seama dacă un efort în direcția transformării de sine dă rezultate, ai nevoie de un punct de referință pornind de la care să îți poți compara progresul. Tot așa

cum te urci pe cântar înainte să începi o dietă, acest punct de referință îți permite să îți evidențiezi progresul tău. Nu uita că, asemenea numărului de kilograme avut înainte de începerea dietei, și procentul de optimism existent în momentul de referință ar putea fi destul de descurajator. Chiar și așa, vei avea nevoie de o estimare sigură a ratei tale tipice de optimism – cea pe care o ai atunci când îți trăiești „viața obișnuită”. Am senzația că vei ajunge să apreciezi faptul că ai început devreme autoexaminarea, înainte de a acționa, propriu-zis, pentru a-ți ridica nivelul optimismului.

Privește detaliile. O cercetare arheologică a unei singure zile

Un mod de a mări precizia măsurării emoțiilor constă în a privi situația în perspectivă și a face măsurători repetate. O altă modalitate constă în a privi îndeaproape și a măsura unitățile mai mici de timp. Când efectuezi Testul optimismului cu referire la o zi întreagă, chiar dacă faci o medie a mai multor zile sau săptămâni, obții o imagine în linii mari a nivelului optimismului. În această parte a cărții am să-ți arăt cum să zugrăvești o imagine cu detalii mult mai fine. Efectuat în fiecare zi, Testul optimismului îți oferă o viziune de ansamblu a nivelului optimismului. În schimb, atunci când folosești același test concentrându-te asupra detaliilor, obții o descriere bogată în detalii a rezultatelor, precum un arheolog aflat în situl arheologic.

De ce să facem efortul de a ne concentra asupra detaliilor? Dacă ești ca majoritatea oamenilor, memoria ta e departe de a fi fotografică. Atunci când te pregătești seara să efectuezi Testul optimismului, poți avea încredere deplină în capacitatea ta de a-ți aminti nuanțele emoționale ale zilei ce s-a scurs? Studiile științifice sugerează că n-ar trebui s-o faci. Experimentele mele timpurii privitoare la amintirile oamenilor legate de experiențe emoționale trecute sugerează că rapoartele de la sfârșitul zilei sunt foarte influențate de două lucruri: mai întâi, de felul în care te-ai simțit în timpul celor mai intense momente ale zilei, iar apoi, de felul în care te simți la sfârșitul zilei. Numesc acest fenomen „regula vârfului și finalului”.⁵ Este motivul pentru care Testul optimismului îți cere să evaluezi „cel mai înalt grad” în care ai simțit o emoție, nu cât ai simțit-o „în medie” sau „pentru cât timp”. Studiile legate de memoria omenească îmi spun că precizia crește atunci când evaluezi momentele de vârf.

Concentrarea asupra detaliilor duce la o evaluare mai exactă. Dar nu oricine e în stare să apeleze la acest tip de abordare. Ea necesită timp, foarte mult timp. Mai degrabă o oră în loc de un minut. Acestea fiind spuse, îți sugerez să ai în vedere, din când în când, această metodă mai intensivă și mai exactă de calculare a raportului optimismului – eventual o dată înainte de a începe să faci schimbări în stilul tău de viață, și apoi încă o dată la câteva luni după aceea. Gândește-te la ea ca la a merge la doctor pentru o consultație amănunțită, în loc să te mai mulțumești să folosești cântarul din baie.

Asemenea unei consultații medicale, această metodă mai amănunțită de măsurare îți oferă informații suplimentare despre tine. O poți folosi pentru a afla mai multe despre terenul minat al negativismului dinăuntrul tău și despre izvoarele lăuntrice ale optimismului. Emoțiile sunt personalizate într-un grad foarte mare. Cu toate că știința a descoperit că anumite tipare de gândire servesc ca pârgii universale pentru anumite emoții, circumstanțele care dezvăluie acele pârgii diferă de la persoană la persoană. Ceea ce îl înspăimântă pe cineva, pe altcineva îl stimulează. Același întâmplare ce stârnește furie în unii, în alții stârnește compasiune.

Bănuiala mea e că, indiferent dacă ești diferit în multe privințe de oricare altă persoană care citește cartea aceasta, poți găsi tipare în cadrul evenimentelor și împrejurărilor care dau naștere experiențelor tale de negativism nejustificat și de optimism sincer de zi cu zi. Multe împrejurări ale vieții reapar când și când. Unele dintre acestea sunt resurse care declanșează gândurile negative obișnuite și, în consecință, emoțiile negative obișnuite. Altele sunt izvoare nesecate ce îți ridică moralul și te readuc la viață.

Așa că te invit să îți examinezi zilele. Studiază-ți obiceiurile. Acordă o atenție specială circumstanțelor în care te găsești, zi de zi sau relativ regulat. Examinează cu onestitate felul în care acele circumstanțe te fac să te simți. Ce tipare vezi? Unde se acumulează negativismul tău nejustificat? De unde izvorăște optimismul tău sincer? Învăță să-ți recunoști propriile resurse ale negativismului și izvoare ale optimismului.

O variantă simplificată a Testului optimismului te poate ajuta să faci acest lucru. Folosită împreună cu ceea ce se numește Metoda reconstrucției zilei, te poate ajuta să îți calculezi rata optimismului în mai mare detaliu și, totodată, să efectuezi un studiu intensiv al surselor optimismului și negativismului tău. Elaborată inițial de psihologul Daniel Kahneman, câștigător al Premiului Nobel (și colaboratorul meu la elaborarea regulii „vârf și final”⁶), Metoda reconstrucției zilei a fost prezentată în paginile prestigioasei reviste Science.⁷ Am adaptat această tehnică de detectare a emoțiilor ca să o fac adecvată obiectivelor acestei secțiuni.

Pentru a începe, ia o coală de hârtie și un creion. Ar fi bine, de asemenea, să ai la îndemână vreo 30 de copii ale Testului optimismului, xeroxate după exemplarul din anexa cărții. Dacă nu îți e foarte ușor să faci rost de copii, poți să îți notezi răspunsurile la testările repetate în notițele tale, dacă ești organizat. Ca o variantă alternativă, dacă ai acces ușor la o conexiune de internet, poți să salvezi copaci și să economisești timp efectuând întregul proces online, la www.PositivtyRatio.com.

Odată ce te-ai pregătit de treabă – fie cu foaia de hârtie și creionul, fie cu computerul în față –, sarcina ta e să îți amintești ziua de ieri. Nu toate zilele sunt la fel. Unele sunt mai bune, altele mai proaste, iar altele sunt destul de obișnuite. Aici ai sarcina să te gândești doar la ziua de ieri. Ar trebui să adaug că în utilizările științifice ale Metodei reconstrucției zilei, testul e întotdeauna o surpriză. Aceasta înseamnă că, în vreme ce respondenții își vedeau de treburile lor în ziua anterioară, nu aveau nici cea mai vagă idee că în ziua următoare aveau să-și disece acest „ieri”. Acest aspect e extrem de important în ceea ce privește surprinderea modului în care sunt trăite cu adevărat zilele, evitându-se astfel reprezentarea idealizată. Eu te încurajez să încerci Metoda reconstrucției zilei după o zi obișnuită, fără să faci eforturi speciale de a-ți crea o imagine flatantă.

Pentru că uneori e dificil să-ți amintești toate detaliile, îți va fi mai ușor dacă vei parcurge acest proces pe etape. Mai întâi, notează ora la care te-ai trezit și ora la care te-ai dus la culcare. Apoi, reconstruiește ziua cu tot ce a alcătuit-o, ca și cum ai scrie într-un jurnal. Gândește-te la toată ziua de ieri – din momentul în care te-ai trezit și până când te-ai dus la culcare – și împarte-o într-o serie de episoade. Dă fiecărui episod un număr și un nume care să conțină o scurtă descriere, de tipul „luând micul dejun cu copiii”, „făcând naveta”, „verificându-mi e-mailul” sau „într-o ședință cu șeful”. Scrie orele aproximative la care a început și s-a sfârșit fiecare episod, fără să lași intervale libere sau să suprapui ore.

Într-un fel, episoadele sunt precum scenele dintr-un film. O scenă se sfârșește (și începe alta) atunci când schimbi locul, activitățile sau oamenii cu care ești. Împarte-ți ziua într-o serie continuă de episoade, fără să sari peste nici unul. Sarcina ta este să ai în vedere toate episoadele zilei de ieri. Dat fiind că, de regulă, un episod durează între zece minute și două ore, ai putea avea între 10 și 30 de episoade despre care să scrii. Ca să exemplific, episoadele desfășurate până acum în dimineața mea sună cam așa:

6:05 – 6:15 mă trezesc și mă îmbrac

6:15 – 7:00 ies la alergat

7:00 – 7:35 meditez

7:35 – 8:00 iau micul dejun

8:00 – 9:40 lucrez de acasă

9:40 – 9:55 fac o pauză, iau o gustare

9:55 – 11:30 continui să lucrez

Poți să sari peste situații minore precum mersul la baie, pornirea mașinii de spălat și altele asemenea.

După ce ai identificat toate episoadele zilei de ieri, întoarce-te la fiecare în parte pentru a zugrăvi detaliile ce țin de planul emoțional. Retrăiește fiecare episod în minte, pentru o clipă. Apoi efectuează Testul optimismului, evaluând fiecare dintre cele zece stări negative și zece stări pozitive specifice acelei perioade. Pentru a clasifica diferitele circumstanțe existente de-a lungul zilei, ai putea să-ți notezi câteva aspecte esențiale legate de fiecare episod, de pildă, unde te aflai, ce făceai și dacă erai singur sau interacționai cu alte persoane.

Punctajul pentru reconstrucția zilei

Punctajul tău pentru reconstrucția zilei se calculează ca și cel pentru Testul optimismului. Numără itemii pozitivi și pe cei negativi, și împarte-i pe primii la cei din urmă. Poți căpăta rapid sentimentul că ai de făcut un munte de calcule, în cazul în care ai evaluat foarte multe episoade. Și atunci ai putea lua în considerare folosirea instrumentelor online disponibile la www.PositivtyRatio.com. Nu doar că vei economisi timp, dar vei dobândi și o flexibilitate considerabilă în lucrul cu datele legate de ziua respectivă. Cu un clic al mouse-ului, vei putea să îți adaptezi punctajul reconstrucției zilei pentru a corespunde nevoilor tale. Dacă nu ai posibilitatea sau înclinația de a intra pe internet, atunci calculează punctajul conform instrucțiunilor mele de mai jos. Voi prezenta două metode diferite. Fiecare dintre ele îți spune ceva diferit despre situația ta actuală în raport cu optimismul.

Iată cum să calculezi rata optimismului pentru o întreagă zi:

1. Așa cum ai procedat și mai sus, încercuiește itemii pozitivi și subliniază-i pe cei negativi.
2. Luând în calcul toate episoadele pe care le-ai menționat, numără itemii pozitivi evaluați cu 2 sau mai mult pe care i-ai încercuit.
3. Din nou, luând în calcul toate episoadele menționate de tine, numără itemii negativi evaluați cu 1 sau mai mult pe care i-ai subliniat.
4. Împarte-ți emoțiile pozitive ale zilei la emoțiile negative.⁸ Cifra rezultată îți oferă o imagine foarte clară a proporției optimismului tău.

Iată cum să calculezi proporția optimismului în funcție de episoade pentru a detecta sursele negativismului și izvoarele optimismului:

1. La fel ca mai sus, încercuiește itemii pozitivi și subliniază-i pe cei negativi.
2. Luând fiecare episod în parte, numără în cadrul lui itemii pozitivi evaluați cu 2 sau mai mult încercuiți de tine.
3. Luând fiecare episod în parte, numără în cadrul lui itemii negativi evaluați cu 1 sau mai mult subliniați de tine.
4. Împarte suma emoțiilor pozitive ale fiecărui episod la suma de emoții negative ale aceluiași episod. Când te confrunți cu problema legată de imposibilitatea împărțirii la zero, înlocuiește zero cu unu. Cifrele rezultate reprezintă nivelul optimismului tău aferent fiecărui episod în parte.
5. Folosind scurtele etichete descriptive pe care le-ai atribuit fiecărui episod, ordonează-ți episoadele de la cel mai puțin pozitiv la cel mai pozitiv.

Dacă ziua de ieri a fost una destul de obișnuită pentru tine, ierarhizarea episoadelor îți permite să identifici sursele negativismului, precum și activitățile de peste zi care te remontează cel mai mult. Fără îndoială că nu e nimic magic în ceea ce privește această metodă. Din moment ce oferi toate informațiile legate de ziua ta, ea nu îți spune, în realitate, nimic nou. Dar poate să-ți îndrepte atenția către detaliile emoționale ale vieții tale de zi cu zi, către activitățile și circumstanțele care te doboară sau care, dimpotrivă, îți ridică moralul. Odată ce ți-ai format ochiul pentru nuanțele emoționale ale zilei tale și începi să apreciezi consecințele acestora, poate că nu vei mai avea nevoie de acest instrument. Vei putea să evaluezi atunci la nivel mental emoțiile pe care le ai în momentele-cheie din zi. „Cum mă simțeam la micul dejun? Cum a fost naveta mea azi? Ce sentiment am când stau de vorbă cu colegii mei sau iau prânzul în birou?” Pe lângă faptul că îți oferă o imagine foarte clară a raportului dintre optimism și negativism existent în viața ta, folosirea repetată a Metodei reconstrucției zilei te poate ajuta să devii mai conștient de textura emoțională a fiecărei zile.

Interpretarea punctajului

Indiferent dacă îl efectuezi într-o singură zi, pe parcursul mai multor săptămâni ori în cadrul Metodei reconstrucției zilei, Testul optimismului îți oferă un etalon cu ajutorul căruia poți stabili nivelul optimismului tău. Să discutăm puțin despre scorul tău.

Dacă ai obținut un raport mai mic de 3 la 1, nu ești nici pe departe singur! Mai mult de 80% dintre cei pe care i-am testat eu obțin un raport mai mic decât pragul de 3 la 1, având în medie cam 2 la 1.⁹ Oamenii aflați în depresie sau care suferă obțin adesea un raport de sub 1 la 1.¹⁰ Știind că majoritatea oamenilor se situează sub pragul recomandat de 3 la 1 în plan emoțional, ne dăm seama cât de departe suntem încă și cât potențial nefolosit în ceea ce privește starea de bine există în noi în stare latentă. Dacă raportul tău dintre optimism și negativism e mai mic de 3 la 1, lectura acestei părți a cărții te poate ajuta să vezi care sunt oportunitățile de schimbare în viața ta de zi cu zi. Aceste schimbări, adeseori mărunte, îți pot extinde orizontul mental, îți pot deschide inima și te pot ajuta să îți construiești un viitor mai bun.

Dacă rata optimismului tău e foarte scăzută, raportul fiind sub 1 la 1, îți recomand insistent să le ceri ajutorul unor specialiști, pe lângă lectura acestei cărți. E cazul să îți pui întrebarea dacă ai putea suferi cumva de depresie

clinică. Dacă vrei să afli mai multe despre simptomele și tratamentul depresiei, Institutul Național al Sănătății Mentale din Statele Unite are o broșură excelentă și ușor de citit online, disponibilă în prezent la http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/depressionbasics-508-01112017_150043.pdf.

Depresia este extrem de des întâlnită, ea afectând una din cinci persoane.¹¹ Dacă suspectezi că ai depresie, te rog să îți programezi o consultație la un specialist cu experiență în domeniul sănătății mentale. Dacă nu simți că rezonzi cum trebuie cu primul profesionist pe care îl întâlnești, caută altul. Și apoi altul! Nu renunța. Vei avea nevoie de o persoană bine pregătită în domeniu, care este atentă la nevoile tale, fiindcă problema cu care te confrunți ar putea fi chiar una genetică sau fiziologică. În combinație cu un tratament mai convențional, lectura acestei cărți te poate ajuta să identifici micile schimbări pe care le poți face pentru a ieși temporar din stările depresive; până la urmă, te va ajuta să îți urmezi calea înapoi către o viață lipsită de griji și plină de bună dispoziție.

Dacă ai obținut un raport de 3 la 1 sau chiar mai mare de-atât, te numeri printre puținii norocoși. Probabil că deja trăiești o viață frumoasă și rezonzi cu optimismul până în măduva oaselor. Dacă așa stau lucrurile, lectura restului cărții te-ar putea face să încuviințezi, din când în când. Ea îți va oferi, totodată, și limbajul și argumentarea de care ai nevoie pentru a le împărtăși celorlalți perspectiva ta asupra optimismului. Poate că printre cunoscuții tăi se află unul sau mai mulți oameni care nu se bucură de roadele optimismului așa cum o faci tu, și ți-ai dorit de mult să le împărtășești ceea ce știi, pentru ca și viața lor să înflorească. Sau poate că locul tău de muncă e încărcat de negativism în exces, și te întrebi ce ai putea face ca să schimbi lucrurile. Noțiunile pe care le vei găsi în această carte te pot ajuta să începi un dialog cu colegii tăi despre valoarea optimismului.

Schimbarea cursului

Deși e posibil să-ți schimbi obiceiurile emoționale adânc înrădăcinate, nu e ușor. Gândește-te la asta ca la a schimba cursul unui râu: e mai ușor decât să deplasezi un munte, însă nu e ceva ce poți face oricând ai chef sau fără un efort concertat de-a lungul unei perioade considerabile. E nevoie de construirea unei noi fundații, a unei noi albie de râu, de-a lungul căreia să poată curge noile tale emoții. Într-adevăr, cele mai recente cercetări sugerează că pentru a face schimbări de durată în ceea ce privește nivelul optimismului e nevoie de un grad mare de intenție, de efort și de o schimbare a modului de viață, precum în cazul pierderii în greutate sau a reducerii nivelului de colesterol.¹² De aceea, o platitudine precum „Don't worry, be happy“ [Nu-ți face griji, fii fericit] sună superficial. Prin ea, doar dai glas unei dorințe. Nu spui nimic despre ce ai putea face ca să schimbi cursul.

Intențiile bune nu vor ridica singure nivelul de optimism al cuiva. Nu e suficient să îți spui (sau să le spui altora): „Nu mai fi atât de negativist. Fii optimist“. Starea de bine nu e o chestiune de voință pură. Emoțiile sunt precum un râu. Dacă ești asemenea majorității oamenilor, râul emoțiilor tale curge printr-o vale marcată de un nivel mic al optimismului. Poate că acum te simți inspirat să schimbi cursul aceluiași râu înspre un teren mai înalt. Ceea ce eu te invit să faci este să îți fixezi privirea asupra albiei râului și să examinezi ceea ce se află la baza stărilor tale emoționale.

Mai mult decât orice altceva, tiparele tale uzuale de gândire sunt cele care stabilesc matca și cursul râului. Însă chiar dacă obiceiurile mentale au fost modelate și consolidate de-a lungul întregii tale vieți, șansele de a le schimba sunt mari. Sute de studii științifice ne spun că, atunci când oamenii își schimbă modul de a gândi, ei își schimbă și emoțiile.¹³ Lucrul acesta e adevărat și în situațiile de moment, atunci când vrei să elimini o îngrijorare nedorită, și pe termen lung, atunci când vrei să te redresezi după o tulburare anxioasă în toată regula. E la fel de valabil în cazul emoțiilor negative precum și al celor pozitive – în cazul abisurilor tristeții și al piscurilor bucuriei. Motivul e acela că emoțiile tale curg în direcția dată de modul în care interpretezi circumstanțele tale actuale. Interpretările apocaliptice creează emoții apocaliptice. Interpretările optimiste și binevoitoare nasc optimism.

Poate te gândești că e zadarnic să schimbi cursul unui râu. Nu va învinge natura, până la urmă? Nu vor exercita istoria și genele o influență prea mare asupra râului, aducându-l la loc, în vechea lui albie, în clipa în care îl scapi de sub control? Nu a arătat știința că există o valoare de referință pentru fericire? Dacă genele îți determină întru

totul fericirea, atunci încercarea de a-ți ridica nivelul optimismului este la fel de zadarnică precum încercarea de a fi mai înalt.¹⁴ Ar fi mai greu decât să muți un munte. Căci dacă ai reuși, cumva, să muți un munte, ai putea fi apoi destul de sigur că el nu va mai fi mutat la loc, așa că ai răsufla ușurat. Dar poți să ai încredere cu adevărat că un râu va rămâne în noua albie spre care îl orientezi tu?

Deși e adevărat că știința a demonstrat că genele pe care le moștenești din arborele tău genealogic joacă un rol în determinarea nivelului tău obișnuit de optimism, știința a mai arătat și că moștenirea genetică reprezintă doar jumătate din poveste. Cealaltă jumătate depinde de o combinație între circumstanțele tale și modul în care alegi să gândești și să acționezi în fiecare zi.¹⁵ Iar cele mai recente dovezi din domeniul neuroștiințelor oferă și mai multe motive de speranță. Aceste lucrări recente sugerează că, pe măsură ce creezi obiceiuri noi de gândire, îți modifici fundamental sinapsele din creier.¹⁶ Neuroplasticitatea, după cum este numită, înseamnă că mutarea albiei râului pe un teren mai înalt nu e nici pe departe zadarnică. Modificarea sinapselor din creier consolidează noua albie pe care o alegi. Aceasta înseamnă că ai, cu adevărat, de ales. Indiferent în ce direcție curge astăzi râul emoțiilor tale, cu timpul și prin efort și atenție susținute vei putea schimba cursul și albia lui.

Alege schimbarea

Fiindcă nivelul optimismului tău ar putea fi factorul decisiv în ceea ce privește șansele tale de a reuși în viață, e esențial să înveți cum să îl ridici. Știința a arătat că putem învăța să ne modelăm și remodelăm emoțiile astfel încât să ne ridicăm nivelul optimismului. Procedând astfel – și determinând, în consecință, ca raportul optimism–negativism să atingă pragul critic de 3 la 1 – îngroșăm rândurile celor care sunt nu doar fericiți și autonomi, ci și creativi, dotați cu reziliență, productivi și – poate mai important decât orice – mereu pe cale să evolueze și să devină mai buni cu fiecare zi. Mai mulți dintre noi pot reuși. Și chiar e nevoie ca mai mulți dintre noi să reușim – membrii familiilor noastre, vecinii noștri, membrii comunității și cetățenii lumii. Avem nevoie, în căminul nostru familial și în general pe pământ, de mai mulți oameni care să facă din această lume un loc în care generațiile viitoare să poată trăi și care să ridice numeroasele poveri de pe umerii societății. Oamenii de succes vor aduce această schimbare pozitivă. Iar aceasta poate începe cu dobândirea controlului asupra nivelului optimismului din viața noastră. Este o treabă din care nu avem decât de câștigat. Dacă te simți bine într-un mod sănătos și simțit, le vei face bine și celorlalți.

La fel ca în cazul multor eforturi în direcția transformării de sine, există multe moduri prin care îți poți atinge obiectivele. Într-adevăr, există trei căi prin care se poate crește orice raport: creșterea număratorului, scăderea numitorului sau ambele. Capitolele următoare îți vor oferi exemple concrete privind modurile prin care poți schimba aceste cifre esențiale și deveni, astfel, mai plin de viață.

Perspectiva optimistă

Dacă ai făcut Testul optimismului, știi, cu aproximație, unde te situezi în momentul de față. Pentru a-ți face o idee și mai clară, fă testul în fiecare seară, pe parcursul următoarelor două săptămâni, în timp ce îți trăiești viața ca de obicei. Odată ce te-ai familiarizat cu modul de măsurare – și dacă folosești resursele de pe www.PositivityRatio.com – îți va lua mai puțin de un minut sau două în fiecare zi să evaluezi lucrurile, și numai câteva clicuri de mouse pentru a-ți calcula rata. Acum știi și cum să analizezi lucrurile în profunzime pentru a reda cu și mai mare exactitate nivelul tău real, folosind Metoda reconstrucției zilei.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ai constatat probabil că nivelul optimismului tău e sub pragul care marchează o viață fericită – prag reprezentat de raportul de 3 la 1 dintre optimism și negativism. Nu dispera! Dacă ai ajuns până aici cu lectura, cunoști deja câteva lucruri despre atitudinea pozitivă. Știi ce este și în ce direcție te poate duce.

Poți să conștientizezi modul în care un moment de optimism îți poate deschide mintea și îți permite să vezi lumea cu alți ochi. Cu timpul, noua perspectivă pe care ți-o oferă atitudinea pozitivă devine un fenomen cumulativ. Ea lansează un curs ascendent care îți deschide drumul către evoluție și transformare pozitivă.

Scopul meu, în prima parte a acestei cărți, a fost să-ți explic noțiunea de optimism și să te inspir în acest sens. Speranța mea a fost aceea că, dacă îți împărtășesc cele mai recente descoperiri științifice în materie de optimism, aș putea trezi în tine imboldul de a-ți dori mai mult. Dar inspirația nu poate face totul pentru tine. Ca să dai curs inspirației, e nevoie de mai mult – și aici intervine secțiunea de față. Ea îți oferă îndrumarea și instrumentele de care vei avea nevoie pentru a acționa și a efectua schimbări pozitive în viața ta.

Poți reduce negativismul, poți amplifica optimismul și îți poți crește nivelul acestuia în raport cu negativismul. Și acum, haide să începem cu primul dintre aceste scopuri.

9. DIMINUează negativismul

Viața ne oferă întotdeauna învățătorul de care avem nevoie în fiecare clipă. Aici sunt incluse fiecare tânțar, fiecare nenorocire, fiecare roșu la semafor, fiecare aglomerare în trafic, fiecare Șef (sau angajat) insuportabil, fiecare boală, fiecare pierdere, fiecare clipă de bucurie sau de tristețe, fiecare dependență, fiecare gunoi, fiecare respirație.

Charlotte Joko Beck

Aceasta este o carte despre optimism. Și atunci, de ce să ne concentrăm asupra negativismului? Simplu spus, pentru că totul e relativ. Descoperirile prezentate în Partea întâi ne arată că valoarea optimismului tău depinde cât se poate de mult de modul în care izbutește să câștige teren în fața negativismului. De asemenea, principiul susținut științific, cel al predilecției către negativism, afirmă că eforturile care vizează creșterea valorii numărătorului, adică a optimismului, au mari șanse de succes. Deoarece – așa cum menționam mai devreme – răul e mai puternic decât binele chiar și atunci când sunt prezente în aceeași măsură. Nivelul optimismului tău depinde, poate mai mult decât crezi, de doza ta zilnică de negativism. Reducerea negativismului ar putea fi cel mai rapid și mai eficient mod prin care să-ți amplifici optimismul. Dacă nivelul tău din acest moment e foarte scăzut, de aici ar trebui să începi. Tot de aici ar trebui să începi și dacă optimismul tău pare să aibă deja un nivel destul de ridicat, dar și negativismul este la fel de ridicat.

Reține că obiectivul este reducerea negativismului, nu eliminarea lui. Uneori, emoțiile negative sunt adecvate și folositoare, de pildă, atunci când deplângem o pierdere, ne înfuriem când ne opunem unei nedreptăți sau ne

speriem de lucruri care ar putea să ne facă rău, nouă sau copiilor noștri. Negativismul adecvat ne ajută să rămânem cu picioarele pe pământ, să ne păstrăm simțul realității și să rămânem autentici.

Cel mai bun obiectiv pe care ți-l poți propune este să reduci negativismul necorespunzător sau nejustificat. O parte din atitudinea ta negativă este, într-adevăr, de natură să îndrepte nedreptăți și să îți dea energie, însă restul negativismului nu are acest rol. Negativismul nejustificat nu e nici util, nici sănătos. Ne ajută la ceva dacă țipăm la casieră după ce am așteptat la coadă mai mult decât ni se părea normal să așteptăm? E sănătos să ne dojenim cu asprime pentru că n-am reușit să ne ocupăm nici acum de rufele murdare? Ce avem de câștigat dacă analizăm la nesfârșit un comentariu făcut, într-o doară, de un coleg de serviciu? Uneori, obiceiurile emoționale adânc înrădăcinate pot intensifica sau prelungi sentimentele neplăcute mult peste limita până la care ar fi util s-o facă. Negativismul devine coroziv și sufocant. La fel ca buruienile scăpate de sub control, negativismul nejustificat crește repede și se înmulțește, și nu mai lasă loc lăstarilor mai fragili ai optimismului.

În acest capitol voi reliefa marea moștenire a psihologiei clinice, care a adunat și testat numeroase tehnici de reducere a negativismului nejustificat. Te voi ajuta, de asemenea, să identifici evenimentele recurente care imprimă vieții tale de zi cu zi o atitudine negativă ce nu folosește la nimic, printre acestea numărându-se o navetă pe care o urăști, un coleg de muncă toxic, umorul sarcastic și bârfele. Știrile cu care vii în contact sunt și ele importante. Dacă ești avid de știri sau obsedat de jocurile video, riști să-ți amplifici negativismul până la un nivel nesănătos.

Mesajul meu este că negativismul nejustificat te poate ține ostatic, ca și cum ai avea cărămizi legate de glezne și o glugă neagră trasă peste față. Te poate menține într-o stare de constrângere și sufocare atât de mare, încât să îți fie pur și simplu imposibil să fii fericit. Dar vestea bună este că ai tot ce-ți trebuie ca să te eliberezi.

Opune-te gândirii negative

Am avut o săptămână proastă. E deja miercuri și n-am făcut decât să stau ore în șir în fața computerului, fără să fiu în stare măcar să scriu patru pagini de luni încoace. Cum o să termin eu vreodată capitolul ăsta? După ce am pierdut atât timp în mai din cauza spitalizării neașteptate a soțului meu, n-o să mai termin cartea asta în lunile de vară, așa cum plănuisem. Și atunci mă voi vedea nevoită să fac eforturi ca să o termin la începutul semestrului din toamnă. Deja știu că voi avea prea multe de făcut atunci: voi preda, voi începe două noi proiecte de cercetare de amploare, voi îndruma de două ori mai mulți absolvenți în cadrul studiilor postuniversitare și voi prezida comitet după comitet. N-am cum să mai termin cartea dacă va trebui să jonglez cu toate sarcinile astea. Am o prietenă care a început să scrie o carte și abia acum o termină – după 23 de ani! Doamne, acum îmi dau seama cum ajungi în situația asta. Când vor afla redactorul și agentul meu literar cât de în urmă sunt, vor regreta că au fost de acord să lucreze cu mine. Vor descoperi că m-am umflat în pene aiurea când le-am propus cartea asta și că, de fapt, nu am ce-mi trebuie pentru a inspira un public larg prezentându-i ultimele descoperiri din domeniul științei. Mi se pune un nod în gât numai la gândul eșecului meu lamentabil. Mi se strânge stomacul. Abia mai am putere în degete ca să tastez aceste cuvinte. Nu ajung nicăieri azi. De ce n-o las baltă, pur și simplu?

Ai avut astfel de zile? Probabil. Poate că n-ai reușit să respecti un termen-limită sau să atingi un obiectiv pe care ți l-ai stabilit. Poate că obiectivul era unul legat de muncă, așa cum a fost în cazul meu. Sau poate că era un obiectiv personal, de pildă, să faci o listă cu alimente pe care să le cumperi pentru a putea găti, în sfârșit, pentru familia ta. Sau poate că ai urcat pe cântar și ai constatat că ai mai luat două kilograme în greutate. Oricare ar fi fost evenimentul nedorit și adesea neașteptat care l-a declanșat,

negativismul poate scăpa rapid de sub control, făcându-te anxios sau deprimat ori în ambele feluri.

Poate că progresul cel mai mare făcut în știința psihologiei din secolul XX l-a reprezentat descoperirea modului în care tiparele predictibile ale gândirii negative generează emoții negative, de asemenea anvergură încât să poată chiar degenera în stări patologice precum depresie clinică, fobii și tulburări obsesiv-compulsive.¹ Emoțiile negative – precum furia și frica – pot, de asemenea, genera negativism.² Această dinamică reciprocă este, de fapt, motivul pentru care spiralele descendente sunt atât de alunecoase. Gândurile negative și emoțiile negative se alimentează unele pe celelalte, timp în care te trag în jos, în abisul lor.

Un mod testat științific prin care se poate pune capăt acestui ciclu care îți secătuește viața constă în a te opune gândirii negative. Opune-te cu argumente, așa cum ar face-o un avocat bun, examinând faptele. Am să revin acum puțin la spirala mea descendentă. Ce a declanșat-o? Ce gânduri negative și ce convingeri negative o susțineau? Cum m-au făcut să mă simt acele gânduri și convingeri? Și ce legătură au ele cu realitatea? Care sunt faptele concrete în ceea ce privește situația mea? Când mă gândesc la acele fapte – când mă concentrez cu adevărat asupra lor – cum mă simt?

Dacă șap suficient de adânc, e clar că negativismul meu a fost declanșat de progresul meu lent de ieri: n-am scris decât o pagină și jumătate din carte. Am avut chiar și un start fals: am scris două pagini, pe care până la urmă le-am aruncat când am descoperit că mai scrisesem ceva aproape identic în Capitolul 2. Dezamăgită de roadele muncii mele, am generalizat în mod exagerat: „N-o să termin niciodată cartea asta...” N-am mai ținut deloc cont de progresul făcut până atunci. A fost ca și cum paginile noi nu contau absolut deloc. Totodată, am tras concluzii pripite: am devenit brusc sigură că o să încerc (în zadar) să-mi termin cartea în semestrul de toamnă în care aveam atât de multe de făcut și că aveam să îi calc pe urme prietenei care a lucrat douăzeci și trei de ani la scrierea cărții ei. Amplificând în mod disproporționat obstacolele cu care mă confruntam, am căpătat certitudinea că agentul și redactorul meu vor descoperi că am eșuat lamentabil. Logica întortocheată a acestui întreg raționament negativ m-a făcut să mi se strângă

stomacul și să simt un nod în gât. Mi-am pierdut complet motivația de a mai scrie. Până și degetele mele păreau că și-au pierdut forța. Îmi indusesem singură o stare de anxietate, deznădejde și depresie.

Dar ia stai o clipă. Ce se întâmplă când cercetez faptele concrete care alcătuiesc situația mea? De ce nu arunc o privire în jurnalul orelor mele de lucru? Am descoperit cu mult timp în urmă că gândirea mea e cea mai limpede și mai productivă dimineața. Așa că mi-am rezervat diminețile scrisului. Obsedată de date cum sunt, după fiecare sesiune de scris notez câte ore am dedicat scrisului în dimineața respectivă și câte pagini am scris. În cele 48 de dimineți pe care le-am dedicat scrierii cărții până acum, randamentul meu a fost în medie de 3,03 pagini pe zi. În zilele cele mai productive am scris cinci pagini. În cele mai puțin productive am scris una sau două pagini. Când am început acest proiect de scriere a cărții, am calculat că trei pagini pe zi erau suficiente ca să termin cartea la timp. Ritmul acesta îmi permitea și să mă ocup de celelalte proiecte ale mele, numeroase, de la conceperea unor noi studii și îndrumarea absolvenților de facultate și până la îndeplinirea sarcinii mele de a predă la universitate, respectiv îndeplinirea îndatoririlor mele administrative. Așa că, în medie, trei pagini pe zi era tot ce-mi trebuia. Iar o medie e doar o medie. În unele zile scriu mai multe pagini, în altele mai puține. Ieri chiar am făcut un progres. Am scris despre devierea cursului râului.

Iar dacă mă uit pe calendar ca să testez „concluzia” conform căreia o să mă prindă toamna lucrând la carte, ba chiar că o să lucrez la ea încă 23 de ani de acum înainte, văd cel puțin 20 de dimineți pe care le pot rezerva scrisului în vara asta. După un calcul simplu reiese că mai pot scrie, astfel, încă vreo 60 de pagini. Dat fiind planul cărții, înseamnă că voi lucra la ultimul capitol spre finalul verii. Dacă am noroc, cartea va fi gata înainte de toamnă. Dar s-ar putea să nu fie gata. Chiar și așa, nu prea îmi vine să cred că voi mai avea nevoie de încă 23 de ani ca să scriu un ultim fragment sau un ultim capitol. Am toate șansele să mă încadrez în termenul-limită pe care mi l-a dat editura, și anume 1 octombrie.

Când mă gândesc la aceste fapte – când mă concentrez cu adevărat asupra lor – mi se ia o greutate de pe umeri. Senzația de nod în stomac dispare. Tastez cu mai multă vioiciune. Analizând documentul Word, văd că deja am

scris trei pagini și încă mai am lucruri de spus pe ziua de azi. Mă simt plină de speranță și de energie. E normal să ai unele zile mai puțin productive decât altele. Jurnalul meu îmi spune că pot conta pe asta. Și pot să pun pariu că, practic, toți scriitorii trebuie să mai renunțe, când și când, la câte o pagină sau două din cele scrise de ei. De asemenea, dată fiind urgența medicală din familie cu care m-am confruntat în mai, e normal să fi pierdut un șir lung de zile din cele pe care le pusesem la socoteală când îmi planificasem zilele de lucru. Familia mea avea nevoie de mine atunci mai mult decât avea cartea nevoie de mine. Fără îndoială că nu aș fi procedat altfel în mai, așa că nu avea nici un rost să nutresc regrete. Și, slavă Domnului, că planul meu inițial prevedea terminarea cărții înainte de începerea verii! Având câteva luni de rezervă la dispoziție, pot să fac față situațiilor neașteptate care mai apar în viață. Pot să-mi revizuiesc planurile și să găsesc alte modalități de a-mi duce la îndeplinire misiunea.

Opunându-te gândirii negative distrugi negativismul din fașă. Când te opui gândurilor negative, rămâi doar cu un sentiment vag de dezamăgire, amestecat cu o doză sănătoasă de speranță. Când nu te opui lor, te afunzi în dezamăgire, care dă rapid naștere anxietății, deznădejzii, rușinii, fricii și altor sentimente. În această mare de negativism nu mai rămâne loc și pentru speranță sau pentru orice alt sentiment pozitiv. Ești sufocat.

Baza terapiei cognitiv-comportamentale (TCC) o reprezintă a învăța cum să te opui formelor complexe de negativism. Nu e nevoie să ai o boală mentală diagnosticabilă ca să beneficiezi de pe urma acestei abilități. Poți s-o folosești pentru a ține la distanță inevitabilul negativism – rămânând mereu fidel faptelor concrete. Există mai multe cărți, scrise de cercetători și profesioniști renumiți, care te pot ajuta să deprinzi abilitatea de a te opune negativismului, precum și alte instrumente pe care le voi discuta în capitolul acesta și nu numai. Vezi secțiunea „Resurse recomandate” de la sfârșitul acestei cărți. Studiile științifice ne arată că aceste cărți chiar sunt de ajutor. Să le citești de-a lungul unor perioade îndelungate ajută la reducerea depresiei.³

E important să admitem faptul că opunerea argumentată față de negativism nu e o iluzie. Nu înseamnă că mușamalizezi gândurile negative, înlocuindu-

le cu gânduri roz. De fapt, chiar dacă opunerea argumentată în fața negativismului are consecințe pozitive, nu e câtuși de puțin vorba despre optimism aici. Prietenul meu, Marty Seligman, autor al unui bestseller pe tema aceasta, îi spune „gândire non-negativă”.⁴ Opunându-te cu argumente gândurilor negative, nu le reprimi, nu le scoți forțat din minte și nici nu cauți să le treci cu vederea, ci, pe măsură ce le confrunți cu realitatea, efectiv le dizolvi. Se topesc, așa cum Vrăjitoarea cea Rea din Vest s-a topit atunci când Dorothy a aruncat găleata fatală de apă pe ea în Vrăjitorul din Oz. Nu ai nevoie să-ți crezi iluzii atunci când smulgi colții negativismului nejustificat. În aproape toate cazurile, realitatea e de partea ta.

Scapă de obiceiul nociv al ruminației

Mintea noastră e adesea un loc cu trafic intens. Când se întâmplă ceva rău – să zicem că te-ai certat cu partenerul tău – e ușor să cazi în capcana de a reveni iar și iar asupra conflictului în mintea ta. Te gândești: „Ce-a vrut să spună când a zis că sunt egoist?... Chiar oi fi egoist?... Dacă n-o să pot ține de căsnicia asta, nu-mi rămâne decât să trăiesc singur... Mă întreb dacă chiar sunt făcut să trăiesc într-o relație... Dar dacă are dreptate?... Poate că nu mă mai iubește cu adevărat... Oare chiar sunt imposibil de iubit?”

Oamenii de știință numesc acest mod de gândire ruminație. Aceasta se produce atunci când revii iar și iar asupra gândurilor și sentimentelor tale negative. Le examinezi din toate unghiurile. Le pui sub semnul întrebării. Chiar dacă intenția ta poate fi aceea de a „lămuri chestiunea aceasta”, nu ajungi, de fapt, nicăieri. În schimb, gândirea ta rămâne blocată pe același făgaș al întrebărilor nesfârșite, iar tu ajungi rapid să fii copleșit și demoralizat. Nu ești sigur că vei găsi vreodată răspunsurile pe care le cauți.

Acest mod de gândire întetește flăcările negativismului, fiindcă atunci când ruminezi, vezi totul prin lentilele distorsionate ale negativismului. Iar negativismul nu joacă cinstit. El nu-ți dă voie să gândești corect sau să vezi imaginea în ansamblul ei. Studiile arată că atunci când oamenii trăiesc

emoții negative, ei invită selectiv în mintea lor doar gândurile negative. Pur și simplu așa funcționează creierul nostru: creăm un lanț de gânduri legate între ele de elementul negativismului. Așa că, atunci când rumegi, aduci la suprafață din adâncul minții gânduri care nu fac decât să pună paie pe focul negativismului. Și, pentru că emoțiile negative și gândirea îngustată și negativă se alimentează reciproc, ele te trag în jos.

Ruminația asupra grijilor și a întrebărilor nesfârșite reprezintă un alt mod de a-ți scădea drastic nivelul optimismului. Ea îți multiplică emoțiile negative într-un mod alarmant. Și pare să funcționeze astfel în cazul tuturor emoțiilor negative. Începi prin a fi puțin îngrijorat, începi să gândești excesiv, și îngrijorarea ta ajunge să se transforme într-un atac de panică în toată regula. Te încercă o ușoară tristețe, începi să te tot gândești la sentimentul acesta și ajungi să ai simptome de depresie. La fel se întâmplă și când vine vorba despre furie. Dacă întâlnești un obstacol în cale și începi să faci mare caz de asta în sinea ta, poate că vei sfârși prin a te manifesta în mod violent la nivel comportamental sau verbal. Având ca punct de plecare cărămida reprezentată de o doză nevinovată de negativism, ruminația ajunge să facă din el un ditamai edificiul de negativism nejustificat care îți va uzurpa spațiul mental.

Ruminația nu prea îți lasă posibilitatea de a combate negativismul. La urma urmei, ca să poți vedea realitatea circumstanțelor tale și să o confrunți cu gândurile negative, ai nevoie de o viziune limpede. Ca să poți gândi corect în legătură cu situația în care te afli, trebuie să pui frână spiralei descendente în care te afli. Trebuie să scapi de acest obicei toxic. Din fericire, există modalități testate științific de a face acest lucru. Și acestea fac parte din marea moștenire a terapiei cognitiv-comportamentale, de această dată punând accentul pe latura comportamentală.⁵

Așa cum se întâmplă în multe alte cazuri, primul pas constă în conștientizare. Trebuie să reușești să sesizezi ciclul nociv al ruminației atunci când acesta se manifestă. Trebuie să poți să admiți că nu-ți folosește la nimic să te tot gândești la un lucru sau altul la nesfârșit. Abia atunci vei putea alege să acționezi într-un mod total diferit.

Ceea ce pare să dea cele mai bune rezultate este să ai orice formă de activitate productivă, care îți distrage astfel atenția de la ruminația gândurilor. Fă ceva ce îți distrage pur și simplu atenția. Aleargă. Du-te să înoți. Repară-ți bicicleta. Ridică greutatea la sală. Meditează sau fă yoga. Indiferent ce alegi să faci, ai grijă să fie o activitate care să îți acapareze atenția cu totul. Eventual poți suna un prieten să-l întrebi cum a fost în ultima excursie. Sau poți să citești articolele alea pe care le tot amâni de ceva vreme pentru a te ajuta în cadrul următorului tău proiect de la serviciu. Sau poți să-ți personalizezi noul telefon mobil.

Ceea ce trebuie să urmărești să faci este să-ți ridici moralul. Sigur, e bine dacă poți găsi o activitate care să-ți facă plăcere, ceva ce nu doar că îți ridică moralul aflat la pământ, ci îți și produce bucurie, fascinație sau mândrie. Dar activitățile pot fi și neutre. Atâta vreme cât te împiedică să ruminezi – să gândești excesiv – sunt bine-venite. Activitățile care sunt relativ neutre pot întrerupe ciclul supraanalizării gândurilor și îți permit să ieși din spirala ta descendentă. Apoi, odată ce ai părăsit panta alunecoasă a negativismului, vei avea o viziune suficient de limpede cât să poți combate negativismul cu argumente ce țin de circumstanțe reale și să te ocupi de problemă pentru a o rezolva.

Poate ai observat că am spus activități productive de distragere a atenției. Nu îți face bine orice fel de activitate. Mulți oameni încearcă să-și înece gândirea excesivă în alcool și droguri. De fapt, oamenii care au o tendință mare de a rumina prezintă un risc ridicat de consum excesiv de alcool.⁶ Mâncarea poate reprezenta și ea o opțiune nesănătoasă de distragere a atenției. Unii oameni folosesc mâncarea ca să evite conștiința de sine dureroasă, ceea ce poate duce la excese culinare și la alte forme problematice de mâncat pe fond emoțional.⁷ Și, așa cum voi arăta ceva mai târziu în acest capitol, și conectarea excesivă la platformele de comunicare online poate reprezenta o problemă. Multe programe TV, de pildă, deși captivante, revărsă totodată asupra ta un conținut violent. Fiind astfel afundat în negativism, ai adesea o stare emoțională mai rea când ridici ochii din ecran. Același lucru se poate întâmpla și când îți încarci pe iPod o mulțime de cântece triste. Dându-ți seama că folosești alcool, mâncare sau

platforme media pentru a scăpa de gândurile dureroase, faci un prim pas spre alegerea unor forme mai sănătoase de distragere a atenției.

Dă-ți seama când gândirea ta nu te duce nicăieri. Creează o serie de activități la care să poți apela pentru a întrerupe obiceiul rumației și a-ți eleva emoțiile.

Practică mindfulness

Gândurile tale obișnuite sunt albia râului, iar emoțiile tale sunt râul. Gândurile negative apar în mod inevitabil. Însă negativismul pur și simplu viaște de mult prea multe ori, pândind imposibil de ținut în frâu. Gândurile negative pot apărea sub forma unor asocieri de idei care formează un lanț lung, populându-ți mintea cu emoții negative care nu sunt de dorit. Poate fi tentant să astupi izvorul acestor gânduri – să îți reprimi negativismul. Dar cercetările arată că încercările de a ne bloca gândurile și emoțiile negative se întorc împotriva noastră. În loc să reducă negativismul nedorit, reprimarea îți crește nefericirea, în plan mental, fizic și social.⁸ Poate invers de cum ne-am aștepta, acceptarea negativității e mai sănătoasă decât negarea lui. Un alt mod testat științific de a pune capăt avântului negativismului îl reprezintă practica mindfulness.

Practicile budiste de meditație create special pentru a dezvolta starea de mindfulness au fost rafinate de-a lungul secolelor. Dacă ești asemenea multor oameni, vezi budismul ca pe o religie sau practică spirituală care emană din culturile orientale. Însă cercetătorii din Occident, printre care mă număr și eu, au ajuns să vadă mult mai mult în budism. Cu relațiile sale detaliate despre cum funcționează mintea umană și cum putem să ne antrenăm în mod voluntar mintea să fie mai sănătoasă și mai fericită, budismul este și o psihologie bona fide.⁹

Jon Kabat-Zinn a fost primul cercetător occidental care, la începutul anilor 1980, a cules psihologia mindfulness din practicile budiste foarte vechi și a

predat-o pacienților săi din zona Boston. Și-a numit această abordare Reducerea Stresului prin Practica Mindfulness (RSPM) și le-a oferit pacienților o definiție simplă a stării de mindfulness. După cum s-a exprimat el, „Mindfulness înseamnă să fii atent într-un mod intenționat, fiind ancorat în momentul prezent, fără să ai nici un fel de judecăți”.¹⁰ Așadar, a deveni mai atent în acest mod presupune să fii pe deplin conștient de trăirile tale, fără să judeci nimic. Te detașezi puțin, la nivel mental, de șuvoiul gândurilor și senzațiilor ca să dobândești o perspectivă mai largă asupra gândirii tale. Făcând asta în repetate rânduri, înveți să observi conținutul minții tale într-un mod calm, neavând vreo reacție. Înveți să accepți un gând ca fiind doar un gând și atât. E pur și simplu ceva ce ră sare în mintea ta, apoi prinde formă, după care trece, așa cum se întâmplă uneori ca norii, vara, să ia o anumită formă, iar în scurt timp să se risipească. Fiind într-o stare de mindfulness, devine posibil să îți accepți gândurile – chiar și gândurile negative – fără să reacționezi emoțional la ele sau să le dai curs acționând în vreun fel.

Puterea stării de mindfulness rezidă în faptul că ea poate cu adevărat să taie legătura dintre gândurile negative și emoțiile negative. Atunci când ajungi să accepți un gând negativ ca fiind doar un gând – și accepți că va trece cu timpul – l-ai dezarmat. Dobândind o mai mare conștientizare a modului în care gândurile negative și emoțiile negative se alimentează reciproc, poți alege să nu mai permiți să se întâmple asta. Poți să accepți un gând negativ și în același timp să alegi să nu-i dai amploare.

Mindfulness este o abilitate. Ea nu apare de la sine, trebuie dezvoltată. La fel ca atunci când înveți să cânti la pian sau să lovești mingea de tenis cu reverul, e nevoie de instruire și practică. Aceasta este perspectiva pe care o împărtășesc psihologia budistă și modelul lui Kabat-Zinn. Instruirea formală în mindfulness a înregistrat deja un șir de rezultate impresionante. Foarte multe studii științifice confirmă beneficiile fizice și mentale ale începerii unei practici de conștientizare prin metoda mindfulness. Cei care au participat la cursul lui Kabat-Zinn, de pildă, au manifestat ulterior un nivel redus de stres, de durere, de anxietate, o piele mai curată și o mai bună funcționare a sistemului imunitar.¹¹ Inspirați de activitatea lui Kabat-Zinn, alți oameni de știință au încorporat mindfulness în tratamente care s-

au dovedit a fi eficiente în prevenirea unei recidive a depresiei¹², în reducerea automutilării¹³, în ameliorarea tulburării obsesiv-compulsive¹⁴ și într-o mai bună gestionare a stresului asociat disabilității cronice, fie a persoanei respective, fie a cuiva drag ei.¹⁵ Știința a mai arătat și că practica mindfulness lasă o urmă durabilă asupra creierului. Ea modifică metabolismul de bază al circuitelor creierului, despre care se știe că determină reacțiile emoționale, reducând activitatea în circuitele asociate negativismului¹⁶ și sporind activitatea circuitelor asociate optimismului.¹⁷ Aceasta înseamnă că poți schimba modul în care funcționează creierul – poți valorifica neuroplasticitatea pentru a consolida schimbarea de curs pe care o faci în propria albie mentală.¹⁸

Poate cel mai bun mod de a-ți dezvolta abilitatea pe care o reprezintă practica mindfulness constă în a merge la un atelier sau curs pe tema aceasta. Un instructor experimentat te poate ajuta atunci când te confrunți cu părțile cele mai abrupte ale curbei învățării și te poate motiva să fii perseverent. După aceea, vei putea practica singur, rezervându-ți un interval regulat de timp din zi pentru a medita sau a practica mindfulness în orice alt fel. Reține, mindfulness nu înseamnă obligatoriu meditație. E doar un mod de a fi pe deplin conștient.

Sigur, nu e absolut necesar să faci un curs sau să participi la un atelier în acest scop. Poți să începi și prin a citi cartea aceasta sau una dintre numeroasele cărți scrise pentru a prezenta cititorilor interesați metoda mindfulness. Îți pot spune din experiență proprie că citind astfel de cărți și începând propria ta practică meditativă te afli în direcția bună. Asta am făcut eu pe la sfârșitul anilor 1990. Am citit una dintre cărțile lui Kabat-Zinn, am ascultat câteva dintre meditațiile lui ghidate și am învățat astfel singură cum să meditez. Și de data asta, obsedată de date cum sunt, am monitorizat efectele practicii mele meditative incipiente asupra emoțiilor mele de zi cu zi și a stării mele de spirit. Rezultatele erau clare: eram mai puțin anxioasă și mai capabilă să mă concentrez, indiferent dacă eram la serviciu și mă ocupam de ideile mele legate de cercetare sau de planurile de predare, ori eram acasă, petrecând timp cu soțul meu și pregătindu-mă pentru nașterea primului copil. Ba chiar atribui practicii mindfulness

meritul pentru că am făcut față durerilor travaliului și nașterii fără medicație.¹⁹

Totuși, în ciuda succesului meu aparent în învățarea practicii mindfulness prin intermediul cărților și al practicii intermitente, pot spune că o instruire într-un cadru formal înseamnă enorm. După șapte ani de când începusem să cochetez cu meditația în mod informal, am aterizat într-o tabără de meditație de șapte zile, dedicată oamenilor de știință care studiau meditația. Acea a fost prima mea instruire formală cu experți în practica mindfulness. Am avut marele noroc de a beneficia de prezența unora dintre cei mai renumiți și prețuiți învățători occidentali: Jon Kabat-Zinn, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg și Guy Armstrong. Practica mea a devenit mult mai profundă decât aș fi crezut vreodată că e posibil după acea săptămână incredibilă. Cu toate că făcusem progrese învățând singură mindfulness, mi-aș fi dezvoltat abilitatea aceasta mai repede și cu mai mari beneficii dacă aș fi participat la cursuri mai devreme. Acum, când există cursuri și ateliere de meditație mindfulness în orașele din toată lumea – în spitale, în programe desfășurate la locul de muncă cu scopul cultivării bunăstării personale, și în studiouri de yoga –, ai toate motivele să te înscrii la unul dintre acestea pentru a-ți antrena capacitatea de a deveni mai atent și mai conștient. Nu ai nimic de pierdut, în afară de o mare cantitate de negativism inutil.

Dezamorsează-ți minele de negativism

Capitolul 8 ți-a arătat cum poți folosi Metoda reconstrucției zilei pentru a detecta unele dintre minele negativismului tău. Poți, de asemenea, să detectezi aceste mine gândindu-te la rutina ta zilnică și întrebându-te care dintre circumstanțe aduc în viața ta mai mult negativism. Poate naveta pe care trebuie s-o faci? Masa? Interacțiunile cu anumiți membri ai familiei sau cu anumiți colegi? Odată ce ai stabilit care sunt cele mai frecvente

cauze, întreabă-te: „Este negativismul acesta necesar? E inutil? E și una, și alta?”

Examinează cu atenție circumstanțele. Dar te previn, vei avea nevoie de o gândire limpede ca să faci asta. Dacă episodul în chestiune a trecut deja, sunt șanse ca de atunci și până acum să fi înlăturat filtrele negativismului care, poate, ți-au colorat judecata în timpului acelui incident. Cu toate acestea, înainte de a face autopsia unui moment din trecut, încearcă să îți dai seama cum te simți acum, chiar în acest moment. Dacă ai o stare de apatie sau pozitivă, e bine. Studiile științifice arată că facem cele mai exacte autoevaluări când avem astfel de stări.²⁰ Dacă observi vreo urmă de negativism în tine în momentul de față, ia o pauză. Încearcă să folosești alt instrument pentru dizolvarea negativismului, dintre cele prezentate în Capitolul 11. Revino la autoexaminarea ta după aceea, când deja te simți mai bine.

Iată cum să faci diferența dintre negativismul necesar și cel nejustificat. Negativismul necesar înfruntă realitatea și te ajută să progresezi. E normal să-ți vină să plângi atunci când ai pierdut ceva la care țineai. Plânsul ar putea fi ceea ce-ți trebuie pentru a te ajuta să mergi mai departe. Și nu e niciodată ușor să-ți exprimi opinia la serviciu sau acasă pentru a aduce în discuție ceea ce e corect sau bine de făcut. Această atitudine poate stârni furie, neliniște sau alte sentimente. Dar poate că procedând astfel ai putut să clarifici situația în cadrul echipei tale de lucru, dându-i acesteia o direcție mai bună, sau să risipești tensiunea în căsnicia ta. În mod similar, dacă te simți vinovat pentru că ai făcut un lucru rău, acest lucru poate reprezenta o experiență de învățare. Unele surse de negativism sunt pur și simplu inevitabile în cursul vieții de zi cu zi. Ele sunt provocate de fapte ce țin de circumstanțele tale și sunt proporționale cu acele fapte. Acest tip de negativism te ajută să rămâi sănătos, productiv și cu picioarele pe pământ.

În schimb, negativismul nejustificat nu îți aduce nimic bun. Îl vei recunoaște după dimensiunea lui în raport cu circumstanțele care l-au provocat. E excesiv, redundant, urât – cu totul disproporționat. Poate că a reflectat o manevră egocentrică din partea ta, o agresiune verbală nesocotită sau o manifestare a autoflagelării. Devine negativism de dragul

negativismului. Și persistă mult dincolo de punctul până la care ar putea fi de vreun folos.

Când detectezi în tine negativism nejustificat, întreabă-te dacă activitatea sau circumstanțele care l-au declanșat ar putea reapărea. Fac ele parte din viața ta de zi cu zi? Dacă da, gândește-te dacă ai nevoie ca ele să mai reapară. Poate că reprezintă ceva ce poți evita cu totul. Cu peste zece ani în urmă, ieșind dintr-un cinematograful după ce am văzut un film foarte lăudat, dar extrem de violent, eu și soțul meu ne simțeam de parcă primiserăm o lovitură cruntă în moalele capului din partea negativismului. Am căzut amândoi de acord că fuseserăm martori la ceva ce îți îngheța sângele în vene și că nu aveam nevoie de așa ceva. Acum, când avem de ales dacă să mergem să vedem ceva foarte violent, spunem amândoi același lucru: „La ce bun? Nu vreau să trec prin așa ceva“. Așa că alegem un altfel de film sau facem altceva. Uneori, cu puțină cunoaștere de sine poți evita complet situațiile acelea care trezesc în tine negativism nejustificat. E ca atunci când alegi să speli vasele după ce ai mâncat din ele în loc să le lași să facă crusta aceea uscată despre care știi foarte bine că va transforma, ulterior, spălatul vaselor într-o adevărată corvoadă.

Sigur, nu poți alege să eviți toate situațiile care îți provoacă negativism. Naveta ta zilnică ar putea fi la fel de inevitabilă ca necesitatea de a spăla rufe sau vizita la dentist. Dacă nu poți evita o situație care îți aduce negativism inutil, ai cel puțin trei opțiuni de a-i pune acestuia punct: poți să modifice situația, poți să te concentrezi asupra unor aspecte diferite ale situației respective sau poți să-i schimbi înțelesul.²¹

Să zicem că îți dai seama că naveta ta îți afectează mult nivelul de optimism. Chiar dacă visezi, poate, să muncești de-acasă sau să te muți undeva în centru, la câțiva pași de ușa biroului, să presupunem că timp de un an este inevitabil lungul tău drum până la serviciu. În ce fel ai putea modifica situația? De pildă, despre ce ai vrea tu să afli mai multe? Fizică? Istorie? Poezie? Ficțiune? Indiferent ce anume te interesează, poți să ascuți nenumărate cărți audio care îți vor transforma drumul cu mașina într-o experiență de învățare captivantă. Sau ai putea găsi pe cineva cu care să mergi în mașină și să ascultați împreună cărțile audio. Ai putea înființa un

club de carte cu ocazia navetei. Ori ai putea lua trenul sau autobuzul și cu ocazia asta să te cufunzi în lectura unei cărți, citind-o tu însuși sau ascultând-o în format audio – rămâne la latitudinea ta.

Sau să zicem că îți dai seama că timpul pe care îl petreci luând micul dejun sau prânzul, în fiecare zi, e dominat de o stare de anxietate. Mereu mănânci în grabă și repeți în minte lista tot mai lungă cu ce ai de făcut în restul zilei. Ceea ce ai putea face în acest caz e să încerci să îți utilizezi atenția altfel. Fii atent la momentul prezent, la mâncarea pe care o mănânci. Nu te mai gândi la „ce urmează“, ci la „ceea ce e acum“. Mâncatul poate fi în sine o sursă imensă de plăcere și de recunoștință, cu condiția să fii atent. Dedică timpul petrecut mâncând senzațiilor provocate de mâncare, și nu doar că vei risipi negativismul inutil, dar vei descătușa și sursele ascunse ale optimismului. Observă gustul plăcut și textura pe care o au bucatele tale. Gândește-te de unde vine mâncarea din făruriia ta. Gândește-te la fermierii, băcanii și bucătarii care au făcut-o posibilă. Darurile lor te hrănesc. Cu timpul, mâncând conștient, ai putea ajunge chiar să pierzi în greutate, fiindcă vei deveni mai atent la semnele subtile de sațietate pe care ți le trimite corpul. Mai presus de orice, nu face mai multe lucruri în același timp. Poți rezerva un anumit timp înainte sau după masă pentru a te ocupa de lista cu ce ai de făcut – scrie totul pe o bucată de hârtie sau notează pe un dispozitiv portabil, și astfel nu-ți vei mai ține mintea ocupată cu asta în timp ce mănânci.

Dacă e nevoie, poți să modificei semnificația situației care îți declanșează negativismul excesiv. Mijloacele cognitive din instrumentarul TCC pot face exact asta. Ele îți permit să înlocuiești o semnificație cu alta. Aș putea să interpretez faptul că am scris o pagină și jumătate și am aruncat două pagini ca fiind un eșec sau aș putea să-l interpretez ca fiind dovada că sunt o scriitoare. Ai putea să te gândești la vizita la stomatolog ca fiind un prilej de a simți o mare durere fizică sau ca fiind un prilej de a simți un oarecare disconfort fizic, fără să îi dai cine știe ce amploare. Sau ai putea alege pur și simplu să o accepți ca pe un mijloc necesar de a-ți proteja sănătatea.

Reinterpretări de acest fel pot să diminueze negativismul. Odată ce ți-ai dat seama care sunt sursele recurente de negativism nejustificat de pe parcursul

unei zile obișnuite, vei ști când ai mai mare nevoie să făurești semnificații noi, pozitive. Experimentează cu aruncarea acestor noi semnificații în noua albie a gândirii tale. Observă cum te fac ele să te simți, cum te pot liniști și cum îți pot da energia necesară pentru a merge mai departe.

Cu toate că fiecare om trebuie să-și descopere singur circumstanțele recurente din viață care aduc cu ele un negativism inutil, am constatat că există câteva surse ale negativismului care merită aduse în discuție. Următoarele trei secțiuni se ocupă de obiceiurile noastre legate de mijloacele de informare în masă, bârfele în public și relațiile toxice.

Evaluează-ți cantitatea și calitatea materialelor media cu care intri în contact

Vrem să vedem sânge. Într-un fel sau altul, toți am auzit această regulă nescrisă atunci când vine vorba de difuzarea știrilor. Negativismul e prezent din plin, deoarece cei care vor să vândă au aflat de mult ceea ce oamenii de știință abia acum au descoperit: că negativismul îți captează atenția și apoi te ține cu privirea ațintită de ecran. Sigur, trebuie să fim informați în legătură cu ceea ce se întâmplă în comunitatea noastră, în țară și în lume. Iar o parte dintre lucrurile care se întâmplă sunt, inevitabil, rele: incendii, împușcături, războaie. Dar când jurnaliștii și alți profesioniști ai mass-mediei aduc laolaltă toate aceste povești captivante, imaginea care se conturează e dezechilibrată. De fapt, studiile arată că, cu cât oamenii se uită mai mult la televizor, cu atât mai violentă consideră ei lumea. Ai putea crede că cei care se uită mult la televizor sunt mai bine informați despre relele din lume. Nu sunt. Aceștia supraapreciază gradul de violență existent în lume. Cei care se uită mai puțin la televizor judecă mai corect gradul de risc cu care se pot confrunta în fiecare zi.²²

Violența e folosită în același mod pentru a ne captiva atenția în filme, televiziune, jocuri video și altele. E clar că publicului îi place să fie ținut cu

sufletul la gură. Distracția violentă reprezintă o parte considerabilă a economiei mondiale. Însă costurile psihologice ulterioare vizionării filmelor și știrilor violente au fost și ele studiate temeinic. Știința arată că pe măsură ce consumi mai multe imagini violente, cresc șansele ca tu însuși să devii mai violent. Devine mai probabil să îi rănești pe ceilalți, să fii suspicios cu ei și să consideri că violența e o soluție acceptabilă în problemele interpersonale. Violența de pe ecran îți distruge empatia și bunătatea.²³

Însă negativismul cultivat de mass-media e adesea mult mai subtil decât violența. Să ne gândim, de pildă, la mesajele implicite despre siluetă, sexualitate, frumusețe și rasă sugerate de mijloacele vizuale de informare. Chiar mai mult decât familia și prietenii sau decât școlile și locul de muncă, mijloacele noastre de informare ne învață ce e „normal” și care ar trebui să ne fie așteptările. Nu e greu pentru privitori – în special pentru tineri – să simtă că nu se ridică la nivelul acestor așteptări. Acesta poate fi punctul de plecare al unui sentiment de rușine care contaminează interacțiunile cu semenii și umbrește în diverse feluri bucuriile de zi cu zi.²⁴

Am ajuns să fim foarte preocupați de ce fel de mâncare consumăm. Dacă nu vrem să ingerăm toxine inutile, cumpărăm produse organice. Dacă vrem să evităm grăsimile nesănătoase, citim eticheta cu ingredientele. Însă ingerăm mesaje toxice fără să stăm pe gânduri. Când examinezi activitățile recurente din viața ta, care îți amplifică nivelul de negativism nejustificat, fii foarte atent la modul în care te simți când ingerezi știrile, atât în timpul venirii în contact cu ele, cât și după. Era necesar tot acel negativism pe care l-ai simțit? A fost o parte din el inutil Cum ai putea schimba fluxul de știri cu care vii în contact ca să poți elimina din el grăsimile saturate – negativismul inutil? O soluție pe care am găsit-o eu este să-mi obțin știrile din mediul online. Aceasta îmi permite să arunc o privire asupra titlurilor și să aleg cu mai mare grijă ce am să „ingurgitez”. Știrile cu care vii în contact au două tăișuri: te informează și te captivează, dar adesea cu prețul scăderii nivelului tău de optimism.

Găsește înlocuitori pentru bârfă și sarcasm

În majoritatea zilelor, faci schimb de povești interesante cu colegii sau flecărești cu prietenii și familia. La fel ca un producător TV de la Hollywood, cauți să stârnești curiozitatea publicului și îți alegi mesajele pe care le transmiți. Dacă ești precum majoritatea oamenilor, ai învățat cu timpul că un pic de violență verbală e precum sarea și piperul în conversații și te face să fii remarcat. Poate că acesta e motivul pentru care ești atras de bârfe legate de defectele altora sau devii nemilos de sarcastic cu partenerii tăi de conversație. Dar aceste moduri de amuzament au două tășuri; au un preț, pe care trebuie să-l plătești, tu și ceilalți.

Dacă umorul sarcastic sau bârfele sunt ceva obișnuit pentru tine, gândește-te dacă nu cumva îți încătușezi singur optimismul și totodată îi deprimi pe cei din jur. În cazul în care procedezi astfel, stabilește-ți ca provocare să găsești substitute pentru aceste obiceiuri. Când vorbești despre ceilalți, adu în discuție calitățile și trăsăturile lor bune, nu slăbiciunile și micile defecte. Când vrei să iei peste picior, fă-o fără răutate. Evită să faci orice remarcă agresivă și rezumă-te doar la simple jocuri de cuvinte cu efect amuzant. Încearcă să nu recurgi la forme subtile de agresivitate verbală ce îți provoacă, ție sau partenerilor tăi de conversație, sentimente inutile de vină, umilință, iritare și rușine. Așa cum știm bine cu toții, nu lipsesc niciodată ocaziile care stârnesc negativismul necesar, așa că nu prea mai e nevoie să fabrici negativism prin zeflemeli zilnice, altminteri vei lovi direct în optimismul tău și îți vei strivi ocaziile de a te simți fericit.

Interacțiunile cu oameni negativiști

Să presupunem că nu e vorba de tine, ci despre altcineva. Cineva care e protagonist zilnic în episoadele tale de negativism. Poate că e vorba despre

colegul tău de birou, care stă la calculatorul de alături și se plânge despre absolut orice. Sau șeful tău, care are accese de furie destul de frecvent. Sau poate că partenerul tău de viață se pricepe de minune să îți strice dispoziția când ți-e lumea mai dragă. Mi s-a pus adesea întrebarea aceasta: „Cum să procedez cu oamenii negativiști din viața mea?”

În acest caz, cred că sfatul cel mai bun pe care îl pot oferi este să apelezi la una dintre cele trei modalități de a pune capăt negativismului inutil în orice împrejurări: modifici situația socială respectivă, te concentrezi asupra altor aspecte ale ei sau îi schimbi semnificația. Chiar dacă poți să limitezi contactul cu această persoană negativistă, varianta aceasta ar trebui probabil să fie ultima de luat în calcul. Celelalte trei căi – descrise mai jos ca un „aikido social” – te-ar putea învăța foarte multe despre tine și despre capacitatea ta inerentă de a te schimba.

Aikido e o artă marțială japoneză descrisă de fondatorul ei ca „arta păcii”.²⁵ Principiul ei călăuzitor este acela de a neutraliza agresiunea fără să-i cauzezi rău atacatorului și fără să-ți faci vreun rău nici ție, ceea ce reprezintă spiritul care însuflețește baza fiecărei dintre următoarele trei tehnici pe care să le folosești atunci când ai de-a face cu oameni dificili. Gândește-te la aceste tehnici ca la niște modalități de a neutraliza negativismul prin extinderea compasiunii, iubirii și deschiderii către aceia care, poate, suferă și de aceea reacționează agresiv.

Tehnica nr. 1. Modifică situația. Gândește-te în ce fel ai putea schimba situațiile tipice în care interacționezi cu această persoană. Începe prin a-ți pune câteva întrebări mai dure. Îți recomand din toată inima să te gândești la aceste întrebări cu toată seriozitatea. Hotărăște că vei fi complet deschis în ceea ce privește această autoexaminare și vezi ce iese la iveală. „Există cumva vreo posibilitate ca eu să-i alimentez, din neatenție, acestei persoane negativismul? Se poate, oare, ca reacțiile sau cuvintele mele să o atragă către mine? Sunt eu închis în mine, într-o măsură sau alta, atunci când interacționăm? Ce presupuneri fac eu despre această persoană?”

Cu toții avem uneori prejudecăți despre ceilalți. Așa că e necesar să îți impui să descoperi ce anume crezi că „știi deja” despre această persoană.

Odată ce ți-ai identificat aceste presupuneri ascunse, explorează modul în care ți-ar putea afecta comportamentul față de acea persoană. Încearcă să vezi dacă presupunerile tale te-ar putea face mai puțin deschis, mai puțin curios sau mai puțin cald în atitudine. Oamenii vor folosi adesea negativismul în încercarea de a-ți atrage atenția, oricât de puerilă ar părea această abordare. Așa că experimentează diferite moduri de reacție atunci când ești cu persoana respectivă. Ce se întâmplă atunci când îi oferi atenția și deschiderea ta din start, necondiționat? Dă dovadă de mai multă căldură în interacțiune. Pune mai multe întrebări. Manifestă un interes mai mare atunci când ea îți vorbește despre lucruri plăcute și eventual arată-te mai dezinteresat atunci când alunecă spre subiecte neplăcute și inutile.

Un alt mod de a schimba situația constă în a fi proactiv atunci când stabiliți activitățile colective. Alege activități comune care te inspiră. Și gândește-te dacă e cazul să lăsați sarcinile care vă irită – de pildă, plata facturilor sau curățenia în casă – pentru atunci când fiecare dintre voi e singur, reducând astfel posibilitatea de a pune paie pe focul negativismului.

Un ultim mod de a modifica situația, odată ce negativismul iese la iveală, constă în a adăuga compasiune, speranță și chiar umor. Pune capăt tendinței tale de a răspunde negativismului nejustificat „cu aceeași monedă”. Nu e nevoie să-i dai amploare. Fii deschis față de sâmburele de adevăr din mesajele negative transmise, dar gândește-te în același timp dacă ai putea oferi niște reformulări ale lor în termeni pozitivi. E posibil să transformi, într-o manieră respectuoasă, „jumătatea goală” a paharului în „jumătatea plină”? Subliniază un aspect pe care tu și persoana respectivă îl considerați amuzant. Studiile științifice au arătat că relațiile în care unul dintre parteneri reușește cumva să întrerupă ciclul reciprocității negative – răspunzând la negativism într-un mod neutru sau pozitiv – au un viitor mai bun decât cele în care partenerii își răspund unul celuilalt cu rea-voință.²⁶

Tehnica nr. 2. Concentrează-te asupra altor aspecte. O altă strategie constă în a te gândi în ce fel ai putea să te concentrezi asupra altor aspecte ale acestei persoane. Sigur, există lucruri la ea care îți displac,

dar care sunt calitățile ei? Ce apreciezi la ea? Ce aduce ea bun în relația voastră? Poate că acest coleg sau această colegă se pricepe mai bine decât oricine altcineva din echipa ta la analizarea bugetelor și la eliminarea surplusului, permițând echipei să fie mai eficientă din punct de vedere fiscal. Sau poate că accesele de furie frecvente ale șefului tău sunt dublate de pasiunea remarcabilă cu care se străduiește să facă lumea aceasta mai bună. Gândește-te la momentele în care partenerul tău de viață ți-a fost alături la greu, când ți-a fost loial și credincios. Gândește-te în ce fel ai putea formula în cuvinte ceea ce apreciezi. Studiile științifice au arătat că, în relații, aspectele asupra cărora alegi să-ți îndrepți atenția și despre care alegi să vorbești se consolidează și capătă o mai mare semnificație odată cu trecerea timpului.²⁷

Tehnica nr. 3. Schimbă semnificațiile. O altă oportunitate de a experimenta este aceea care se concentrează asupra înțeleșurilor pe care le dai situațiilor. În loc să vezi această persoană ca fiind una enervantă sau deprimantă, gândește-te puțin la citatul din învățătura zen a lui Charlotte Joko Beck de la începutul acestui capitol. Oare e posibil ca persoana – sau situația – aceasta să aibă ceva să te învețe? E foarte posibil, dacă iei asta ca pe o provocare – o provocare de a fi mai conștient, mai puțin înclinat spre a emite judecăți sau mai plin de compasiune. La urma urmei, e alegerea ta dacă să reacționezi la negativismul pe care îl răspândește în jur această persoană. Negativismul ei nu trebuie să fie și al tău. Lucrând la propriile tale reacții într-un mod conștient vei ajunge, poate, chiar să mai elimini din combustibilul care alimentează atitudinea negativă a acestei persoane. Dar chiar dacă nu reușește să facă asta, oricum ieși în câștig: îți vei dezvolta cu această ocazie atenția și conștientizarea.

Am învățat o lecție foarte importantă când am participat la acea tabără de meditație de șapte zile, dedicată oamenilor de știință. Instructorii noștri le-au atras atenția participanților de mai multe ori să evite pe cât posibil orice întreruperi în timpul meditației, încercând să ajungă la timp în sală și să stea până când practica de grup se încheia. Chiar și așa, tipul de lângă mine

ajungea la cel puțin zece minute după începerea meditației și pleca oricând avea el chef, întrerupându-mi liniștea pe care o savuram. Pe la jumătatea săptămânii, unul dintre instructori a abordat direct exact această formă de iritare. Ne-a cerut ca mai întâi să conștientizăm furia pe care o simțeam: „Este o stare de furie. Ea naște în tine nevoia imperativă de a face mare gălăgie în legătură cu faptul că ar trebui să fii tratat diferit. Te face să vrei să izbucnești într-o criză de nervi“. Apoi ne-a sugerat să îi mulțumim în sinea noastră celui care întârzia și care ne dădea, astfel, posibilitatea să practicăm atitudinea lipsită de judecăți și de reacție în contextul furiei. Recunoștința noastră, a sugerat el, avea să ducă la nașterea compasiunii în noi și avea să ne readucă starea de seninătate. Am fost uimită de cât de eficientă a fost această simplă schimbare de perspectivă. Mi-a risipit iritarea de fiecare dată. După aceea, de fiecare dată când vecinul meu venea cu întârziere și era agitat din cauza asta, tulburându-mi meditația, conștientizam ceea ce se întâmpla și îmi exprimam recunoștința în sinea mea. Această schimbare de perspectivă îmi aducea de fiecare dată un zâmbet pe față – oricât de imperceptibil – care îmi permitea să revin în punctul în care eram. Te invit să încerci și tu să procedezi așa. Acesta este un aikido social cu rezultate optime – negativismul e dezarmat, astfel că nici tu, nici altcineva nu aveți de suferit.

Perspectiva optimistă

Am privit acum mai de aproape cantitatea de negativism – atât necesar, cât și nejustificat – din viața ta, iar eu ți-am prezentat câteva instrumente pe care le poți folosi ca să demontezi negativismul inutil. Capitolul 11 oferă și mai multe. Studiu după studiu demonstrează că tehnica funcționează. S-a dovedit în mod repetat că aceste metode aduc o schimbare pozitivă în viața oamenilor. Pot spune cu toată încrederea că merită din plin să înveți cum să le folosești. Exersează opunerea de rezistență față de gândurile sumbre și folosirea de activități productive prin care să-ți distragi atenția de la aceste tipare și să întrerupi, astfel, obiceiul rumației. Practică mindfulness.

Folosește instrumentele disponibile la www.PositivtyRatio.com pentru a te ajuta să descoperi sursele negativismului ascuns în forul tău interior. Fiecare dintre noi poate aduce îmbunătățiri uriașe propriului nivel de optimism. Un bun punct de plecare pe acest drum îl reprezintă reducerea greutății care apasă pe numitorul raportului tău.

Însă asta nu e tot. Vom avea mereu parte măcar de puțin negativism. Așa e viața. Pentru a oferi o contrapondere sănătoasă acestui negativism, trebuie să înveți să-ți ridici nivelul de optimism. Acum, că știi cum să te eliberezi de greutatea negativismului, haide să vedem de ce mai ai nevoie pentru a fi cu adevărat fericit.

10. Ridică nivelul optimismului

Într-o seară, un bătrân indian Cherokee i-a povestit nepotului său despre o luptă care are loc înăuntrul oamenilor. I-a spus: „Fiule, lupta se poartă între doi lupi dinăuntrul nostru, al tuturor. Unul e Răul. Întruchipează furia, invidia, gelozia, tristețea, regretul, lăcomia, aroganța, autocompătimirea, vinovăția, resentimentul, slăbiciunea, minciuna, mândria falsă, superioritatea și egoul.

Celălalt e Binele. Întruchipează bucuria, pacea, iubirea, speranța, seninătatea, smerenia, bunătatea, bunăvoința, empatia, generozitatea, adevărul, compasiunea și credința.“

Nepotul s-a gândit o vreme la asta și apoi și-a întrebat bunicul: „Care dintre lupi câștigă lupta?“

Bătrânul indian i-a răspuns simplu: „Cel pe care îl hrănești“.

Anonim

Eliminarea negativismului nejustificat reprezintă un început foarte bun în cadrul acestui demers. Dar acum să ne concentrăm asupra numărătorului din cadrul raportului tău. Creșterea numărătorului – optimismul tău sincer – reprezintă cheia în vederea descătușării posibilităților de înflorire personală din viața ta. Cercetările sugerează că, odată ce raportul dintre optimism și negativism trece de 3 la 1, vei fi mai fericit. Dar e vorba despre mai mult decât atât. Vei fi și mai creativ și mai rezilient. Vei învăța mereu și vei evolua, devenind mai bun în fiecare zi. Odată ce nivelul optimismului se situează pe acest teritoriu al stării de bine, vei fi pregătit să fii o prezență pozitivă într-o lume care are atât de mare nevoie de așa ceva.

Sinceritatea contează

Din inimă. Oprește-te o clipă și reflectează asupra acestor cuvinte. Pentru a simți cu adevărat optimismul în inima ta, trebuie să trăiești într-un ritm mai lent. Ritmul vieții moderne e adesea atât de obositor, încât te ține mereu cu atenția orientată spre exterior, împiedicându-te să menții o conexiune cu forul tău interior. Cu timpul, situația aceasta duce la amorțirea inimii. Pentru a-ți ridica nivelul de optimism, va trebuie să-ți „dezmorești” inima. Dă-i voie să simtă. Dă-i voie să fie deschisă. Încetinește ritmul în care trăiești suficient de mult încât să poți vedea, auzi și simți cu inima, nu doar cu ochii, urechile și mintea. Dă-ți voie să inspire și să absorbi pe deplin binele care te înconjoară. Conectează-te la acel bine. Delectează-te cu el. Alături de o atitudine sinceră, acest ritm încetinit descătușează optimismul tău sincer.

De ce contează asta? Pentru că atitudinea pozitivă care nu e simțită cu inima și cu trupul este, de fapt, lipsită de sens. Nu te ajută cu nimic. Ba mai mult, poate să-ți facă rău. Am văzut asta în Capitolul 2. Zâmbetele false, la fel ca expresiile faciale specifice furiei, prezic o ischemie miocardică.¹ Cuvintele pozitive care nu corespund unor sentimente pozitive îmbăiază organismul în hormoni ai stresului.² Optimismul fals nu e optimism. E negativism deghizat. Pentru a beneficia cu adevărat de pe urma acestor gesturi pozitive – indiferent dacă e vorba despre un zâmbet, o atingere sau o îmbrățișare – trebuie să încetinești ritmul în care trăiești și să simți cu toată inima ceea ce transmite acel gest.

Intră în scenă psihologia pozitivă

Înainte de secolul XXI, știința nu prea era preocupată de ridicarea nivelului de optimism sincer. E drept, câțiva cercetători – printre care și eu – trudeau din greu ca să descopere cauzele și consecințele emoțiilor pozitive. Dar

lucram în general izolați, și doar câțiva dintre noi găseau motivația necesară pentru a aplica descoperirile științifice pe care le făceau.

Situația aceasta s-a schimbat dramatic. La începutul secolului, Martin Seligman, pe atunci președinte al Asociației Psihologilor Americani, și-a făcut o misiune din a fonda noua mișcare științifică a „psihologiei pozitive”. Seligman a argumentat că psihologia adoptase un model bazat pe boală, ceea ce nu era foarte înțelept, și că fusese preocupată în primul rând de alinarea suferinței omenești. Într-adevăr, el își dedicase cea mai mare parte din carieră înțelegerii depresiei și elaborării de intervenții menite să-i pună capăt. Concentrarea intensă a științei psihologiei asupra reducerii negativismului și a daunelor acestuia, chiar dacă a fost o activitate demnă de toată lauda, a eclipsat, practic, orice altceva. Puține – și cu atât mai prețioase – cercetări științifice au fost dedicate descoperirii modului în care putem să ne concentrăm la ceea ce face ca viața să merite trăită, a conchis Seligman.

Dacă gama de posibilități ale vieții variază de la -10 la $+10$, psihologia reușise, până atunci, să facă progrese extraordinare în ceea ce privește abilitatea ei de a-i aduce pe oameni de la, să zicem, -8 la zero. Dar știam prea puține despre cum am putea să-i ridicăm pe oameni de la zero la $+6$ sau la $+10$. Seligman i-a invitat pe psihologi să-și imagineze cât de mult ar contribui dacă aria lor de interes ar include, dincolo de alinarea suferinței omenești, cultivarea împlinirii personale.³

Ideea s-a răspândit cu iuțeala focului. Oamenii de rând erau însetați de așa ceva, și la fel erau și oamenii de știință. Din fericire, expertiza mea în emoțiile pozitive m-a plasat printre cei din primele rânduri ale psihologiei pozitive. Am participat la una dintre primele întâlniri ce aveau rolul de a dinamiza această nouă mișcare, organizată în Akumal, Mexic, un loc de o frumusețe extraordinară, unde am enunțat misiunea și aria de acoperire a noii psihologii a optimismului.⁴ Acum, la numai zece ani de-atunci, psihologia pozitivă a venit deja cu o mulțime de informații despre descătușarea optimismului. Capitolul acesta menționează multe dintre aceste informații importante.

Găsirea unui sens pozitiv

Un element comun al multora dintre abordările expuse în acest capitol este acela că tiparele tale obișnuite de gândire sunt fundamentale. Modul tău de a gândi arată în ce fel interpretezi circumstanțele tale actuale – sensul pe care li-l dai. Un mod esențial, așadar, de a-ți ridica nivelul de optimism și a modifica astfel în bine raportul dintre optimism și negativism constă în a găsi mai frecvent sensuri pozitive în cadrul circumstanțelor vieții tale de zi cu zi.

Poți întotdeauna să găsești un sens pozitiv. Prognoza meteo anunță pentru zona ta un cer parțial noros sau unul parțial însorit? Este ceașca pe jumătate goală sau pe jumătate plină? Majoritatea circumstanțelor cu care te confrunți în viață nu sunt 100% rele. Așa că există mereu șanse să găsești binele și să accentuezi cu sinceritate sensul pozitiv în circumstanțele tale – chiar dacă asta înseamnă pur și simplu să îți dai seama că „va trece și asta“. Atunci când privești dintr-o perspectivă pozitivă niște circumstanțe neplăcute sau chiar înspăimântătoare, mărești șansele să declanșezi emoțiile pozitive – speranța, spre exemplu.

În mod cert, un astfel de optimism care pune accent pe „partea bună a lucrurilor“ e adeseori subtil – într-atât încât nu neutralizează pe deplin situația neplăcută. Dar ține minte că nu eliminarea negativismului e scopul tău. Chiar și atunci când optimismul nu elimină negativismul, el tot descătușează dinamica pozitivă. Am văzut acest lucru în studiul efectuat de noi după 11 septembrie, cel pe care l-am descris în Capitolul 6. După această tragedie națională, atitudinea pozitivă a reprezentat un colac de salvare care le-a permis unor cetățeni americani să pună frână spiralei descendente a depresiei și să se redreseze, devenind chiar mai puternici decât înainte. În mod similar, cercetătorii care au studiat tulburarea de natură emoțională asociată doliului au descoperit că oamenii care au și o doză de optimism sincer amestecat cu durerea lor își revin mai repede.⁵

Unii dintre cei aflați în doliu își cultivă atitudinea pozitivă reflectând la calitățile persoanei pe care au pierdut-o. Alții și-o cultivă bucurându-se de grija pe care le-o poartă cei dragi încă rămași în viață. Mai sunt și alții care își reaprind scânteia optimismului reluându-și activitățile zilnice și schimbându-le unor oameni viața în bine. Indiferent în ce fel o fac, atitudinea pozitivă își face loc în sufletul lor, suficient de încăpător încât să cuprindă toate planurile și țelurile lor legate de viitor. Planurile și țelurile sunt rodul extinderii orizontului mental prin intermediul optimismului. Și nu încape îndoială că, pe lângă prezența unei atitudini pozitive, planurile de viitor și obiectivele îi ajută pe cei îndoliați să-și revină.⁶

Sensurile sunt interpretări, fiind logica pe care o găsești tu circumstanțelor tale actuale. Indiferent dacă îți dai sau nu seama, descoperi mereu noi înțelesuri. Chiar dacă le consideri mărunte, dacă ai grijă ca ele să aibă conotații pozitive, aceste sensuri pot să îți arate drumul spre descătușarea emoțiilor pozitive.

Dar când avem de-a face cu sensuri mărețe, cum ar fi sensul vieții, de pildă? Ce sens dai tu vieții tale, în întregul ei? Care e explicația pe care ți-o oferi cu privire la faptul că viața ta a urmat cursul pe care l-a urmat? Explicația aceasta îți dă energie sau te ținutuește locului? Ai putea spune, cu toată încrederea, care e misiunea ta supremă în viață? Dacă da, îți servește această misiune în chip de piatră de hotar, o busolă care să te ajute să revii pe drumul cel bun atunci când te îndepărtezi de el?⁷

Chiar dacă albia râului reprezentat de obiceiurile tale mentale e modelată mai mult de acumularea de interpretări mici venite din partea ta zi de zi, articularea interpretării tale celei mai însemnate – sensul vieții în întregul ei – îți oferă șablonul care determină sensurile mai mărunte pe care le dai în fiecare secundă.

Bucură-te de bine

Optimismul rezultă din faptul că vezi partea bună a lucrurilor rele, din faptul că schimbi ceva negativ în ceva pozitiv. Dar o altă strategie pentru creșterea nivelului optimismului constă în a găsi partea bună a lucrurilor bune, schimbând ceva pozitiv în ceva și mai pozitiv, ca să spunem așa.

Când ceva bun e pe cale să ți se întâmple, ce îți spui? Când ești înconjurat de situații benefice, ce gândești? Sau când ceva minunat se apropie de tine cu repeziciune, ce-ți trece prin minte? Răspunsurile oamenilor la aceste întrebări diferă. Unii permit îndoielilor și suspiciunilor să preia controlul: „N-are cum să mi se întâmple mie asta“, „Sigur n-o să se întâmple!“ sau „Știam eu că n-o să dureze“. Alții nu stau să se gândească prea mult la ce li se întâmplă. Lucrurile bune par să îi ia prin surprindere și să dispară la fel de repede. Însă mai există și unii oameni care știu să savureze lucrurile bune care li se întâmplă.

Indiferent dacă acestea au loc în viitor, în prezent sau în trecut, ei se gândesc la ele într-un astfel de mod încât le fac să dureze mai mult și să cântărească mai mult. Înainte ca un eveniment frumos să se întâmple, acești oameni își spun: „O să fie grozav când [...]“ În timpul unui astfel de eveniment, își spun: „Vreau să mă bucur din plin de asta!“ Iar după ce evenimentul a trecut, îl rememorează, retrăind toate sentimentele plăcute pe care li le-a prilejuit. Oamenii care savurează astfel momentele plăcute extrag mai mult optimism din viață.⁸

Capacitatea naturală de a savura momentele plăcute ține uneori de nivelul stimei de sine – ține de cât de mult simt oamenii că „merită“ sau nu să li se întâmple lucruri bune.⁹ Chiar și așa, capacitatea de a te bucura este un obicei mental pe care îl poți construi. Studiul Inimii Deschise efectuat de noi și descris în Capitolul 5 a confirmat că abilitatea de a savura reprezintă o resursă pe care o poți construi. Mai mult decât a accepta pur și simplu binele, poți să înveți să te delectezi cu el, apreciind profund fiecare fațetă a plăcerii pe care ți-o produce. Dacă nu ești obișnuit să savurezi, poți învăța să îți dezvolți această abilitate, iar acest lucru îți va multiplica optimismul întreit, căci vei extrage o stare de bine mai mare înainte, în timpul și după evenimentele plăcute. A savura nu înseamnă altceva decât să te gândești la

întâmplările frumoase în așa fel încât să generezi, să intensifici și să prelungești în mod intenționat bucuria sinceră pe care ți-o produc.

Ca să înveți să savurezi e nevoie să încetinești ritmul și să fii cât mai prezent, ceea ce înseamnă să apreciezi pe îndelete toate aspectele bune ale pregătirii mesei, de la senzația pe care ți-o creează legumele proaspete și aroma mirodeniilor pe care le-ai adăugat, și până la gustul final al mâncării preparate. Iar apoi ai ocazia să savurezi totul și mai mult, în timp ce absorbi experiența de a împărtăși creația ta culinară cu prietenii sau cu familia.

Reține însă că a savura nu înseamnă a analiza. Pentru a-ți crește atitudinea pozitivă e nevoie de o atingere mentală delicată. Apreciază experiența în ansamblul ei, apreciază senzațiile pe care ți le creează. Nu o diseca sau împărți în vreun fel pe bucăți. Adu-ți aminte că experimentele au arătat că analiza excesivă afectează optimismul.¹⁰

A savura mai poate însemna și a-ți modifica circumstanțele. John, un student de la seminarul meu de psihologie pozitivă, a încercat să adauge savoare vieții lui. Era primul lui semestru petrecut la facultate, iar oamenii pe care îi iubea cel mai mult – familia și iubita lui – nu mai erau aproape de el în mod fizic. În schimb erau prezenți în viața lui prin intermediul telefonului. Până atunci, vorbitul la telefon nu însemnase niciodată foarte mult pentru el. Însă și-a dat seama cu acest prilej că își formase un obicei prost în adolescență: vorbea la telefon în timp ce naviga pe internet sau fără să se retragă într-un loc unde să aibă mai multă intimitate. Inspirat de studiile științifice legate de actul savurării, John a suspectat că îi scăpa ceva. Relațiile lui erau importante pentru el, dar cu toate astea nu trata și apelurile telefonice ca fiind la fel de importante. Așa că s-a hotărât să facă o schimbare. Ori de câte ori suna sau primea un telefon de la iubita lui ori de la părinți, își închidea laptopul și se ducea într-o cameră în care avea intimitate și un scaun confortabil. Acum putea să fie mai atent la ceea ce îi spuneau cei cu care vorbea și la ceea ce simțea el. De asemenea, acum se simțea în largul lui când discuta cu ei lucruri mai intime. Nivelul optimismului lui a crescut, în special datorită modului în care trăia acum experiența iubirii și a speranței. Modificând circumstanțele în care vorbea la telefon cu oamenii importanți din viața lui, John a fost capabil să

savureze momentele petrecute împreună cu ei. A fost surprins de cât de bine îi făcea să se simtă asta, de cât de puternică era acum legătura cu ei. Învățase să se bucure cum trebuie de toate acestea.¹¹

Nu e nevoie ca actul delectării să rămână o activitate privată. Cercetătorii au demonstrat că unul dintre cele mai simple moduri prin care poți multiplica optimismul pe care îl extragi din momentele frumoase ale vieții este să îți faci un obicei din a împărtăși veștile bune cu partenerul de viață sau chiar cu un prieten bun. Fă-i și pe ei părtași la lucrurile frumoase din viața ta. Sărbătorești împreună. Așa cum bănuiești, probabil, contează felul în care reacționează persoana respectivă. Îți strică cumva tot cheful, fie prin tăcerea grăitoare, fie prin observații de genul „Premiul ăsta se dă tuturor, sper că știai asta?” Sau se bucură de succesul tău, de gloria ta, și te încurajează să te bucuri din plin și să sărbătorești norocul cu care ai fost binecuvântat? Dacă te susțin în mod clar, atitudinea pozitivă asociată acelei întâmplări fericite va crește considerabil. Și – ca un bonus – relația ta va înflori. Veți deveni mai apropiați și mai fericiți împreună.¹² Rezultatul e că vei avea și mai multe motive să savurezi viața, iar acest lucru, la rândul lui, îți va spori și mai mult optimismul. Ai intrat într-o spirală ascendentă. Și toate astea doar pentru că ți-ai împărtășit bucuriile.

Bucură-te de binecuvântările din viața ta

Deplasând albia râului gândurilor tale obișnuite, poți vedea ceva rău ca fiind ceva bun și poți îmbunătăți și mai mult lucrurile. Poți proceda astfel chiar și cu lucruri aparent obișnuite. Poți lua ceva fad și banal, și îl poți face să strălucească.¹³

Poți face această schimbare la nivel mental dacă îți formezi obiceiul de a te gândi la binecuvântările din viața ta. Fă din unele aspecte ale vieții tale de zi cu zi, care înainte păreau insesizabile sau cu totul banale, niște veritabile daruri care merită prețuite. În fiecare zi, de pildă, în drumul tău spre stația

de tren sau de autobuz atunci când pleci la muncă, treci pe lângă aceleași magazine de cartier. Poate că niciodată n-ai băgat cu adevărat de seamă florile care stăteau în buchete mari de-a lungul trotuarului în fața standului cu produse. Dar, într-una dintre zile, le remarci. Îți dai seama că florile le aduc oamenilor mănunchiuri de bucurie și că fiecare persoană care va pune unele dintre aceste flori în vază, acasă, va fi binecuvântată cu o fărâmbă din bucuria aceasta. Dar, deocamdată, această plăcere îmbelșugată e numai și numai a ta, fiindcă absorbi culorile vii și miresmele amețitoare ale nenumăratelor buchete de flori proaspete. Ochii tăi se deschid și mai larg. Te simți viu. Pasul tău devine mai iute. Te simți recunoscător pentru că drumul tău trece prin fața acestui magazin în fiecare zi lucrătoare. Te simți nerăbdător să vezi recolta florală a fiecărei zile. Te simți binecuvântat când treci prin fața magazinului, zi după zi.

Rezultatul transformării evenimentelor aparent obișnuite în binecuvântări ar putea fi chiar mai notabil în cazul relațiilor tale personale. Bunătatea e ceva normal în relații, atât de normal încât uneori trece undeva în fundal. Însă, atunci când recunoști și apreciezi cu adevărat bunătatea pe care o manifestă cineva față de tine, te simți recunoscător. Faptul că persoana aceea s-a gândit la tine îți ajunge direct în suflet. Când îți exprimi recunoștința prin cuvinte sau acțiuni, nu doar că îți sporești atitudinea pozitivă, dar amplifici și optimismul persoanei respective. Iar cu această ocazie îi stârnești dorința de a fi în continuare bună cu tine și consolidezi legătura dintre voi.¹⁴

Cu ani în urmă, Oprah a popularizat ideea de a ține un jurnal al recunoștinței. Îi încuraja pe oameni să scrie în fiecare zi cinci lucruri pe care le adorau. Ea susținea că exercițiul acesta simplu îți schimbă complet perspectiva asupra vieții. Gândindu-mă la noua știință care a luat naștere ca urmare a psihologiei pozitive, aș spune că Oprah a cam nimerit-o. Oamenii de știință le-au cerut unor participanți aleși aleatoriu să noteze periodic lucruri care îi făceau să se simtă recunoscători. Alți participanți au primit sarcina de a nota alte lucruri sau nu au primit nici o sarcină de acest fel. Cei care și-au îndreptat periodic atenția către aspectele vieții care îi făceau să se simtă binecuvântați și-au amplificat optimismul.¹⁵ Au reieșit însă și niște aspecte interesante, de pildă, acela că e mai bine să te gândești la binecuvântările tale numai o dată la câteva zile, nu în fiecare zi. Dacă o faci

în fiecare zi, devine ceva monoton, ceea ce îți poate inhiba optimismul autentic.¹⁶

Bunătatea contează

Bunătatea are cel puțin două laturi. Când te gândești la binecuvântările din viața ta, apreciezi adesea modul în care ceilalți ți-au arătat bunătate și au trezit în tine sentimente de recunoștință. Recunoașterea celeilalte laturi a bunătății –latura care te reprezintă pe tine – e un alt mod simplu și accesibil de a-ți amplifica optimismul. Când, împreună cu colaboratorii mei, le-am cerut oamenilor să devină mai conștienți de bunătatea lor față de ceilalți, ținând un jurnal în care să noteze absolut fiecare faptă bună, optimismul lor a crescut considerabil.¹⁷ Această „evidență a faptelor bune“ pare să dea rezultate fiindcă oamenii care au succes în viață sunt mai înclinați spre a fi buni, mai orientați spre ceilalți, mai atenți la ocaziile prin care ar putea schimba ceva în bine. Bunătatea și atitudinea pozitivă se alimentează reciproc. Simplul fapt de a recunoaște faptele bune pe care le faci inițiază această spirală ascendentă.

Să îți formezi ochiul pentru a recunoaște și aprecia actele tale de bunătate reprezintă o schimbare la nivel mental. Începi să le observi mai mult decât înainte. Optimismul tău sporește ca urmare a creșterii numărului faptelor tale bune. Experimentele au arătat că sporirea intenționată a bunătății poate duce și la o amplificare a optimismului.¹⁸ Dar, încă o dată, există un avertisment aici cu privire la distribuirea faptelor bune în timp. E mai bine să faci mai multe fapte bune într-o singură zi din săptămână, decât să le distribui pe tot parcursul săptămânii. Nu e de dorit să ajungi să simți că bunătatea ta a devenit o chestiune de rutină și o banalitate, ci e bine să îți menții sentimentul trezit de faptele tale bune cât mai viu și mai intens. Crearea unei „zile a faptelor bune“ periodice pare să aibă exact acest efect. Ideea e să menții faptele bune pe care le faci în mod obișnuit în majoritatea zilelor săptămânii, dar într-una dintre zile să duci aceste fapte la un nivel

mult mai înalt. Acesta poate fi motivul pentru care dedicarea unei zile sau unei după-amieze pentru a face voluntariat, fie o dată pe săptămână, fie o dată pe lună, poate duce la o creștere atât de mare a nivelului optimismului.¹⁹ Poate de aceea arată studiile științifice că dacă îi ajuți pe ceilalți vei trăi mai mult.²⁰

Urmează-ți pasiunile

Trăiește cu pasiune. Dă-ți voie să te joci. Găsește activități care îți permit să intri în starea de flux. Stările de flux sunt acele momente de vârf în care ajungi să fii complet absorbit de o activitate, ale cărei provocări sunt mari, dar abilitățile tale sunt pe măsură – și se perfecționează în fiecare zi. Fiecare acțiune a ta, fiecare mișcare și gând decurg natural din acțiunile, gândurile și mișcările anterioare. Ești implicat întru totul.²¹ Unii oameni intră în starea de flux atunci când se ocupă de hobby-urile lor. În cazul soțului meu, un astfel de hobby este pescuitul. Poate sta în valurile oceanului ore în șir, atent la apă și lansând momeala, sperând mereu că ar putea sta acolo pentru totdeauna. Nu îl interesează prea mult să prindă pește pentru cină. (De câte ori îl întreb dacă la capătul undiței se află cina noastră, îmi reamintește că se numește „pescuit“, nu „prins“.) Hobby-ul meu e gătitul. Îmi place să citesc cărți de bucate și să planific și să prepar mese elaborate. Pe măsură ce abilitățile mele în bucătărie se rafinează, caut continuu provocări noi, de pildă, să gătesc pentru 30 de persoane la una dintre mesele pe care le ținem în cartier.

De foarte multe ori însă, oamenii intră în starea de flux la muncă.²² Eu, una, sigur o fac. Simt că am cea mai bună meserie din lume. Să concep studii, să analizez date, să fac descoperiri, să fiu mentor pentru cercetători în devenire, să găsesc modurile cele mai potrivite prin care să comunic ce am învățat – toate acestea sunt activități care mă captivează întru totul și mă pot face să pierd complet noțiunea timpului. Dată fiind proporția copleșitoare din timpul vieții noastre pe care o dedicăm muncii, n-ar trebui

să ne mulțumim cu mai puțin decât o meserie capabilă să ne sporească în fiecare zi optimismul.

Visează la viitorul tău

Un alt mod simplu de a-ți spori optimismul constă în a visa mai des la viitorul tău. Închipuie-ți că obții cele mai bune rezultate posibile. Vizualizează-ți succesul viitor în detaliu. Persoanele alese în mod aleatoriu cărora li se dă sarcina de a efectua un astfel de exercițiu manifestă creșteri semnificative ale nivelului optimismului prin comparație cu cei care se gândesc la lucruri mai obișnuite.²³ Deși nu e clar încă în ce fel funcționează vizualizarea, o sugestie ar fi că ea îți arată în ce fel obiectivele tale de fiecare zi își găsesc locul în visurile tale despre viitor. Lucrul acesta te-ar putea ajuta foarte bine să extragi ce e mai bun din activitățile tale zilnice. În mod uimitor, s-a demonstrat că vizualizarea activează aceleași zone ale creierului care sunt activate atunci când faci cu adevărat acele activități.²⁴ De aceea vizualizarea a fost un instrument atât de eficient pentru atleții cu rezultate de excepție. Practica mentală poate fi la fel de eficientă ca practica fizică, efectivă. Dacă nu, o poate cel puțin completa într-un mod pozitiv și energizant.²⁵ Vizualizarea poate funcționa foarte bine mai ales dacă ai proiecte pe termen lung, cum ar fi să scrii o carte, să urmezi o formă de educație sau să clădești o comunitate.

Apelează la punctele tale forte

Persoanele care au oportunitatea de a face în fiecare zi lucrul la care se pricep cel mai bine – să își folosească punctele forte – au mult mai multe șanse să prospere.²⁶ Punctele forte sunt individualizate, diferă de la o persoană la alta. Unele dintre punctele tale forte definesc activitatea de la

locul de muncă. Altele sunt de natură psihologică și, atunci când sunt luate în combinație, definesc impactul unic și contribuțiile pe care ți le-ai putea aduce în viață, în ansamblul ei. Cercetările au arătat că atunci când afli care sunt punctele tale forte ai o stare de euforie.

Unul dintre cele mai semnificative eforturi depuse la începuturile psihologiei pozitive – deschizător de drumuri fiind, și aici, Seligman însuși – a constat în a elabora un studiu prin care oamenii să fie clasificați pe baza celor 24 de trăsături de caracter, printre care curiozitatea, integritatea, bunătatea, cinstea, smerenia și optimismul. Împreună cu Christopher Peterson, colegul meu de la Universitatea Michigan, Seligman a studiat diverse culturi ale lumii pentru a crea un index cuprinzător de trăsături de caracter și virtuți, numit VIA Signature Strengths Questionnaire [Chestionarul trăsăturilor de caracter marcante VIA]. Un alt mod fascinant de a afla despre punctele tale forte constă în a consulta oamenii pe care îi cunoști bine și a le cere să îți spună care au fost momentele tale cele mai bune. Acest exercițiu cu privire la cea mai bună imagine de sine reflectată a fost elaborat de colegii mei de la școala de afaceri a Universității Michigan.²⁷ De atunci și până acum a fost foarte apreciat, fiind prezentat în Harvard Business Review drept un instrument eficient și energizant pentru dezvoltarea personală.²⁸ Vezi Capitolul 11 pentru a afla cum să folosești fiecare dintre aceste metode – sau pe amândouă – pentru a descoperi care sunt trăsăturile tale de caracter marcante.

Indiferent în ce mod afli despre punctele tale forte – fie prin intermediul unui chestionar, fie prin felul în care te văd ceilalți –, secretul pentru a beneficia de mai mult decât o euforie temporară de pe urma noilor tale descoperiri legate de propria persoană e să îți remodelezi munca sau viața de zi cu zi în așa fel încât să ai posibilitatea de a-ți folosi punctele forte mai des. E adevărat că să îți reinventezi munca sau viața de zi cu zi e o sarcină mai solicitantă decât cea de a păstra un jurnal al recunoștinței sau de a-ți vizualiza cel mai bun sine, dar ea promite o împlinire profundă și recurentă. Să îți utilizezi punctele forte și să îți aduci astfel contribuția la bunul mers al lumii îți produce o recunoștință profundă și îți oferă un sens în viață. Experimente controlate au comparat efectul pe care îl are simplul fapt de a-ți afla punctele forte cu cel pe care îl are punerea lor în practică.

Constatarea la care s-a ajuns a fost că amplificarea pe care o aduce optimismului faptul de a-ți găsi punctele forte e una semnificativă, dar temporară. La polul opus, amplificarea optimismului pe care o aduce a găsi modalități noi prin care să îți pui în practică acele puncte forte e semnificativă și de durată.²⁹

Creează conexiuni cu ceilalți

Efortul de a evolua nu e unul care te implică doar pe tine. Este corect din punct de vedere științific să spunem că nimeni nu își atinge potențialul deplin în izolare. Fiecare persoană care prosperă are relații afectuoase cu alți oameni pe care se poate baza, fie că e vorba de un partener de viață, de prieteni apropiați, de familie sau de toți aceștia la un loc. Și, comparativ cu cei care stagnează, oamenii care reușesc în viață petrec mai mult timp în fiecare zi cu oameni de care sunt apropiați și mai puțin timp singuri. Într-adevăr, legătura dintre fericirea personală și relațiile sociale bune e atât de solidă, încât oamenii de știință consideră că acestea din urmă reprezintă o condiție necesară pentru a avea succes.³⁰

Aceasta poate reflecta în parte faptul că dacă te afli în prezența altora optimismul tău crește, fie că îi cunoști bine sau nu. Cercetătorii au făcut multe studii pe această temă. Unii au urmărit activitățile și emoțiile de zi cu zi ale oamenilor. Alții au avut o abordare mai controlată, dându-le aleatoriu unor oameni fie sarcina de a petrece timp împreună cu cineva, fie sarcina de a petrece timp singuri. Rezultatele au fost de fiecare dată clare: oamenii au de câștigat în materie de optimism atunci când sunt cu ceilalți mai mult decât atunci când sunt singuri.

Așa că fii în legătură cu ceilalți, în fiecare zi, chiar dacă trebuie să faci unele eforturi pentru asta. Și, chiar dacă nu ești prea sociabil din fire, poartă-te ca și cum ai fi. Experimentele științifice arată că, dacă te prefaci că ești extravertit atunci când ești cu ceilalți – adică dacă te porți cu îndrăzneală, ești o persoană comunicativă, energică, activă, asertivă și

aventuroasă –, indiferent care ar fi înclinațiile tale native, vei beneficia de mai mult optimism de pe urma acelor interacțiuni sociale.³¹ Studiul Inimii Deschise efectuat de noi sugerează că nu e prea mare nevoie să fii sau să te porți ca o persoană sociabilă; pare a fi suficient să-i tratezi pe ceilalți cu o atenție afectuoasă. Oamenii care au făcut eforturi susținute de a cultiva astfel de sentimente calde și pline de compasiune au beneficiat de mai mult optimism de pe urma interacțiunii obișnuite cu ceilalți decât cei care au trăit viața ca de obicei. Eu te încurajez să încerci să adopți o atitudine extravertită sau o atitudine atentă și afectuoasă față de ceilalți. Vezi ce surse noi de optimism se ivesc astfel. Predicția mea e că atunci când ești cu ceilalți zâmbești mai mult, râzi mai mult, te bucuri de mai mult optimism și, în tot acest timp, clădești legături mai profunde și mai satisfăcătoare, care îți îmbogățesc viața și îți permit să te dezvolti.

Petrece mai mult timp în natură

Mediile în care ești înconjurat de natură pot fi la fel de importante pentru a prospera ca mediile sociale. Așa că un alt mod foarte simplu de a-ți crește optimismul este să ieși afară din casă. Mai exact, să mergi în natură primăvara, când e vreme frumoasă. Sfatul acesta este bazat pe lucrările unui fost student de-al meu, Matt Keller (acum profesor asistent la Universitatea Colorado din Boulder).

Matt era foarte interesat de efectele vremii asupra optimismului. După ce trăise toată viața în însoritul Texas, s-a trezit deodată mutat în Ann Arbor, Michigan, unde e mereu prezentă perdeaua de nori cunoscută ca „efectul lacului“. Norii sunt atât de jos în Ann Arbor, încât atunci când am locuit acolo simțeam adesea că se acumulau deasupra capului meu! Intrigat de legătura pe care o observa între vremea din Ann Arbor și stările lui, Matt a citit studiile științifice efectuate pe această temă. A fost șocat să afle că efectul pozitiv pe care îl are vremea bună asupra stării de spirit era

considerat un mit, fiind complet nesusținut de dovezile empirice.³² Matt pur și simplu n-a crezut așa ceva.

A intuit că surprinzătoarea lipsă de dovezi ar putea avea drept cauză timpul limitat petrecut de oameni afară. Un fapt trist legat de viața modernă este acela că suntem aproape complet lipsiți de contactul direct cu vremea, petrecând în medie 93% din timpul nostru în casă sau în birou.³³ Remarcând asta, Matt a prezis că vremea bună ar ridica nivelul optimismului oamenilor dacă aceștia ar petrece o perioadă rezonabilă afară.

Laboratorul meu culege în mod regulat date despre stările participanților la studii, ca și despre extinderea orizontului lor mental. Într-o primăvară, Matt a adăugat o întrebare simplă la setul nostru standard de întrebări: „Cât timp ai petrecut afară astăzi?” Ulterior, a descărcat de pe internet arhiva meteo prognozată în localitate. S-au conturat două concluzii clare în urma acestui experiment. Oamenii care au petrecut cel puțin 20 de minute afară când vremea a fost frumoasă s-au simțit mai optimiști, așa cum bănuia. Însă, în cazul celor care au petrecut puțin timp afară, vremea și optimismul nu păreau să aibă vreo legătură. Am mai aflat și că oamenii care petreceau cel puțin 20 de minute afară când vremea era frumoasă aveau o gândire mai deschisă. Chiar și memoria lor de lucru se îmbunătățea. Minte lor putea efectiv să conțină mai multe gânduri. Descoperirea aceasta ne-a uimit, deoarece calitatea memoriei de lucru e privită de multă vreme ca fiind un indicator al inteligenței. Dacă lucrurile stau într-adevăr așa, înseamnă că simplul fapt de a ieși în aer liber ne poate face mai isteți!

În primăvara următoare, am testat ipoteza lui Matt printr-un experiment, dându-le aleatoriu participanților sarcina de a petrece sau nu timp în aer liber, și apoi măsurându-le optimismul și deschiderea mentală. Rezultatele au fost aceleași. Aceasta ne-a arătat că nu descoperiserăm ceva ce era valabil doar în cazul celor care petreceau de regulă timp afară. Orice om care ieșea afară când vremea era frumoasă manifesta o creștere a nivelului de optimism și o extindere a orizontului mental. Studii ulterioare, efectuate pe tot parcursul anului, au arătat că efectele acestea erau sezoniere și erau vizibile doar primăvara și vara.³⁴

Descoperirea lui Matt confirmă concluziile la care au ajuns cercetările științifice legate de beneficiile experiențelor în natură. Timpul petrecut în mijlocul naturii creează atât fascinație, prin aceea că natura îți atrage atenția involuntar asupra ei, cât și vastitate, prin aceea că oferă o deschidere a spațiului și o vegetație luxuriantă care îți mențin atenția captată complet. Aceste două caracteristici ale timpului petrecut în natură pot să sporească atitudinea pozitivă și deschiderea. Tot ele par să fie și motivul pentru care timpul petrecut în natură are un efect de vindecare și alinare. Îți amintești constatarea că durata șederii unei persoane în spital depinde de priveliștea pe care o are de la fereastră? Studii similare arată că oamenii pot să își grăbească singuri vindecarea dacă petrec timp în aer liber, în mijlocul naturii.³⁵ Simplu spus, atunci când ești în natură ai posibilitatea să vezi până departe, iar a vedea până departe poate fi lucrul de care ai nevoie ca să-ți extinzi orizontul mental și să-ți amplifici starea de bine.

Deschide-ți mintea

Optimismul îți deschide mintea în mod natural, așa cum se deschide nufărul la lumina soarelui. Frumusețea acestui mecanism este că atitudinea pozitivă și deschiderea se alimentează reciproc, fiecare declanșând-o pe cealaltă și consolidând-o. Această legătură bidirecțională înseamnă că o altă pârghie la care poți apela pentru a-ți spori optimismul este aceea de a fi deschis. Fii deschis și optimismul va veni de la sine.

Eu am simțit organic această spirală ascendentă când am practicat meditația mindfulness oră de oră, în timpul acelei tabere de șapte zile. Emoțiile pozitive mă inundau – recunoștință, uimire, bucurie și o seninătate adâncă și trainică. Simțind val după val de optimism, mă mențineam într-o stare de deschidere, ceea ce mă ajuta să învăț și să practic și mai mult mindfulness. Am devenit foarte curioasă. Eram la curent cu cercetările legate de faptul că starea de mindfulness reduce durerile negativismului, dar cum, mai exact, descătușase starea aceasta șuvoiul de optimism pe care îl simțeam? Ce

legătură exista între mindfulness și munca mea de-o viață? Care era relația dintre ea și teoria „extinde și construiește“?

Instructorii mei din acea tabără subliniau în repetate rânduri că mindfulness era o abilitate pe care o deprindeai și o exersai concentrându-te asupra momentului prezent și fiind deschis la experiențe. Starea aceea de luciditate intensă s-a dovedit a fi un mijloc foarte bun de a face față provocărilor vieții de zi cu zi. Ceea ce am realizat atunci a fost că instruirea legată de mindfulness îi învață pe oameni să facă un lucru ce vine firesc și automat odată cu emoțiile pozitive. Ea îi învață să-și deschidă mintea. Când practici mindfulness, în loc să cultivi optimismul în mod direct, creezi un drum drept către deschidere. Fiindcă deschiderea și atitudinea pozitivă sunt contopite – declanșându-se una pe cealaltă și amplificându-se reciproc –, deschiderea ta căpătată de curând deschide ușile optimismului, creând spirala ascendentă.

La fel ca orice altă persoană, ai trăit deja momente de deschidere și de luciditate din când în când. Optimismul e dreptul tău prin naștere. L-ai moștenit de la un lung șir de strămoși. E lăsat de la natură ca optimismul să-ți deschidă mintea. Natura a avut grijă ca tu să ai parte măcar de câteva momente de luciditate intensă în viață, de momente de deschidere în care să simți că aceasta îți ajută evoluția și te ajută la construirea resurselor. Momentele acelea de tip „extinde și clădește“ apar automat și fără a depune efort, de fiecare dată când simți optimism autentic. Iar dacă vrei să ai mai multe astfel de momente, poți să le dobândești fiind deschis. Practică starea de conștientizare a ceea ce te înconjoară. Procedând astfel, îți deschizi mintea în mod intenționat. E un mijloc abil prin care poți ajunge la aceeași deschidere a minții pe care optimismul o produce în mod automat. Însă, grație arhitecturii sistemului nostru emoțional, odată ce ai cultivat în mod deliberat deschiderea, optimismul urmează automat, ceea ce conduce la acel moment de „extinde și construiește“ care este de dorit.³⁶

În sprijinul acestor idei a venit un studiu. În cadrul acestui studiu, grupurile de participanți au primit aleatoriu sarcina de a practica meditația mindfulness sau, dimpotrivă, de a nu o practica. Ambele grupuri au fost supuse unor teste de laborator înainte și după ce grupul-țintă a învățat să

mediteze. Printre alte teste, li s-a cerut să poarte o bonetă care amplasa 27 de senzori minusculi pe tot scalpul, pentru a le monitoriza activitatea cerebrală. Atât imediat după perioada de instruire, cât și patru luni mai târziu, cei care meditaseră aveau partea stângă a creierului activată mai mult decât ceilalți, lucru asociat în repetate rânduri cu un optimism mai mare.³⁷ Un alt studiu a constatat că persoanele care ajunseseră la un stadiu avansat de meditație raportau, pe lângă un grad mai mare de optimism, o mai mare conștiință de sine și acceptare, comparativ cu începătorii într-ale meditației.³⁸ Un lucru e cert: deschiderea și optimismul merg mână în mână. Datele obținute în urma unor studii precum acestea sugerează că efortul de a fi deschis, practicat prin intermediul meditației mindfulness, îți va ridica într-adevăr nivelul de optimism.

Așadar, deschiderea favorizează atitudinea pozitivă. Iar meditația e un mod eficient de a deveni mai deschis. Dar nu e singurul mod. O altă cale în acest sens o reprezintă reducerea anumitor obiceiuri mentale care tind să constrângă și să compartimenteze experiența. Oamenii de știință au susținut recent că noi și toți ceilalți oameni ne confruntăm cu un „paradox al plăcerii”. Aceasta înseamnă că atunci când te gândești prea mult la o experiență pozitivă, practic diluezi experiența respectivă și reduci starea pozitivă pe care ți-o putea oferi.³⁹ Suntem avizi de informații, fără să ne dăm seama că informațiile pot să ne ucidă optimismul. De aceea, dacă explicăm bunătatea, obținem efectul paradoxal de a o anihila. O lecție pe care trebuie să o învățăm este că e mult mai bine să acceptăm faptele bune întâmplătoare ca fiind exact așa: întâmplătoare. Fii deschis față de bunătate indiferent sub ce formă ți se prezintă: practică acceptarea, nu analiza, și optimismul tău va înflori.

Cu ceva vreme în urmă, soțul meu a glumit cu mine în legătură cu vechiul meu telefon mobil. Avea pe ecran un text permanent pe care îl puteam modifica. Ani de zile acolo a stat scris doar TELEFONUL LUI BARB. „Nu-ți vine în minte nimic mai original?“, m-a tachinat el. M-am gândit o clipă și am schimbat textul în FII OPTIMISTĂ. Dar chiar în secunda în care îl schimbam, mi s-a părut că mesajul acesta e artificial și nesatisfăcător. Știam foarte bine că în ciuda nenumăratelor beneficii care decurg din optimism, oamenii nu pot să fie mai optimiști doar pentru că așa

vor ei. Nu putem să forțăm mâna emoțiilor noastre. Cu alte cuvinte, nici măcar eu n-am putut să urmez sfatul conținut de mesajul FII OPTIMISTĂ. Reflectând mai profund la dansul dintre optimism și deschidere, mi-am schimbat ulterior din nou textul. Acum scrie FII DESCHIS. Și de-atunci încoace sunt uimită de cât de important se poate dovedi a fi un astfel de memento.

Deschide-ți inima

În timp ce practica meditației mindfulness îți deschide mintea, alte practici de meditație vechi de când lumea par să țințească spre deschiderea inimii. Practicarea acestor alte forme de meditație te ajută să fii conștient de legăturile cu ceilalți, scoțând la iveală optimismul profund și autentic al comunității.

În Capitolul 5 am prezentat ceea ce am numit Studiul Inimii Deschise. În timp ce în Occident știința meditației s-a concentrat în cea mai mare parte în jurul meditației mindfulness, eu am ales să investighez efectele unei tehnici înrudite cu aceasta: meditația bunătații pline de iubire.⁴⁰ Inițial, am fost atrasă de această meditație deoarece ea țintește într-un mod mai direct spre a trezi în noi emoții pozitive, în special în contextul relațiilor. Cu timpul, am descoperit foarte multe despre repercusiunile emoționale ale inițierii unei practici a meditației bunătații pline de iubire. Am să prezint aici modul în care poți începe să experimentezi și tu cu asta.

Meditația bunătații pline de iubire este o tehnică folosită pentru a amplifica sentimentele de căldură și de afecțiune față de sine și față de ceilalți. Asemenea meditației mindfulness, meditația bunătații pline de iubire a evoluat din practicile budiste străvechi concepute pentru antrenarea minții. Fiecare practică implică contemplarea liniștită în timp ce stai așezat, adesea cu ochii închiși și concentrat inițial asupra respirației, însă în meditația bunătații pline de iubire țintești spre educarea emoțiilor și transformarea

lor în sentimente calde, tandre și pline de compasiune, deschizându-ți astfel inima. Direcționezi aceste sentimente calde și tandre mai întâi către tine, apoi către un cerc tot mai larg format din ceilalți.

Practicarea acestei forme de meditație nu e un buton magic pe care apeși și care îți ridică invariabil nivelul de optimism. Totuși, atitudinea pozitivă generată de această formă de meditație aduce o mulțime de beneficii în viața oamenilor – de la o capacitate îmbunătățită de a savura și de a conștientiza situațiile vieții, până la o mai ușoară acceptare de sine, găsirea laturii pozitive a lucrurilor și sporirea încrederii în ceilalți. Cei care o practică se bucură chiar de o diminuare a suferințelor fizice și a îmbolnăvirilor ușoare, precum răceala sau gripa. Meditația bunătății pline de iubire îi ajută pe cei care o practică să își mute albia râului emoțiilor de zi cu zi într-un loc mai elevat. În cele din urmă, aceștia ajung să fie mai puțin deprimați și mai mulțumiți de viața lor în ansamblu. Dacă simți imboldul de a experimenta cu meditația bunătății pline de iubire, încearcă meditația descrisă în Capitolul 11 sau caută un curs ori un instructor. Există și o mulțime de cărți care te pot ajuta să faci primii pași în această direcție (vezi Resurse recomandate).

Perspectiva optimistă

Psihologia pozitivă este un domeniu apărut recent, dar în ciuda acestui fapt, a acumulat deja o anumită înțelepciune. Născută în familia științei, psihologia pozitivă are doza ei de scepticism. Se hrănește cu date și caută mereu generalizări în care să poți avea încredere. Așa că poți să te relaxezi, știind că înțelepciunea pe care o oferă a trecut proba experimentelor. Pe tot parcursul acestui capitol, am limitat discuția la abordări care au fost testate științific și despre care s-a dovedit că amplifică nivelul de optimism al oamenilor. Testează să vezi dacă și în ce măsură îți ridică ție nivelul de optimism, permițându-ți să evoluezi și să fii fericit.

Poate că ai observat până acum că unele dintre abordări sunt destul de simple. Devino conștient de bunătate și de recunoștință. Savurează binele atunci când îl întâlnești. Vizualizează-ți cel mai bun viitor cu putință. Fii mai sociabil. Ieși în natură. Acestea sunt schimbările mărunte pe care le poți face pentru a-ți ridica nivelul optimismului oricând vrei. Împreună, aceste demersuri vor descătușa în mai mare măsură cele mai des întâlnite șase emoții pozitive – iubire, bucurie, recunoștință, seninătate, interes și speranță – ceea ce va duce la o minte mai deschisă și va favoriza evoluția ta personală și dezvoltarea rezilienței.

Alte demersuri necesită depunerea unui efort mai mare. Regândește-ți alegerea carierei sau viața de zi cu zi. Învață să meditezi, practicând mindfulness sau meditația bunătații pline de iubire, sau pe amândouă. Fă-ți un obicei mental din găsirea unui sens pozitiv în orice lucru. Chiar dacă eforturile acestea pentru schimbarea de sine sunt mai mari, s-a demonstrat că răsplata în termenii sporirii optimismului este mare. Merită să investești efort și timp în aceste demersuri.

Psihologia pozitivă e abia la începuturi. Demersurile prezentate în acest capitol sunt primele ei roade. În capitolul următor voi distila aceste demersuri, scoțând astfel la iveală instrumente pe care le poți folosi oricând vrei să îți cultivi optimismul. Totodată îți voi împărtăși și câteva idei noi, proaspăt concepute, care așteaptă să fie supuse testelor. Numai timpul va putea spune ce roade vor da aceste idei în domeniul psihologiei pozitive. Adevăratul test pentru tine, însă, îl reprezintă modul în care te simți folosind chiar tu aceste instrumente.

11. Un instrumentar nou

Când îți se spune să te maturizezi, ceea ce îți se spune, de fapt, e să nu mai evoluezi.

Tom Robbins

Multitudinea de studii pe care le-am condus, atât eu, cât și alți cercetători, pe tema optimismului va rămâne un simplu subiect interesant de conversație la cină până când nu vei aprofunda studiul sinelui. Trebuie să începi să-ți îndrepti atenția de la ceea ce a funcționat în cazul altora către ceea ce funcționează în cazul tău. Să îți trăiești propriile revelații. Încearcă să te autodescoperi și să afli singur ce anume trezește în tine optimism sincer și autentic.

Această mutare a atenției către tine însuși e importantă, fiindcă oamenii de știință au constatat în repetate rânduri că emoțiile sunt profund individualizate. Ele reflectă modul propriu în care interpretăm circumstanțele în care ne aflăm. Ceea ce pe tine te face să fii recunoscător, ar putea rămâne cu totul necunoscut pentru alții. Fiecare om e diferit atunci când vine vorba despre modul în care îl afectează emoțional evenimente și împrejurări. Aceasta înseamnă că propria ta cale către fericire va fi unică.

În momentul în care începi autoexaminarea, păstrează la îndemână unitatea de măsură – efectuează zilnic Testul optimismului, fie în jurnalul tău, fie online la www.PositivityRatio.com. Îți ia doar un minut. Apoi, urmărește-ți parcursul după ce începi procesul de schimbare. Compară de fiecare dată nivelul tău de optimism cu cel anterior.

Bănuiala mea e că și fără să ții evidența sub formă de date, tot vei putea să simți că ai mai multă energie și vitalitate. Permite-le acestor sentimente pozitive să te țină pe drumul cel bun. Observă și apreciază panorama mai largă asupra vieții pe care ți-o oferă. Sărbătorește acest mod de a gândi „în perspectivă“. E bine să știi că deschiderea aceasta e tot ce-ți trebuie pentru a-ți menține viu spiritul optimismului.

Folosindu-mă de informațiile prezentate în ultimele două capitole, am conceput un instrumentar pentru reducerea negativismului și amplificarea optimismului alcătuit din 12 instrumente menite să te ajute să-ți ridici nivelul de optimism. Fiecare dintre ele se sprijină pe dovezi științifice. Fiecare dintre ele și-a demonstrat eficiența în cazul unor oameni. Încearcă-le și vezi care dintre ele funcționează cel mai bine în cazul tău.

Instrumentul nr. 1. Fii deschis

Obiectivul pe care îl urmărim aici este să experimentezi prezența conștientă în timp ce îți vezi de treburile zilnice. Fă-ți un motto din „fii deschis“. Eliberează-ți mintea, temporar, de așteptări și judecăți. Acestea îți umbresc mult prea des capacitatea de a fi deschis. În schimb, acordă-ți permisiunea și timpul necesare pentru a te bucura de bogăția momentului prezent. Indiferent ce-ți apare în cale, indiferent ce ți se întâmplă, experimentează conștientizarea prezentului și acceptarea.

O modalitate de a face asta constă în a fi prezent cu toate simțurile și a aprecia experiențele senzoriale directe. În timpul plimbării de dimineață, în loc să te pierzi cu gândul în lista tot mai lungă a lucrurilor pe care le ai de făcut, învață să fii deschis față de culorile frunzelor și ale florilor din copaci, față de ciripitul păsărelelor, față de mirosul ierbii umede, față de senzația pe care ți-o produce pe piele adierea răcoroasă a vântului de dimineață sau chiar față de presiunea pe care o simți în tălpi atunci când pășești. A fi deschis înseamnă a cultiva atât curiozitatea, cât și acceptarea a

tot ceea ce trăiești în momentul de față. Fii prezent în tot ce se întâmplă, fără să încerci sau să-ți dorești să schimbi ceva. Nu e nevoie să privești vreun gând, sentiment sau vreo senzație ca fiind ceva ce te tulbură și care trebuie reprimat. Tot ce ai de făcut este să le conștientizezi, să le apreciezi și să le permiți să treacă. Spune-ți: „Asta este“, și doar observă, rămânând într-o stare neutră. Conștientizarea sau starea de mindfulness face din momentul prezent ceva mai amplu și caracterizat de o mai mare acceptare decât în mod obișnuit. Încearcă să observi ce sentimente se nasc în tine pe măsură ce experimentezi cu o deschidere tot mai mare.

Instrumentul nr. 2. Leagă relații de calitate

O legătură autentică cu cei din jur poate fi ca o gură de aer proaspăt. Orice interacțiune socială – fie că e cu familia, cu colegii de serviciu sau cu persoana care așteaptă în fața ta la coadă la poștă – reprezintă o șansă de a crea o legătură de calitate. Conform lui Jane Dutton, cofondatoare a Bursei pentru Centrul Optimismului Organizațional din cadrul Școlii de Afaceri Ross a Universității Michigan, momentele în care creezi conexiuni cu cei din jur alcătuiesc o țesătură dinamică, vie, care poate fie să-ți dea vitalitate, fie să te secătuiască. Relațiile de calitate îți dau vitalitate.¹ Le recunoști imediat, după câteva semne distinctive: favorizează aprecierea reciprocă și încurajează timpul și lucrurile făcute împreună; îți încarcă bateriile; aduc schimbări psihologice reale. Poți efectiv să simți cum legăturile de calitate produc o rezonanță în corpul tău.

Cercetările lui Dutton indică patru modalități de a clădi relații de calitate. Prima astfel de modalitate o reprezintă angajamentul respectuos. Fii prezent, atent și optimist. A doua constă în a sprijini acțiunile celeilalte persoane. Fă ce poți ca s-o ajuți să reușească. A treia e încrederea. Ai încredere că te poți baza pe această persoană și că ea nu-ți va înșela așteptările, și dă-i posibilitatea să dovedească asta. A patra modalitate o reprezintă joaca. Lasă o parte din timpul tău să zboare fără să îți faci planuri

sau să-ți stabilești scopuri. Dacă aplici una sau mai multe dintre aceste sugestii în relațiile tale cu oamenii, relațiile obișnuite sau cele dificile se vor transforma în surse inepuizabile de optimism autentic.

Provocarea pe care ți-o lansez este să cultivi legături de calitate acolo unde înainte nu exista nici una. Fă asta de dimineața până seara, cu toată lumea pe care o întâlnești. Observă cât de diferit te simți față de cum te-ai simțit atunci când ai bârfit cu alții sau când, pur și simplu, i-ai ignorat pe cei din jur. Observă cât de plin de energie te simți. Fii atent și la felul cum reacționează cealaltă persoană. Vi se întâlnesc mai des privirile acum? Când conversația se încheie, rămâne vreunul dintre voi cu un zâmbet pe față sau pășește mai sprinten când se îndepărtează de celălalt? Gândește-te la darul pe care îl oferi, atât ție, cât și altora.

Instrumentul nr. 3. Cultivă bunătatea

Exercițiul acesta e bazat pe cercetările efectuate de Sonja Lyubomirsky, autoare a lucrării Cum să fii fericit. Stabilește-ți obiectivul de a face cinci fapte bune într-o singură zi. Alege să faci lucruri care chiar schimbă ceva și care te costă ceva, cum ar fi să donezi sânge, să-ți ajuți vecina cu treburile ei prin curte sau să găsești o soluție mai bună pentru durerile cronice ale tatălui tău care este bolnav. Fii și creativ, și chibzuit. Gândește-te ce le-ar putea fi mai util celor din jurul tău. Chiar dacă unele dintre faptele bune pe care alegi să le faci ar putea necesita o planificare în avans, propune-ți ferm să le duci la îndeplinire într-o singură zi. La sfârșitul acelei zile, fă-ți inventarul. Observă sentimentele plăcute pe care ți le-a produs generozitatea ta sporită: legătura pozitivă cu persoana pe care ai ajutat-o, sentimentul justificat de mândrie pe care îl ai după ce îți aduci contribuția la ceva bun. Pentru un impact de durată, fă din ziua generozității un ritual. Fii creativ în fiecare săptămână. Găsește moduri noi prin care să îmbunătățești viața celor din jur. Încearcă exercițiul pentru câteva luni și vezi ce anume se schimbă.

Instrumentul nr. 4. Caută-ți distracții

Distracțiile sunt instrumente importante care te ajută să întrerupi ciclul ruminației și să pui capăt negativismului inutil. Obiectivul e simplu – să nu te mai gândești la neazuri. Cele mai eficiente distracții îți acaparează întreaga atenție. Te pierzi în activitatea respectivă, fiind complet absorbit, astfel încât atunci când distracția s-a terminat, ai lăsat în urmă tristețea și ești gata să îți abordezi problemele cu o minte limpede.

Îți sugerez să faci două liste. Pe una dintre ele denuște-o DISTRACȚII SĂNĂTOASE, iar pe cealaltă DISTRACȚII NESĂNĂTOASE. Întreabă-te: „Ce pot face ca să-mi iau gândul de la neazuri?” Apoi, vino cu diverse răspunsuri. Identifică lucruri pe care le faci deja, precum și activități noi pe care ai vrea să le încerci. Ține cont că ar trebui să fie activități pe care să le poți face și când e vreme bună, și când e vreme rea, indiferent că ești la serviciu, acasă sau pe stradă. Când e vreme bună poate că vei vrea să muncești în grădină, să ieși cu bicicleta sau să joci fotbal cu copiii din cartier. Când e vreme rea ai putea să mergi la sală, să înveți o tehnică nouă de croșetat sau să joci șah cu fiul tău. La serviciu, ai putea să te cufunzi în cercetare, să-ți faci curat pe birou sau să îți verifici e-mailurile din urmă. Dacă te afli pe drum, ai putea să citești o carte, să faci un puzzle Sudoku sau, dacă te afli la un hotel, să faci câteva posturi yoga. Scopul este să ai la dispoziție activități pe care să le poți efectua practic oricând ai nevoie să întrerupi spirala descendentă a supraanalizării gândurilor.

Acum, notează-ți pe hârtie distracțiile nesănătoase care te tentează. Poate că te grăbești să-ți torni ceva de băut, să deschizi frigiderul sau să dai o raită pe la patiserie când simți că începi să aluneci pe spirala ta descendentă. Sau poate că ai obiceiul să-ți amorțești mintea aprinzând televizorul sau calculatorul. În cazul acesta, întreabă-te dacă știrile sau emisiunile la care te uiți te adâncesc și mai mult în starea negativă. Pentru fiecare distracție nesănătoasă care te tentează, vino cu o alternativă sănătoasă: o băutură sau

o gustare care nu îți afectează sănătatea sau silueta; un film, un joc pe calculator sau o listă cu melodii care îți ridică moralul.

Să zicem că ai vrea să începi fiecare dintre activitățile acelea chiar acum. Ai avea nevoie de ceva special pentru asta? Fire pentru tricotat? O carte bună? Un site unde găsești Sudoku? Asigură-te că ai oricând la îndemână resursele necesare pentru distracții. Negativismul inutil se poate ivi în orice clipă. Ca să te lupți cu el, trebuie să fii gata să îți distragi atenția. Mai presus de orice, dă-ți voie să te lași distrat. E nevoie doar de câteva minute pentru a întrerupe ciclul unei spirale descendente. Însă beneficiile care decurg din asta sunt neprețuite.

Instrumentul nr. 5. Opune-te gândirii negativiste

Acest exercițiu este adaptat după Programul de Reziliență Penn, un efort în vederea prevenirii depresiei, care-și are rădăcinile în terapia cognitiv-comportamentală și care ne învață gândirea non-negativă.² În acest scop, vei avea nevoie de un set de cartonașe sau bucăți de hârtie, de mărimea unor cărți de joc. Pe fiecare dintre ele scrie unul dintre gândurile tale negative obișnuite, ca de pildă: „Iar am dormit prea mult! Când o să mai am eu timp să fac tot ce am de făcut?” sau „De ce n-a sunat până acum? Chiar nu-i pasă de mine?” Ceea ce e important aici e să-ți scrii gânduri negative care sunt realiste și care te caracterizează cu adevărat. Ascultă-ți criticul interior, vocea aceea din minte care e sceptică în privința ta, a celorlalți și a tot ceea ce te înconjoară – aceea este vocea relei-voințe.

Odată ce ai notat pe cartonașe setul tău de gânduri negative tipice, amestecă, apoi, cărțile și alege una la întâmplare. Citește-o cu voce tare. Apoi, opune-te mesajului cu argumente – cât poți de repede și de bine! Fă-o cu voce tare și cu convingere. Care sunt datele concrete ale situației respective? Când ești mulțumit că ai învins negativismul amenințător, folosind împotriva lui contraargumentele ca pe niște gloanțe trimise la foc automat,

treci la următorul cartonaș. Repetă tot ce ai făcut la cartonașul anterior. Pe măsură ce te ocupi de fiecare cartonaș din setul negativismului, lasă-ți hotărârea să crească în timp de devii un expert în arta argumentării. Ori de câte ori simți negativismul nejustificat înfigându-și colții în mintea ta, așterne pe hârtie tot ce-ți spune el și scoate-ți din minte mesajul adăugându-l cu pachetul tău de cartonașe. Adresează-ți provocarea de a-i ține piept fățiș – cu voce tare – atacându-l cu argumentele tale la foc automat.

Gândurile negative se rostogolesc automat, împotriva celor mai bune intenții ale tale. Obiectivul tău în cadrul acestui exercițiu este să devii la fel de rapid cu argumentele împotriva negativismului pe cât e el de rapid în a-ți crea gânduri negative. Distruge-le din fașă cu argumentele tale rapide și bazate pe fapte concrete, înainte ca ele să aibă șansa de a-ți întuneca ziua. Încearcă acest exercițiu și vezi dacă analiza corectă poate dezarma atitudinea negativă generată de negativismul automat.

Instrumentul nr. 6. Găsește un colț de natură în apropiere

Când vremea e bună, trebuie să fii pregătit. Stabilește vreo zece locuri unde poți ajunge în câteva minute și în care vei avea o conexiune cu verdele sau cu albastrul, cu arborii, apa sau cerul. S-a demonstrat că toate acestea au darul de a-ți crește optimismul. Poate că ai câteva astfel de locuri la doar câțiva pași distanță de casă. În acest caz, explorează-le cât mai mult. Fă din ele locurile tale personale. Mergi la bibliotecă sau la librărie și alege un ghid despre grădinile și spațiile verzi din zona ta. Chiar dacă ți-ar fi la îndemână să găsești o fântână publică sau un părculeț, caută locuri în care natura e cât mai prezentă: păduri și râuri, pajiști și oceane – cu cât mai întinse sunt peisajele naturale, cu atât mai bine. Transformă aceste locuri în niște destinații regulate, unde să faci mișcare, să socializezi sau doar să te contopești cu natura.

Instrumentul nr. 7. Află-ți punctele forte și învață să le folosești

Un mod de a afla care sunt punctele tale forte îl reprezintă chestionarul online elaborat de Martin Seligman și Chris Peterson, cu ajutorul Institutului Valori în Acțiune.³ Acordă-ți suficient timp pentru a răspunde întrebărilor: sunt 240 de itemi care măsoară 24 de trăsături de caracter. Îl găsești pe site-ul lui Seligman de la Centrul pentru Psihologie Pozitivă al Universității Pennsylvania sau intrând pe site-ul www.AuthenticHappiness.com. După ce ai completat chestionarul, vei primi un raport care enumeră cele 24 de trăsături de caracter, ordinea lor ierarhică fiind determinată de măsura în care ele te caracterizează. Raportul îți va indica și cele cinci trăsături ce reprezintă punctele tale forte și te va încuraja să reflectezi pentru a afla care dintre ele rezonază într-adevăr cu tine, care dintre ele, atunci când apelezi la ele în mod concret, te fac să te simți plin de viață. Această introspecție e esențială. Așa îți dai seama care dintre ele sunt cele de „referință” pentru tine.

Un al doilea mod de a-ți descoperi punctele tari este unul mai personal: să apelezi la exercițiul Cea mai bună versiune a ta, elaborat de Bursa Centrului Optimismului Organizațional din cadrul Școlii de Afaceri Ross a Universității Michigan⁴. Acesta implică să contactezi între zece și douăzeci de persoane de încredere, printre care colegi și clienți sau prieteni și membri ai familiei. Cere-i fiecareia dintre ele să-ți ofere trei povești detaliate despre felul în care ai contribuit la a le face viața mai bună. După ce primești toate aceste feedbackuri, analizează-le, încercând să găsești anumite teme comune. Sarcina ta este să pui laolaltă acele teme comune și să alcătuiești astfel Cel mai bun autoportret în oglindă: un scurt eseu care surprinde înțelepciunea informațiilor deduse din poveștile pe care le-ai adunat și studiat.

Este foarte posibil să fii profund emoționat în urma acestui exercițiu. Poveștile cerute de tine vor stârni o abundență de aprecieri din partea oamenilor care contează în viața ta. În ciuda contactului tău frecvent cu

acești oameni, probabil că poveștile lor despre cât de mult și de ce te apreciază au rămas nespuse încă. Din păcate, noi nu suntem obișnuiți să vorbim deschis și onest despre felul în care îi iubim și apreciem pe ceilalți. Totuși, cunoscându-ne astfel prin ochii apropiaților aprindem scânteia optimismului. Te vei simți recunoscător celor care ți-au trimis poveștile despre tine și vei simți o legătură mai puternică între tine și acele persoane. Poți să te mândrești cu felul în care ți-ai adus contribuția la a-i face mai fericiți. Și vei simți imboldul de a te ridica mai des la înălțimea acelei imagini de sine excelente zugrăvite în urma acestui exercițiu. Cel mai bun autoportret în oglindă poate servi ca punct de reper atunci când te simți rătăcit. Citindu-l într-o stare de calm, poți să revii pe calea cea bună.

Odată ce ți-ai aflat punctele forte, urmează partea cea mai grea: regândește-ți munca și viața în așa fel încât să le poți folosi în fiecare zi. Ce aspecte ale meseriei și ale activităților tale zilnice folosesc punctele forte pe care le deții? Care aspecte distrug aceste puncte forte? În ce fel ai putea dedica mai multă energie pentru a face acele lucruri la care te pricepi mai bine? Ce schimbări trebuie să faci ca să îți folosești într-adevăr acele puncte forte în fiecare zi?

Instrumentul nr. 8. Practică meditația mindfulness

Aprofundează practica mindfulness, care îți va intensifica luciditatea. Citește secțiunea aceasta o dată sau de două ori, apoi pune cartea deoparte și încearcă meditația chiar acum. Pune o alarmă să sune peste cinci sau zece minute, astfel încât să poți exersa fără să-ți bați capul cu contabilizarea minutelor. Pe măsură ce începi să te obișnuiești cu exercițiul, încearcă să îl practici un timp mai îndelungat. Ideal e să meditezi în jur de 25 de minute, dar stabilește-ți durata în funcție de timpul pe care îl ai în ziua respectivă.

Găsește un loc liniștit în care să te așezi confortabil, fără să fii întrerupt. Dacă stai așezat pe un scaun, așază-ți picioarele cu tălpile pe podea și

sprijină-te de spătar, astfel încât partea de jos a spatelui tău să fie bine susținută și menține-ți totodată coloana dreaptă. Ține-ți mâinile relaxate, în poală, cu palmele în sus.⁵ Sau găsește orice altă poziție care te face să te simți atât vigilent, cât și relaxat. Lasă-ți pleoapele să se închidă ușor, ca de la sine. Dacă nu te simți în largul tău cu ochii închiși, ațintește-ți privirea asupra unui punct de pe podea, dar într-un mod relaxat, sau asupra unui obiect obișnuit din încăperea, de pildă, o lumânare aprinsă.

Respiră adânc de câteva ori. Observă cum te simți după asta. Unde simți respirația? În nări? În cutia toracică? În abdomen? Ce senzații ai în timpul fiecărei inspirații și a fiecărei expirații? Acum respiră normal. Nu e nevoie să îți forțezi respirația să fie profundă sau să respecte un anumit tipar. Respiră așa cum dorești. Continuă să îți observi respirația. Cum simți fiecare inspirație? Cum simți fiecare expirație? Fii martor la inspirațiile și expirațiile tale cu o stare de reverență. Fiecare dintre ele te reprezintă pe tine – ființa vie – aici și acum.

Motivul pentru care suntem atenți la respirație este că în acest fel ne exersăm capacitatea de a fi prezenți, chiar aici și chiar acum. Sună destul de simplu. Însă în momentul în care începi să experimentezi starea de a fi prezent, descoperi cât de greu e, de fapt. Invariabil, mintea rățăcește. Gândurile apar și te ispitesc în mărețe aventuri mentale. Te-ai putea trezi că re trăiești ceva ce te-a deranjat în ziua respectivă ori în săptămâna respectivă, sau că plănuiești prezentarea de la serviciu de săptămâna viitoare sau cina în familie. În oricare dintre cazuri, un gând duce la altul și în curând ajungi să plănuiești un contraargument detaliat sau lista de cumpărături cu care să te duci la magazinul din colț. Te-ai pierdut în gânduri – ești pe deplin absorbit de călătoria ta mentală în timp și ai uitat cu totul de ceea ce te înconjoară în momentul de față.

Indiferent unde te conduc aventurile tale mentale, e în regulă. Nu îți face sânge rău din cauza asta. E, practic, inevitabil să pierzi din vedere respirația. Așteaptă-te la asta. În loc să te pedepsești cu negativism nejustificat, observă pur și simplu că atenția ta s-a abătut de la respirație și adu-o înapoi la ea. Vezi cât de mult poți rămâne ancorat în momentul prezent – în clipa de acum, oricum ar arăta ea în cazul tău. Experimentează

postura de simplu observator. Devino conștient de felul în care acționează mintea ta. Gândurile se vor ivi, e cât se poate de firesc să se întâmple asta.

Vezi dacă poți să-ți observi în liniște gândurile, pe măsură ce apar. Identifică-le cu blândețe. Creează o descriere neutră pentru fiecare gând sau sentiment ce apare, într-un mod lipsit de orice încrâncenare. Ceva precum: „E un gând care tocmai s-a ivit“ sau „Asta e sentimentul de furie“. Vezi dacă poți observa ispita gândurilor și a sentimentelor tale. Încearcă să observi cum ești atras de ele și tentat să le urmezi oriunde te cheamă. Și vezi dacă poți alege să rămâi ancorat în prezent. Dacă reușești, vei deveni conștient și de trecerea gândurilor și a sentimentelor, pe măsură ce pier, pe rând.

Nu e nevoie să îți suprimi gândurile. Un lung șir de dovezi științifice sugerează că dacă le suprimi, lucrul acesta se va întoarce împotriva ta.⁶ Cu cât încerci mai mult să-ți oprești gândurile, cu atât ele vin în număr mai mare. Mintea face ce știe ea. Acceptă asta. Fii blând cu tine atunci când observi lucrul acesta. Recunoaște că te-ai lăsat dus de gânduri și revino la observare, atâta tot.

Vei reveni de nenumărate ori. Nu înceta niciodată să revii. Fiecare clipă aduce șansa unui nou început. Mindfulness înseamnă să începi din nou, în momentul prezent. Înseamnă să observi cum funcționează mintea ta și să exersezi pentru a fi prezent acolo unde ești acum. Trebuie să știi că atenția acordată respirației reprezintă un simplu mijloc prin care să-ți consolidezi capacitatea de a rămâne ancorat în momentul prezent. Recompensa nu stă în cât de multe respirații reușești să numeri în timp ce meditezi, ci în cât de prezent și de conștient poți rămâne pentru tot restul vieții.

Instrumentul nr. 9. Meditează pentru a cultiva bunătatea plină de iubire

Poți, de asemenea, să folosești timpul pe care îl dedici zilnic meditației pentru a cultiva bunătatea plină de iubire. Citește această secțiune o dată sau de două ori, apoi lasă deoparte cartea și pune o alarmă care să sune în zece minute. Pe măsură ce te obișnuiești cu exercițiul, acordă-ți un timp de practică mai îndelungat, ținând la 25 de minute, atunci când e posibil.

Meditația bunătății pline de iubire se aseamănă puțin cu meditațiile ghidate bazate pe vizualizare, deși practica aceasta vizează mai mult emoțiile decât imaginile în sine. Începe prin a te concentra asupra respirației și a pieptului. Odată ce simți starea inimii tale în această clipă liniștită, reflectează asupra unei ființe față de care ai deja sentimente de afecțiune, tandrețe și compasiune. Ar putea fi vorba despre copilul sau partenerul tău, ori chiar despre un animal de casă. Obiectivul tău este acela de a trezi sentimente calde și tandre în mod natural, vizualizând felul în care te simți când ești împreună cu această persoană care îți este dragă. Odată ce aceste sentimente tandre de iubire și compasiune au pus stăpânire pe tine, trezind în tine optimism autentic, lasă, încet, imaginea acelei ființe iubite să se estompeze, și rămâi doar cu sentimentul creat de ea.

Acum extinde acest sentiment cald către tine. Bucură-te de tine la fel de profund și de pur precum te-ai bucura de bebelușul tău nou-născut. Pentru mulți oameni – în special pentru occidentali – acesta este un mare obstacol. Nu suntem obișnuiți să ne îndreptăm iubirea către noi înșine. E nevoie de răbdare și de exercițiu pentru a face ca o astfel de iubire să fie autentică. La început, ai putea petrece tot timpul îndreptând iubirea către tine.

În continuare, radiază căldura, tandrețea și compasiunea pe care le simți către alții. Mai întâi către o persoană pe care o cunoști bine, apoi, treptat, către toți prietenii și membrii familiei care îți vin în minte, și apoi către toți oamenii cu care ai cea mai mică legătură – chiar și o legătură îndepărtată, de pildă, persoana care ți-a răspuns la telefon când ai sunat ultima dată ca să ceri asistență tehnică. În cele din urmă, extinde-ți sentimentele de iubire și bunătate către toți oamenii și toate ființele de pe pământ. Pentru asta, ai putea să-ți vizualizezi orașul, regiunea în care se află țara ta, continentul și, în fine, întregul pământ.

În mod tradițional, meditația bunătații pline de iubire vine împreună cu un set de afirmații pe care ți le repeți în gând. Cuvintele în sine nu sunt atât de importante precum sentimentele pe care le evocă. Te încurajez să reformulezi afirmațiile în moduri care te emoționează pe tine cel mai mult. Afirmațiile tradiționale sună cam așa: „Fie ca persoana aceasta (sau eu, noi, el, ea, ei) să fie în siguranță. Fie ca ea să fie fericită. Fie ca ea să fie sănătoasă. Fie ca ea să trăiască în tihnă“. Repetă aceste fraze fără grabă, în șoaptă sau în sinea ta. Permite-le să cultive afecțiune și tandrețe autentică, pe măsură ce tu îți muți atenția de la tine către un cerc tot mai larg de oameni. Înainte de a încheia meditația, amintește-ți că îți poți trezi aceste sentimente pozitive și plăcute oricând dorești.

Instrumentul nr. 10. Fă din recunoștință un obicei

Pentru a nutri recunoștință, trebuie să observi darurile care te înconjoară. Dacă te atrage ideea de a-ți așterne gândurile pe hârtie, ai putea să-ți cumperi un carnețel frumos pe care să-l transformi în jurnalul recunoștinței. Descrie în el lucrurile pentru care te simți recunoscător în fiecare zi. Și ai putea face mai mult decât să înșiri pur și simplu lucrurile bune din viața ta: o strategie eficientă ar fi să explici, în câteva propoziții, de ce s-a întâmplat fiecare lucru bun. Astfel, vei conștientiza situațiile care au precedat evenimentele pozitive.⁷

Dacă nu ești genul căruia să-i placă să scrie în jurnal – așa cum nici eu nu sunt – poți crea adevărate ritualuri ale recunoștinței în cadrul programului tău zilnic. Gândește-te, de exemplu, cum ar fi să reînviei ritualul vechi de veacuri, care constă în a exprima mulțumiri înainte de masă: fie în sinea ta, fie cu voce tare, petrece câteva momente mulțumind sincer pentru mâncarea din fața ta. Tu alegi cui să mulțumești – lui Dumnezeu, pământului, fermierilor, celor care au transportat alimentele, bucătarilor sau tuturor la un loc. Ora mesei nu va mai părea ceva foarte banal dacă faci asta. Sau încearcă un ritual pe care îl folosesc eu. De zeci de ani sunt fascinată de

sfârșituri. Mă intrigă felul în care aceste momente de cotitură creează și dețin un sens autentic.⁸ Sfârșiturile bune includ și un rezumat demn de laudă – o recunoaștere sinceră a binelui înfiripat înainte de a-ți lua rămas-bun. Când am de-a face cu o încheiere – minoră sau importantă – trec în revistă lucrurile bune care s-au întâmplat în situația respectivă. Dacă părăsesc o persoană sau un grup, ritualul acesta mă inspiră adesea să-mi exprim aprecierea cu voce tare. Dacă părăsesc un loc – fie și o cameră de hotel în care am stat în timpul unei călătorii în interes de serviciu – mulțumesc în gând acelui loc pentru că m-a sprijinit și pentru toate experiențele și gândurile bune pe care le-am avut acolo. Ai fi surprins să vezi de câte ori ai de-a face cu sfârșituri pe parcursul unei zile. Dacă despărțirile devin pentru tine un prilej de mulțumire, ritualul acesta te va ajuta să plutești într-o stare de recunoștință întreaga zi.

Instrumentul nr. 11. Savurează optimismul

Pentru a trăi senzația de savoare, vei avea nevoie de două lucruri: mai întâi, de o sursă de iubire autentică, bucurie, mândrie sau oricare altă aromă a optimismului din viața ta; în al doilea rând, de dorința de a te gândi diferit la aceasta. Nu contează dacă sursa optimismului tău sincer a existat în trecut, există acum sau încă nu s-a manifestat. Eu îți recomand să exersezi cu toate cele trei cadre temporale. Vezi care dintre ele ți se potrivește mai bine. Ceea ce contează este să te gândești la întâmplarea respectivă într-un mod care îți întetește focul optimismului chiar acum. Bucură-te cu tot sufletul de acea întâmplare sau stare, și beneficiile vor fi tot mai mari pentru tine.

Găsește un moment de optimism din trecut, indiferent dacă acesta a avut loc ieri, săptămâna trecută sau anul trecut. Acordă-ți suficient timp pentru a derula imaginile în minte. Privește-le din toate unghiurile. Amplifică-le și apoi soarbe din dulceața lor acum, bucurându-te încă o dată de ele. Acum, gândește-te dacă poți consolida aceste amintiri și mai mult. Ai făcut

fotografii atunci? Dacă da, ai putea să le organizezi și să selectezi câteva pe care să le pui în ramă sau să le oferi cuiva. Poate că și tu, la fel ca mine, iubești cuvintele? Atunci ai putea scrie o poezie sau o poveste despre cel mai luminos moment. Sau pur și simplu ai putea începe o conversație cu cineva care ar aprecia momente dragi ție.

Odată ce recunoști cât de valoroase sunt sentimentele plăcute pentru starea ta de spirit și pentru viitorul tău, savurarea lor devine mai ușoară. Curând, vei descoperi că poți să amplifici și să prelungești acele momente de optimism sincer pur și simplu prin atenția pe care le-o acorzi. Când au loc momente plăcute, fă-le poze în mintea ta – sau fă-le poze la propriu – deoarece aceasta îți va permite să accentuezi situațiile care te emoționează cel mai mult. Povestește-ți experiența cu o voce lăuntrică blândă care apreciază cu adevărat ceea ce se întâmplă în fața ta. Observă micile detalii. Odată ce ți-ai rafinat abilitățile de a savura trecutul și prezentul, folosește-ți aceste abilități pentru a anticipa momente frumoase ce vor urma. Bucură-te de ele în avans. Ca și până acum, încearcă să păstrezi o abordare relaxată. Intră pur și simplu în starea de receptivitate adecvată, fiind gata să primești binele sub orice formă s-ar manifesta. Ai convingerea că binele acesta va apărea, acceptând totodată din toată inima faptul că detaliile te vor surprinde întotdeauna. Vei ajunge să te bucuri de întâmplările plăcute chiar înainte să aibă loc și vei fi gata să le savurezi atunci când își vor face apariția.

Instrumentul nr. 12. Vizualizează-ți viitorul

Încearcă acest exercițiu bazat pe ținerea unui jurnal, adaptat de mine după lucrarea cercetătoarei Laura King, scrisă în colaborare cu Jim Loehr, coach în domeniul înaltei performanțe.⁹ Imaginează-te peste zece ani, după ce totul a ieșit cum nu se putea mai bine. Ai muncit din greu și ai reușit să-ți îndeplinești toate obiectivele pe care ți le-ai stabilit în viață. Vizualizează cum și unde ai fi dacă toate visurile tale actuale s-ar împlini. Imaginează-ți

că ți-ai atins potențialul. Continuă o vreme să efectuezi această sarcină a scrierii în jurnal, eventual în fiecare zi, timp de o săptămână. Transpune în scris toate detaliile pe care ți le poți imagina. Descrie mediul înconjurător și senzațiile pe care le ai.

După aproximativ o săptămână, recitește ce ai scris. Stabilește-ți o misiune în viață, pe baza visurilor descrise. Ce ți-ai vrea să te conducă în fiecare zi a vieții tale? De ce te trezești dimineața, mănânci și te străduiești să-ți menajezi sănătatea? Cu alte cuvinte, care e sensul existenței tale?

Gândește-te fără rețineri la aceste întrebări serioase, și continuă încă o vreme să scrii în jurnal. Nu te grăbi, lasă timp celor mai adânci speranțe și visuri ale tale să iasă la suprafață. Exprimă în cuvinte acele viziuni.

Așterne-ți ideile pe hârtie, apoi rafinează-le până când le extragi esența care prezintă misiunea ta în viață exprimată printr-o frază suficient de scurtă ca s-o poți memora și ca să-ți poată servi drept piatră de hotar. Când consideri că ai nimerit-o, supune-o testului epitafului. Dacă ar fi să-ți duci la îndeplinire această misiune, timpul trăit de tine pe acest pământ ar fi fost petrecut cu folos? Ar fi trezit în ceilalți apreciere și admirație? Acum elaborează un plan pe zece ani, care să te ajute să-ți îndeplinești misiunea. Rafinează-l până când ajungi la o formă în care ideile principale sunt notate cu liniuță de la capăt, astfel încât visurile tale să te poată ghida de-acum înainte, ori de câte ori iei decizii.

Personalizează-ți autoexaminarea

Aprofundează autoexaminarea, făcând-o și mai personală, mai proprie ție. În Capitolul 8 am prezentat cum poți folosi Metoda reconstrucției zilei pentru a detecta izvoarele optimismului. Dacă ziua „de ieri” a fost una tipică pentru tine, ai descoperit care părți ale rutinei îți furnizează cel mai mult combustibil. Studiază acele circumstanțe. Ce anume legat de ele a permis optimismului tău să înflorească? Erai împreună cu alte persoane? Nu te-a întrerupt absolut nimeni? Aveai un țel? O pasiune? La ce erai atent?

Identifică condițiile care ți-au sprijinit optimismul. Vezi dacă le poți folosi și în alte părți ale zilei. Poți să-ți rearanjezi rutina astfel încât să beneficiezi mai mult de pe urma optimismului?

Dacă ești asemenea celor mai mulți oameni, însă, săpăturile „de ieri“ îți vor aduce un număr modest de indicii prețioase legate de potențialul tău. Pentru a-ți descoperi întreaga capacitate privitoare la optimism, aruncă o privire și mai în urmă, înainte de ziua de ieri. Gândește-te la viața ta în ansamblul ei și, în timp ce faci asta, ai în vedere fiecare dintre cele zece emoții pozitive prezentate în această carte – bucurie, recunoștință, seninătate, interes, speranță, mândrie, amuzament, inspirație, uimire și, ultima dar nu cea din urmă, iubire. Dacă crezi că am trecut cu vederea o emoție care e vitală pentru tine, ține neapărat cont și de acea emoție. Gândește-te la momentele în care ai simțit fiecare dintre aceste emoții în mod limpede sau profund. Care au fost elementele care ți-au declanșat aceste stări revitalizante? Când ai simțit ultima oară fiecare dintre aceste stări? Unde te aflai? Ce făceai? Ce se întâmpla?

Vânează și culege

Pentru a beneficia cu adevărat de pe urma acestei autoexaminări mai profunde, eu îți sugerez să ai o abordare concretă. Adună laolaltă obiectele și simbolurile fizice care îți creează o legătură autentică cu fiecare dintre cele zece forme de optimism. Adună-le într-un portofoliu, o colecție palpabilă pe care o alcătuiești în chip de altar al fiecărui aspect al optimismului. Transformă fiecare emoție într-un proiect. Procedează ca și cum te-ai ocupa de un proiect pentru școală. Investește timp și savurează sarcina timp de o săptămână. O săptămână dedicată bucuriei, o săptămână dedicată recunoștinței și așa mai departe, până când ajungi la săptămâna dedicată iubirii.

Poate ți se pare că e o sarcină puerilă. În cazul acesta, ar fi indicat să mai citești o dată citatul de la începutul acestui capitol și să te gândești ce anume știi copiii, iar tu ai uitat. Sau poate că ți se pare pur și simplu că e prea multă muncă implicată aici – o irosire a timpului tău prețios.

Chiar dacă în acest moment ai, poate, o situație foarte bună din toate punctele de vedere, e inevitabil ca la un moment dat să te confrunți iar cu vremuri dificile – poate chiar mai devreme decât crezi. Iar acele vremuri grele, indiferent dacă vin sub forma unei pierderi, a unei ofense sau a unui pericol ce pare iminent, reprezintă terenul fertil pentru negativism. Iar negativismul, așa cum am văzut, se impune mai tare decât optimismul. Te poate atrage pe o spirală descendentă atât de repede, încât atât tu, cât și perspectivele tale de viitor veți avea de suferit. Pentru a reveni pe drumul către optimism, s-ar putea să ai nevoie de mai mult decât de niște amintiri plăpânde legate de ceea ce ți-a declanșat în trecut optimismul. Și atunci, portofoliile tale legate de diferitele aspecte ale optimismului îți vor veni în ajutor. Reexaminează-le conținutul. Reamintește-ți lucrurile și aspectele bune din viața ta. Această simplă detașare poate adeseori să-ți insufle din nou poftă de viață și să te inspire să cauți drumul înapoi către spirala ascendentă și reconfortantă a optimismului.

Fiecare portofoliu poate conține fotografii, scrisori, citate sau obiecte care au o semnificație personală profundă pentru tine. Atunci când aduni laolaltă aceste mementouri, scopul tău nu e să îți analizezi amănunțit bucuria, recunoștința sau celelalte emoții. Minte ta trebuie să rămână deschisă. Folosește doar atingerea blândă a recunoașterii atunci când identifici noi mementouri pe care să le adaugi, nu abordarea greoaie a disecției intelectuale. Scopul tău e să creezi o fuziune nouă a artefactelor personale, acestea constituind niște declanșatori personalizați care îți umplu inima cu optimism de fiecare dată când vii în contact cu ele.

Poți să-ți păstrezi portofoliul într-o cutie sau într-un simplu dosar. Dacă ai înclinații artistice, poți crea un album mic sau o cutie artizanală. Dacă ai abilități legate de folosirea computerului, ai putea crea o pagină de internet sau un folder electronic cu fotografii digitale pe care să-l descarci pe telefonul sau tableta ta. Dacă vrei să creezi ceva care să-ți fie absolut la

îndemână și pe care să-l ai mereu cu tine, poți crea mai întâi un portofoliu fizic, după care să memorezi întregul conținut.

Oricare ar fi formatul pe care îl alegi, portofoliile tale vor reflecta ceea ce se petrece în inima ta, emoțiile tale pozitive. Nutriționiștii le cer clienților lor să acorde atenție felului în care anumite mâncăruri îi fac să se simtă. Eu îți cer să acorzi atenție felului în care anumite activități, împrejurări și moduri de gândire te fac să te simți. Află care sunt lucrurile care îți ridică moralul și te însuflețesc. În felul acesta vei dobândi atât informații, cât și control asupra experiențelor tale zilnice.

Nu te grăbi în timp ce parcurgi acest proces. Savurează-l și bucură-te de el. Petrece o săptămână întreagă ocupându-te de fiecare emoție și concepe un portofoliu pentru acea emoție care te mișcă pe tine cu adevărat. Oamenii constată că procesul de a întocmi acel portofoliu poate fi o experiență profund satisfăcătoare și înălțătoare. Nu rata prilejul de a o trăi!

Ideea acestor portofolii mi-a venit de la James Pawelski, director de educație la prestigiosul Centru pentru Psihologie Pozitivă al Universității Pennsylvania.¹⁰ În calitate de psiholog, aflat la vremea aceea la început de drum în domeniul psihologiei pozitive, James a fost invitat la un interviu pentru un post de profesor asistent la Universitatea Vanderbilt. Era entuziasmat, dar avea și emoții. Ca să-și consolideze încrederea în sine pentru acel interviu, a creat ceea ce aș numi un portofoliu al mândriei. A inclus în el legături pe care le avea cu părinții fondatori ai psihologiei pozitive, cercetători pe care îi respecta și îi admira din toată inima – un e-mail încurajator de la Mike Csikszentmihalyi, o fotografie care îl înfățișa împreună cu Marty Seligman. A mai adăugat și alte mementouri care îi dădeau un sentiment de siguranță și îl făceau să se simtă valoros în plan social. Odată ce a fost complet pregătit pentru interviu, a petrecut ultimele 30 de minute uitându-se peste portofoliul lui și creând o legătură emoțională cu acesta. Portofoliul îi amintea că, deși tânăr, era atât respectat, cât și capabil. A intrat în sala interviului calm și încrezător. Deoarece portofoliul creat de el s-a dovedit a fi foarte eficient în acest caz, peste ani, când ajunsese director de educație și lucra alături de Martin Seligman, James a creat, pornind de la aceste idei, un proiect de cercetare pe care îl

dădea adesea ca temă studenților de la programul de Master în Psihologie Pozitivă Aplicată din cadrul Universității Pennsylvania – era primul program de acest fel din domeniul psihologiei pozitive. Eu ocup de multe ori scaunul de profesor invitat în cadrul acelui program de master, așa că unii dintre studenții lui James mi-au împărtășit experiențele lor legate de crearea și folosirea propriilor portofolii ale optimismului. Acum colaborez cu el și cu alții pentru a testa eficiența acestor portofolii într-o gamă largă de împrejurări.

Mi-am făcut și eu portofoliile mele. Primul a fost dedicat iubirii. Conține fotografii cu cei doi fii ai mei și cu soțul meu drag. Alături de ele e un citat din scriitorul francez Marcel Proust: „Să le fim recunoscători celor care ne fac fericiți, ei sunt încântătorii grădinari care fac ca sufletele noastre să înflorească“. Am mai adăugat și o fotografie a ceea ce noi numim „scaunul iubirii“ – un fotoliu supradimensionat din sufragerie în care ne ținem în brațe în liniște și petrecem timp împreună. Sigur, nu fotoliul contează. Dar imaginea lui îmi amintește să merg acolo mai des împreună cu membrii familiei mele, să creez și să savurez momente drăgăstoase. În fine, poate datorită faptului că sunt om de știință, portofoliul iubirii creat de mine are o imagine cu o pereche de cimpanzei care se curăță unul pe celălalt. Asta îmi amintește că nevoia de iubire e străveche, universală și de neoprit. Când mă uit peste portofoliul iubirii, îmi amintesc să fac pauze mai des, să sun acasă dacă sunt în campusul universitar sau într-o călătorie, ori să fac în așa fel încât legătura cu băieții și cu soțul meu să fie și mai profundă – să-i îmbrățișez și să-i țin aproape. Iubirea pe care o împărtășesc cu ei îmi deschide inima de fiecare dată, fără excepție; mă umple de energie și mă învață cum să trăiesc mai din plin.

Creează-ți propriul portofoliu

Pentru a structura acest proces, vom parcurge fiecare dintre cele zece emoții pozitive. În cazul fiecăreia, voi pune un set de întrebări pe care le poți folosi

ca punct de plecare. Notează-ți undeva ce îți trece prin minte pe măsură ce răspunzi la aceste întrebări. Ce amintiri îți trezește? După ce ai câteva idei, pornește în vânătoarea de comori. Găsește fotografiile, cuvintele și obiectele potrivite pentru a crea fiecare dintre portofolii. Poate că un cântec sau un material video va evoca sentimentul adecvat, sau poate un miros, un gust sau o senzație tactilă. Elaborează-ți portofoliile cu grijă și creativitate. Fiecare dintre ele e un dar pe care ți-l faci ție.

Pentru a-ți vizualiza și apoi a-ți alcătui portofoliul bucuriei, gândește-te:

1. Când te-ai simțit în siguranță, relaxat și bucuros, fiind mulțumit pe deplin cu ceea ce se întâmpla în momentul respectiv?
2. Când s-au petrecut lucrurile exact așa cum îți doreai sau chiar mai bine decât te-ai așteptat?
3. Când ai simțit că plutești pe nori, că nu-ți poți reține un zâmbet de bucurie sau că radiezi, pur și simplu?
4. Când te-ai simțit jucăuș, ca și cum ai fi vrut să sari și să te implici și tu?

Pentru a începe să-ți alcătuiești portofoliul recunoștinței, gândește-te:

1. Când ai simțit recunoștință sau gratitudine, o profundă apreciere față de cineva sau de ceva?

2. Ce daruri prețuiești cel mai mult? Când s-a străduit cineva din răputeri pentru a-ți face un bine?

3. Când te-ai bucurat pur și simplu, simțind cât de norocos ești?

4. Când simți dorința de a răsplăti un gest de bunătate? Ce te inspiră să găsești moduri creative de a oferi la rândul tău?

Pentru a alcătui portofoliul seninătății, gândește-te:

1. Când te-ai simțit pe deplin împăcat cu tine și calm, fiind cu adevărat mulțumit de felul în care stau lucrurile în viața ta?

2. Când ai simțit că viața ta e exact așa cum trebuie și te-ai simțit perfect în pielea ta?

3. Când se simte corpul tău complet relaxat, toate tensiunile din el dispărând?

4. Când simți că îți vine pur și simplu să te relaxezi și să te bucuri de tot, savurând starea de bine pe care o simți, gândindu-te la moduri noi prin care să aduci mai des acest sentiment în viața ta?

Pentru a-ți vizualiza și a-ți alcătui portofoliul interesului, gândește-te:

1. Când ai simțit că ai atenția trează și o curiozitate vie, fiind profund interesat de misterele sau posibilitățile din fața ta?

2. Când te-ai simțit în siguranță și totodată captivat de ceva nou și necunoscut?

3. Când te-ai simțit deosebit de viu și de deschis, de parcă orizontul tău interior s-ar extinde în fața ochilor tăi?

4. Când ai simțit o dorință intensă de a explora și a învăța mai multe, de a te cufunda cu totul în noile tale descoperiri și a asimila o mulțime de idei noi?

Pentru a începe portofoliul speranței, gândește-te:

1. Când te-ai simțit optimist și plin de speranță, fiind încurajat de posibilitatea unui rezultat bun?

2. Confruntându-te cu incertitudinea, când te-ai temut de ce era mai rău, dar ai continuat totuși să crezi că lucrurile s-ar putea schimba în bine?

3. Când ți-ai dorit cu ardoare să se întâmple ceva mai bun?

4. Când ai apelat la resursele tale de inventivitate pentru a lucra în direcția unui viitor mai bun?

Pentru a începe portofoliul mândriei, gândește-te:

1. Când te-ai simțit cel mai mândru de tine, fiind complet încrezător în capacitățile tale și sigur pe tine?

2. Când ai făcut ceva demn de toată lauda? Când ai realizat ceva prin propriile eforturi?

3. Ce te face să ții capul sus? Ce te face să vrei să împărtășești veștile bune cu ceilalți?

4. Ce te împinge să visezi la realizări mărețe pe care ai putea să le împlinești în viitor?

Când ești gata să îți vizualizezi și să-ți construiești portofoliul amuzamentului, gândește-te:

1. Ce te face să te simți caraghios și pus pe șotii? Ce te amuză?
2. Îți amintești incongruența socială lipsită de seriozitate? Când ai descoperit – tu sau ceilalți – ultima oară o glumă de care nu știai până atunci?
3. Ce te face să râzi? Când ai râs nebunește împreună cu alții, molipsindu-vă unii de râsul altora?
4. Când simți nevoia imperativă de a-ți împărtăși jovialitatea cu ceilalți, de a face glume și eventual de a lega o prietenie cu ocazia aceasta?

Când ești gata să începi portofoliul inspirației, gândește-te:

1. Când te-ai simțit cu adevărat inspirat sau înălțat datorită binelui din viața ta?
2. Când ai venit în contact cu excelența omenească sau cu virtutea? Când ai văzut pe cineva acționând sau înfăptuind ceva mai bine decât ți-ai imaginat vreodată că s-ar putea?

3. Când te-ai simțit captivat efectiv de excelența care se desfășura în fața ochilor tăi? Când ai rămas cu gura căscată văzând tot ce are omenirea mai bun?

4. Când ai simțit nevoia imperioasă de a face tot ce-ți stă în putință, astfel încât să ajungi într-o poziție privilegiată?

Când ești gata să îți conturezi portofoliul stării de uimire, reflectează la:

1. Când ai simțit o mare uluire sau mirare, simțindu-te cu adevărat uimit de ceea ce era în jurul tău?

2. Când te-ai simțit copleșit de măreție sau de frumusețe la un nivel înalt?

3. Când te-ai simțit ținut locului, fiind fascinat de măreție?

4. Când ai simțit că faci parte din ceva mult mai mare decât tine?

Când ești pregătit să te cufunzi în crearea portofoliului iubirii, gândește-te:

1. Când simți cel mai mult căldura iubirii crescând între tine și cealaltă persoană? Când te simți apropiat, în siguranță și la adăpost în relația ta? Când te simți plin de încredere?

2. Când aprinde vreuna dintre relațiile tale scânteia uneia dintre numeroasele forme de optimism – bucurie, recunoștință, seninătate, interes, speranță, mândrie, amuzament, inspirație sau uimire?
3. Când au loc acele momente în care te apropii de persoana iubită, afirmându-i unicitatea?
4. Când simți nevoia de a fi doar cu persoana iubită și de a te bucura de compania ei, de a o prețui sau de a fi pur și simplu fericit pentru că te afli în preajma ei?

Cum să-ți folosești portofoliile

Te încurajez să vezi portofoliile optimismului ca pe niște documente vii. Lasă-le să evolueze. Actualizează-le. Ține cont de faptul că trebuie să rămână actuale ca să-ți poată influența în bine optimismul. Îți aduci aminte de efectul benzii de alergat hedonice? Aceasta este expresia pe care au inventat-o oamenii de știință ca să descrie evaporarea rapidă a emoțiilor intense ale oamenilor, și în cazul celor pozitive, și în cazul celor negative. Dacă alcătuiești un singur portofoliu și îl ții la vedere pe birou, fără să-l completezi sau să-l modifice și îți garantez că în scurt timp își va pierde încărcătura emoțională. Va ajunge să ți se pară ceva obișnuit să îl vezi. Va ajunge să facă parte din decor.

Frumusețea, atunci când ai zece portofolii tot mai mari, vine din faptul că asta îți dă șansa de a fi cu un pas înaintea benzii de alergat hedonice – șansa de a menține viu optimismul. Poate că ți se pare contraintuitiv, dar îți

sugerez să îți ții aproape toate portofoliile undeva unde sunt ascunse vederii și să păstrezi la îndemână unul singur. Pe acesta poartă-l cu tine ca să-ți servească drept scut împotriva spiralei descendente a vieții, amintindu-ți de spiralele ascendente care ne sunt mereu accesibile. Iar când observi că ajutorul psihologic pe care îl primești de la acest portofoliu se șubrezește, gândește-te în ce fel ai putea să-l reîncarci cu elemente noi, iar după aceea pune-l deoparte. Nu îl mai folosi o vreme, și începe să folosești alt portofoliu. Supuse acestei rotații, nu vor ajunge niciodată să fie prea uzate.

Un alt mod prin care poți menține efectul portofoliilor optimismului constă în a le parcurge cu atenție și luciditate, având în minte scopul de a-ți umple inima cu optimismul pe care îl cauți. Nu citi mecanic conținutul portofoliului; parcurge atent fiecare element al său, aprofundându-l. Amintește-ți cum te-ai simțit atunci când ai avut primul contact cu fiecare element. UMLE-ȚI SUFLETUL CU AMINTIREA ACEEA. Dă-i voie să te cuprindă cât mai mult cu putință. Apoi, privește în jurul tău ca să descoperi ce altceva ar mai putea descătușa în tine acest gen de optimism autentic. Știința a arătat că legătura conștientă cu obiectele la care ții îți menține atitudinea pozitivă la un nivel înalt.

Când citești conținutul portofoliilor, amintește-ți să îți păstrezi o abordare delicată. Emoțiile pozitive sunt atât puternice, cât și fragile. Nu le poți forța să apară, și nu le poți forța nici să dureze – nu reușești nimic impunându-ți voința asupra lor. Așa că nu încerca să faci asta. Cei mai buni declanșatori ai optimismului sunt adesea subtili și neprevăzuți – un zâmbet neașteptat, momente de frumusețe sau de generozitate apărute din senin. Cea mai bună strategie, deci, ar putea fi aceea de a rămâne deschis, astfel încât să poți absorbi toate aceste subtilități pe măsură ce apar. Dacă alegi să le vezi, vei constata în curând că ele sunt pretutindeni în jur. După ce le găsești, bucură-te de ele. Ține minte că studiile științifice au arătat că emoțiile pozitive nu trebuie să fie intense sau prelungite ca să aibă un impact puternic.

Păstrează-ți întotdeauna un portofoliu la îndemână, în geantă, în rucsac sau pe mobil. În felul acesta, poți să revii la el oricând crezi că trebuie. Poate că la un moment dat te vei afla în sala de așteptare, în timp ce o persoană

dragă ție suferă o intervenție chirurgicală. Poate că vei fi în situația de a susține o prezentare importantă în fața unui public necunoscut. Poate că vei avea pur și simplu o zi foarte aglomerată la serviciu, stresantă din cale-afară, și vei avea nevoie să îți schimbi starea înainte de a-ți saluta familia acasă. Observă cum citirea unuia dintre portofolii te ajută să respiri mai ușor, cum îți deschide inima și îți lărgeste orizontul mental. Bănuiala mea e că, în curând, gândirea ta va cunoaște o mai mare expansiune și compasiune.

Zece sfaturi pentru a crea și a folosi portofoliile optimismului:

1. Fii sincer. Optimismul tău trebuie să fie autentic, nu forțat.
2. Conferă profunzime portofoliului tău. Include în el multe elemente.
3. Fă mai multe portofolii. Nu te baza pe o singură emoție pozitivă.
4. Fă astfel încât portofoliile tale să evolueze cu timpul. Continuă să adaugi în ele elemente noi.
5. Păstrează mereu la îndemână unul dintre portofolii.
6. Parcurge-ți portofoliul atunci când simți că începi să aluneci pe spirala descendentă.

7. Parcurge portofoliul cu atenție și cu inima deschisă.
8. Păstrează o abordare mentală lejeră. Nu analiza.
9. Treci la alt portofoliu atunci când cel pe care l-ai tot folosit își pierde efectul.
10. Întreabă-te: „Ce aș putea face chiar acum ca să cultiv acest sentiment?”

Perspectiva optimistă

Timpul pe care îl investești în introspecție și în studiul emoțiilor tale e un timp petrecut cu folos. De fiecare dată când utilizezi un instrument cu care să contracarezi efectul negativismului, te redresezi și faci un pas pe calea către fericire. Privești lumea cu ochi limpezi care pot aprecia binele care există din abundență în jurul tău. Îți declanșezi propria spirală ascendentă. Cu timpul, îți faci un obicei din a apela la sursele tale de optimism, transformând asta într-un ritual pentru vremurile dificile sau pentru orice alte vremuri în care te simți pur și simplu blocat sau lipsit de vlagă. Odată ce faci pași în direcția fericirii – într-un mod susținut – poate că nu vei mai avea nevoie să folosești aceste instrumente și portofolii în mod conștient. În această etapă, fiecare zi devine o vânătoare de comori în care cauți și găsești sursele ascunse de optimism – o vânătoare de comori din care ieși învingător.

Pe măsură ce faci progrese pe calea optimismului, nu uita să ții o evidență. Împărtășește-ți provocările și succesele. Chiar dacă nu-ți crezi propria bază de date pe www.PositivityRatio.com, poți vizita site-ul doar pentru a-mi trimite un mesaj. Relatările personale care pot servi drept inspirație pentru alții vor fi postate pe o pagină specială, astfel încât să poți intra în legătură cu alte persoane care își caută propriile izvoare ale optimismului.

Când râul emoțiilor tale traversează zone înalte, vei înflori. Dacă poți să-ți menții nivelul optimismului peste pragul critic de 3 la 1 – în mod onest, nutriend un optimism autentic, sincer, care acceptă pe deplin momentele inevitabile de negativism existente în viață – îți vei atinge, în curând, potențialul maxim. Și atunci nu va fi departe momentul în care vei deveni o influență pozitivă pentru cei din jurul tău.

12. PROGNOZĂ PE TERMEN LUNG.O VIAȚĂ FRUMOASĂ

Nu vreau să ajung la sfârșitul vieții și să-mi dau seama că am trăit doar o viață lungă. Vreau să fi privit și în profunzimea ei.

Diane Ackerman

Acum ai aflat noutățile despre optimism. Înainte să fi citit cartea aceasta, știai că emoțiile pozitive îți dau o stare plăcută. Știai, instinctiv, că ai prefera să simți bucurie în locul tristeții, sau speranță în locul disperării. Apreciai deja optimismul, chiar dacă la un nivel superficial.

Când am scris cartea, scopul meu a fost să simți o apreciere mai profundă, să îi aduc în sprijin dovezi științifice, să te las să privești dincolo de suprafață și în perspectivă, să-ți deschid ochii ca să vezi rolul vital pe care îl are optimismul în saga mereu în desfășurare a poveștii vieții tale. Așa cum ochelarii pentru vedere pe timp de noapte amplifică lumina stelelor, permițându-ți să vezi în întuneric, eu sper că explicațiile științifice legate de optimism oferite aici vor fi ca niște lentile menite să te ajute să vezi mai bine – lentile care amplifică și multiplică binele din viața ta, permițându-ți să fii fericit.

Știi acum că starea de bine pe care o obții datorită optimismului e doar începutul unui proces mult mai profund. Iar această cunoaștere ar putea să-ți schimbe realmente viața, dacă îi permiți. În acest capitol de încheiere, am să reiau și să combin cele șase principii științifice pe care le-am menționat ca fiind cele mai importante în legătură cu optimismul. Cu toate că Principiile 2, 3, 4 și 5 reprezintă descoperirile echipei mele de cercetare, în ceea ce le privește pe cele cu numerele 1 și 6 nu ne putem asuma meritul decât parțial. Însă fiecare dintre aceste constatări științifice joacă un rol

vital. Scopul meu este să îți arăt cum pot aceste principii să prindă viață și să danseze împreună pe notele simfoniei complexe a vieții.

Principiul nr. 1. Optimismul ne dă o stare plăcută

Cu toate că primul și cel mai evident principiu ar putea să nu pară prea profund, chiar este. Nu degeaba emoțiile pozitive îți provoacă o trăire interioară plăcută. Amintindu-ți strălucirea momentelor de optimism din trecut, le îmbrățișezi pe cele noi cu încântare – într-atât, încât începi să le cauți. La un nivel profund, înnăscut, îți dorești să simți optimism. Însă nu tot ce strălucește e aur. Rudele îndepărtate și falsurile abundă. Falsurile sunt exploatarea modernă ale înțelepciunii ancestrale a emoțiilor pozitive: droguri recreaționale, jocuri de noroc și alte dependențe. Rudele îndepărtate sunt plăcerile trușesti, precum mâncarea și stimularea sexuală. Bănuiala mea – întemeiată pe datele științifice pe care le dețin – e că descoperirile noastre, transpuse sub forma principiilor 2, 3, 4, și 5, se aplică numai emoțiilor pozitive.

Principiul nr. 2. Optimismul ne extinde orizontul mental

Al doilea principiu este acela că optimismul ne deschide mintea și ne extinde viziunea. Cu toate că orizontul mai larg e doar o chestiune temporară, el creează un spațiu mental de care e mare nevoie. Scapi de chingile negativismului și faci loc pentru o flexibilitate mai mare, ceea ce îți permite, concomitent, să ai o viziune de ansamblu. Ai un sentiment de comuniune din ce în ce mai mare. Această realitate fundamentală legată de optimism, despre care însă nu se vorbește foarte des, reprezintă primul adevăr esențial al teoriei „extinde și construiește“.

Principiul nr. 3. Optimismul clădește resurse

Al treilea adevăr despre atitudinea pozitivă este că te transformă în bine. Oricât de subtile și de efemere, momentele de optimism se acumulează în timp și clădesc astfel resurse durabile de care dispui de-a lungul vieții. Devii mai puternic, mai înțelept, mai rezilient și te integrezi mai ușor din punct de vedere social. Optimismul e sinonim cu evoluția. El te plasează pe o traiectorie care duce la îmbunătățirea ta ca persoană. Dacă emoțiile negative contează mai mult în momentul prezent, acest al doilea principiu – și totodată ultimul adevăr esențial – al teoriei „extinde și construiește” dezvăluie că emoțiile pozitive contează cel mai mult pentru viitorul tău.

Principiul nr. 4. Optimismul alimentează reziliența

Al patrulea adevăr legat de optimism este acela că el reprezintă ingredientul secret care te face rezilient. Când vremurile grele amenință să te împingă în jos pe spirala negativismului, atitudinea pozitivă pune frână acestei alunecări și îți permite să te redresezi. La nivel fizic, optimismul e mecanismul prin care te resetezi. Așa că, deși optimismul ar putea părea lipsit de forță și firav în umbra amenințătoare a negativismului, își are puterea lui. Chiar și în vremuri întunecate, optimismul continuă să-ți extindă orizontul mental și să-ți clădească resursele.

Principiul nr. 5. Raportul dintre optimism și negativism mai mare de 3 la 1 anunță fericire

Al cincilea aspect legat de optimism este acela că frecvența lui în viața ta depinde de un prag critic. Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, optimismul tău depășește negativismul ca frecvență, raportul fiind de aproximativ 2 la 1. Acest raport anunță o viață destul de banală. Te descurci de la o zi la alta, dar nu s-ar putea spune că evoluezi. Stagnezi. Pe măsură ce nivelul optimismului crește la peste 3 la 1, apare o transformare. Te simți mai plin de viață, mai creativ, mai rezilient. Simți clar că evoluezi și că îți aduci contribuția la bunul mers al lumii. Ești fericit. Te simți – și ești – cu totul diferit față de atunci când stagnezi. Ai urcat la un nivel cu totul nou al vieții.

Principiul nr. 6. Oamenii își pot ridica nivelul de optimism

Al șaselea adevăr despre optimism îmi oferă mari speranțe. El reprezintă motivul pentru care am scris această carte. El afirmă că, prin propriile eforturi, oamenii își pot ridica nivelul de optimism și pot trece de la starea de stagnare la cea de evoluție. Ai mai mult control asupra nivelului optimismului tău decât crezi.

Permite acestor principii să se întrepătrundă

Simpla înșiruire a principiilor lasă tabloul incomplet. Pentru a vedea întreaga frumusețe a optimismului, trebuie să facem un pas în spate și să lăsăm adevărurile enunțate să interacționeze între ele. Să le lăsăm să inițieze conversații și să stabilească relații unele cu celelalte. Să le lăsăm să interacționeze pe ringul de dans al vieții. În tot acest timp, ele își clădesc mutual energie prin dansul ancestral al cauzalității reciproce.

Urmărește ce se întâmplă, de pildă, în timp ce fiecare dintre adevăruri dă mâna cu principiul nr. 1, care enunță că optimismul ne dă o stare plăcută. Urmărește cum ritmul se iuțește. Dinamica ia avânt. Motivul e acela că principiul nr. 1 este, poate, componenta cea mai importantă din cadrul sistemului optimismului, a cărui existență se datorează selecției naturale darwiniene. De ce stau lucrurile așa? Pentru că „starea plăcută” stimulează și recompensează fericirea. Ea furnizează combustibilul și conduce sistemul înainte.

Gândește-te la următorul lucru: cine îi învață pe copii să se joace? Nimeni! Joaca e în genele lor. Copiii se joacă fiindcă se simt bine atunci când o fac. Iar prin joacă, ei învață idei noi, încearcă lucruri noi, își fac prieteni și își întăresc corpul. Joaca e sinonimă cu învățarea și cu dezvoltarea, fiindcă emoțiile pozitive extind și construiesc. Dar copiii nu au nevoie să cunoască teoria științifică ce fundamentează acest fapt. Ei nu trebuie decât să continue să facă lucrurile care le generează acele sentimente plăcute. În mod similar, îți pot spune cu toată încrederea că ai fost creat să fii fericit prin intermediul procesului selecției naturale. Nu trebuie decât să faci lucrurile care îți trezesc optimism autentic.

Poate că, asemenea multor adulți, și tu ți-ai pierdut de mult etica jocului pe care ai avut-o în copilărie. Cultura noastră te-a făcut să crezi că alte lucruri sunt mai importante decât să te simți bine – de pildă, să muncești din greu sau să câștigi mulți bani. Dacă așa stau lucrurile, amintește-ți că e vital să te simți bine dacă vrei să trăiești din plin. Permite scânteii optimismului să îți aprindă starea de spirit.

Acum, să ne întoarcem puțin la cel de-al doilea principiu – optimismul extinde orizontul mental. Oriunde pășește el, ochii se deschid larg și ideile se ivesc din senin. Sigur, unele dintre acele idei se dovedesc a fi caraghioase și lipsite de orice roade. Dar altele sunt mai interesante și, cu timpul, se dovedesc a fi foarte importante pentru parcursul tău în viață. Sunt roditoare.

Cel de-al doilea principiu este ca un generator de acțiuni aleatorii: un orizont mental extins îți permite să-ți întrerupi vechile obiceiuri și să ieși din monotonie, alegând acum să faci ceva diferit – orice altceva. Elementul aleatoriu este esențial aici în ceea ce privește clădirea resurselor (Principiul

numărul 3), redresarea după momentele dificile (Principiul numărul 4) și fericirea (Principiul numărul 5). Într-adevăr, aleatoriul joacă un rol vital în cadrul vieții, așa cum a fost aceasta modelată de selecția naturală darwiniană. Din punct de vedere tehnic, reproducerea nu e niciodată perfectă. Mai exact, organismele nu se clonează atunci când se reproduc. Variațiile genetice aleatorii fac ca fiecare odraslă să fie ușor diferită, atât de părinții săi, cât și de alți urmași. În termenii ajutorii celor mici să supraviețuiască, acele diferențe genetice ar putea fi de ajutor, ar putea fi dăunătoare sau ar putea fi complet nesemnificative. Cele care ajută sunt transmise mai departe, fiind mai prezente în generațiile ulterioare. Simplu spus, fără variația genetică aleatorie, viața – inclusiv a ta – n-ar fi evoluat. Variația genetică aleatorie poate chiar să ducă la noi forme de viață. Poate în același mod, elementul aleatoriu inerent spiritului optimismului de tipul „fă orice“ te va conduce la o nouă formă de viață. Principiul numărul 2 te-ar putea ajuta să ieși din tiparul monoton al stagnării și să pășești pe teritoriul plin de viață al fericirii.

Cel de-al treilea principiu 3, care enunță că optimismul construiește resurse, își aduce nota proprie. Se mișcă încet, dar capătă avânt cu timpul. Îți atrage atenția către viitor – viitorul pe termen lung. Promite că anul viitor îți va merge mai bine decât anul acesta – poate că lucrurile vor merge mai bine chiar începând cu anotimpul viitor. Iar când valsează împreună cu Principiul numărul 2 (optimismul extinde orizontul mental), aspectul aleatoriu și aspectul utilitar își dau mâna și alcătuiesc spirala ascendentă a optimismului.

Eleganta spirală ascendentă creată de dansul dintre Principiul numărul 2 și Principiul numărul 3 creează energia dinamică ce pregătește intrarea în scenă a Principiului numărul 4, care spune că optimismul alimentează reziliența. Dacă privești îndeaproape, vei vedea că spirala ascendentă a optimismului nu e opusul perfect al spiralei descendente a negativismului. Așa cum a fost ea concepută de natură, e mai deschisă, mai permeabilă și are un caracter mai social. Și slavă Domnului că e așa, fiindcă datorită ei poți să te redresezi după momente dificile, poți să te vindeci în cadrul comunității și să devii mai puternic.

Și acum vine rândul Principiului numărul 5, ce afirmă că raportul dintre optimism și negativism mai mare de 3 la 1 anunță fericire. Cu un gest măreț, acesta cucerește ringul de dans și surprinde pe toată lumea. Un prag critic își face apariția și împarte mulțimea dansatorilor în două grupuri. Într-o parte a ringului, rostul optimismului se pierde cu totul. Nu se mai întâmplă mare lucru. Dansul se oprește, în cele din urmă. În cealaltă parte a ringului, lucrurile se precipită. Toate principiile strălucesc și își fac treaba. Se dezlănțuie, înflorind, urcând în spirale, revenindu-și, și reluând apoi întreg procesul – totul cu o mare frumusețe și o mare grație. Această priveliște minunată chiar merită văzută. E clar de care parte a pragului critic al principiului cu numărul 5 vrei să treci.

Așa că mulțumește cerului când vezi principiul cu numărul 6: oamenii își pot ridica nivelul de optimism. Acesta îți zâmbește cu căldură și cu brațele deschise, întâmpinându-te, pe tine și pe oricine altcineva vine să ia parte la petrecere. După ce ai învățat câteva reguli de bază despre sinceritate și despre menținerea unei abordări lejere, alegi la repezeală un partener de dans și pășești pe ring. Acționezi. După cum am spus, e un aranjament din care toată lumea are de câștigat: faci bine lumii ca urmare a faptului că te simți bine tu însuși.

Care este esența karmei?

Ai suficient optimism ca să poți urma rețeta veche de când lumea pentru o viață fericită? Dacă simți că nu îți ajunge cel pe care îl ai, poți, fără îndoială, să mai acumulezi. La urma urmei, prin simplul fapt că ești ființă umană, ai în tine semințele fericirii. Poți genera optimism oricând și oriunde. Culegi ceea ce semeni, așa cum scrie în Biblie. Tradițiile orientale fac și ele referire la aceeași idee privitoare la cauză și efect, denumind-o karma.

Nu e treaba mea să prezint doctrine religioase. Dar chiar și așa, sistemele complexe ale negativismului și optimismului ar putea foarte bine să reprezinte esența karmei. Privind din perspectiva aceasta, nu mai e nevoie de nici o zeitate care să țină evidența în cer, alcătuind o listă cu oamenii buni și cu cei răi. Consecințele pozitive decurg din emoții pozitive, ca urmare a unui proces natural și simplu. Dacă plantezi semințele optimismului, ești fericit. Dacă nu, în cel mai bun caz, stagnezi. Totuși, poate că o metaforă științifică ar avea un impact mai mare asupra ta decât una spirituală. În acest caz, încearc-o pe aceasta: dacă vrei un barometru care să poată prezice șansele tale de fericire și contribuția pe care o aduci la bunul mers al lumii – verifică-ți, pur și simplu, nivelul de optimism.

Perspectiva optimistă. Alege spirala ascendentă

În urmă cu câțiva ani, am văzut o felicitare pe care scria: „Viața ne dă negativism fără să-l cerem. Treaba noastră e să creăm optimism“. Mi-a plăcut formularea aceasta, fiindcă ne reamintește că atitudinea pozitivă e o alegere – o alegere pe care trebuie s-o facem iar și iar, zi după zi. Înainte de a încheia această carte, aș vrea să-ți amintesc că emoțiile nu sunt nici pe departe întâmplătoare, așa cum nu sunt nici pe departe determinate în mod iremediabil de genele tale. Ele sunt determinate, în mare măsură, de activitățile tale zilnice și de obiceiurile tale mentale bine înrădăcinate. Alegerea stă în mâinile tale, poate mai mult decât ai crezut vreodată că e posibil. Nu încape îndoială că negativismul va ști întotdeauna cum să te găsească. Dar poți alege să reduci, pe cât posibil, negativismul nejustificat. Și, cu cât prețuiești mai mult optimismul, cu atât mai des spirala lui ascendentă te va ridica la noi înălțimi.

Nutriționistul îți cere să ții evidența alimentelor pe care le consumi și a activităților fizice pe care o efectuezi zilnic. Consilierul tău financiar îți cere să ții evidența fluxului monetar care intră și care iese din portofelul și din contul tău bancar. Eu îți cer să-ți monitorizezi emoțiile de moment, atât pe

cele negative, cât și pe cele pozitive. Monitorizarea atentă îți va dezvălui oportunități ascunse de a-ți ridica nivelul optimismului. Așa cum ținând evidența kaloriilor sau a banilor vei putea, cu timpul, să-ți atingi obiectivul în materie de siluetă sau de situație financiară, monitorizându-ți azi nivelul optimismului poți fi fericit în viitorul apropiat.

Așa că rămâi pe aceeași lungime de undă cu bunătatea – a ta și a altora. Caută binele, frumosul și excelența sub orice formă și bucură-te de ele. Prețuiește-le și vei descătușa valuri de recunoștință, uimire, inspirație și alte astfel de sentimente. Fă așa cum fac plantele – întoarce-te după lumină, în toate formele ei: spirituală, pământască și omenească. Hrănește-te cu ea. Cu cât îți formezi mai mult ochiul, mintea și inima în sensul detectării optimismului din viața ta, cu atât mai mult vei găsi. Reține că intensitatea optimismului tău contează mult mai puțin decât frecvența cu care apare el. Aceasta înseamnă că fie și un optimism lipsit de intensitate, dar pe care îl simți adesea, te poate duce în zona superioară a vieții. Negativismul nejustificat, care în trecut îți scăpa de sub control, nu-ți va mai controla destinul. Practicând activități pozitive și un mod de gândire pozitiv, vei sădi mai mult optimism în viața ta. Cu cât sădești și culegi mai mult, cu atât mai mult cresc șansele tale de fericire.

Iar când îți atingi acest obiectiv nobil de a fi împlinit cu tine însuși, ajută la crearea unei lumi pe care chiar merită să o lași copiilor tăi. Constat că adesea privim prea departe ca să găsim fericirea. Ne străduim să ne îmbogățim sau să devenim celebri, în loc să ne străduim să fim iubitori sau fascinați. Dacă umplem mai multe momente cu optimism, facem alegerea vieții: alegem spirala ascendentă care duce la cel mai bun viitor – și la cea mai bună lume posibilă.

Anexă

Testul optimismului

Cum te-ai simțit în ultimele 24 de ore? Gândește-te la ziua care a trecut și, folosind scala de la 0 la 4 redată mai jos
0 = deloc 1 = puțin 2 = moderat 3 = destul de mult 4 = extrem de mult

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Găsești Testul optimismului și alte teste utile pe site-ul www.PositivtyRatio.com.

note

CAPITOLUL 2

Optimismul. Mijloace, nu scopuri

1. Frijda, N.H., The Emotions, Cambridge University Press, Cambridge, 1986; Lazarus, R.S., Emotion and Adaptation, Oxford University Press, New York, 1991.
2. Levenson, R.W., „Human emotions: A functional view“, în P. Ekman și R. Davidson (eds.), The Nature of Emotion: Fundamental Questions, Oxford University Press, New York, 1994, pp. 123–126.
3. Sapolsky, R., Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-related Diseases, and Coping, ediția a II-a, Freeman, New York, 1994. Traducere în limba română de Dan Crăciun, De ce nu fac zebrele ulcer? Ce este stresul, cum ne îmbolnăvește și cum îl putem combate, Editura Publica, București, 2018.
4. Frijda, 1986.
5. Lazarus, 1991.
6. Levenson, R.W., P. Ekman și W.V. Friesen, „Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity“, Psychophysiology, nr. 27, 1990, pp. 363–384.
7. Fredrickson, B.L., „What good are positive emotions“, Review of General Psychology nr. 2, 1998, pp. 300–319; vezi și Fredrickson, B.L., „The role of emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory“, American Psychologist, nr. 56, 2001, pp. 218–226.

8. Dolhinow, P.J., „At play in the fields“, în T. Topoff (ed.), *The Natural History Reader in Animal Behavior*, Columbia University Press, New York, 1987, pp. 229–237.

9. Mateo, J.M. și W.G. Holmes, „Plasticity of alarm-call response development in Belding’s ground squirrels (*Spermophilus beldingi*, Sciuridae)“, *Ethology*, nr. 105, 1999, pp. 193–206. De asemenea, din corespondența personală cu Warren Holmes.

10. Fazio, R.H., J.R. Eiser și N.J. Shook, „Attitude formation through exploration: Valence asymmetries“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 87, 2004, pp. 293–311.

11. Povestea lui Adam e o compoziție fictivă bazată pe realități științifice descoperite de Judith Moskowitz, Susan Folkman și colegii lor. Detaliile științifice sunt prezentate în Moskowitz, J.T., „Positive affect predicts lower risk of AIDS mortality“, *Psychosomatic Medicine*, nr. 65, 2003, pp. 620–626 și în Folkman, S., J.T. Moskowitz et al., „Positive meaningful events and coping in the context of HIV/AIDS“, în B.H. Gottlieb (ed.), *Coping with Chronic Stress*, Plenum Press, New York, 1997, pp. 293–314.

12. Danner, D.D., D.A. Snowdon și W.V. Friesen, „Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 80, 2001, pp. 804–813; vezi și Levy, B.R., M.D. Slade et al., „Longevity increased by positive self perceptions of aging“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 83, 2002, pp. 261–270 și Ostir, G.V., K.S. Markides et al., „Emotional wellbeing predicts subsequent functional independence and survival“, *Journal of the American Geriatrics Society*, nr. 48, 2000, pp. 473–478.

13. Lyubomirsky, S., L. King și E. Diener, „The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?“, *Psychological Bulletin*, nr. 131, 2005, pp. 803–855.

14. Biernat, M., T.K. Vescio et al., „Values and prejudice: Toward understanding the impact of American values on outgroup attitudes“, 1996, în C. Seligman, J.M. Olson și M.P. Zanna (eds.), *The Psychology of Values*:

The Ontario Symposium, vol. 8, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, NJ, pp. 153–189.

15. Am constatat lucrul acesta într-unul dintre cele mai recente experimente practice ale mele, efectuate în colaborare cu Michael Cohn, Kimberly Coffey, Jolynn Pek și Sandra Finkel (vezi Capitolul 5); vezi și Easterlin, B.L. și E. Cardena, „Cognitive and emotional differences between short and long term Vipassana meditation“, *Imagination, Cognition Personality*, nr. 18, 1998, pp. 69–81.

16. Carstensen, L.L. și J.A. Mikels, „At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect“, *Current Directions in Psychological Science*, nr. 14-3, 2005, pp. 117–121.

17. Povestea lui Jen este o compoziție fictivă bazată pe realități științifice descrise în Moskowitz, J.T. și E.S. Epel, „Benefit finding and diurnal cortisol slope in maternal caregivers: A moderating role for positive emotions“, *Journal of Positive Psychology*, nr. 1, 2006, pp. 83–91.

18. Williams, R., *Anger Kills: Seventeen Strategies for Controlling the Hostility That Can Harm Your Health*, Harper Torch, New York, 1998.

19. Povestea lui Victor este o compoziție fictivă bazată pe realități științifice prezentate în Rosenberg, E.L., P. Ekman et al., „Linkages between facial expressions of anger and transient myocardial ischemia in men with coronary artery disease“, *Emotion* nr. 1, 2001, pp. 107–115.

20. Pentru a citi ce cred alți cercetători din domeniul psihologiei pozitive despre emoticoanele zâmbitoare, vezi „Some Dark Thoughts on Happiness“, *New York Magazine*, iulie 2006.

CAPITOLUL 3. Ce este optimismul?

1. Cabanac, M., „Physiological role of pleasure“, *Science* 173, nr. 17, septembrie, 1971, pp. 1103–1107.
2. De exemplu, există lucrări noi și fascinante legate de elevare, o emoție puțin studiată. Vezi Haidt, J., „Elevation and the positive psychology of morality“, în C.L.M. Keyes și J. Haidt (eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, American Psychological Association, Washington, D.C., 2003.
3. Tugade, M.M., B.L. Fredrickson și L. Feldman Barrett, „Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health“, *Journal of Personality*, nr. 72, 2004, pp. 1161–1190.
4. Lyubomirsky, S., L. Sousa și R. Dickerhoof, „The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life’s triumphs and defeats“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 90, 2006, pp. 692–708; Wilson, T.D., D.B. Centerbar et al., „The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 88, 2005, pp. 5–21.
5. Aceste redări ale bucuriei sunt inspirate din Lazarus, R.S., *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York, 1991; Ellsworth, P.C. și C.A. Smith, „Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions“, *Cognition and Emotion*, nr. 2, 1988, pp. 301–331; Izard, C.E., *Human Emotions*, Plenum Press, New York, 1977 și Gross, M.M., E.A. Crane și B.L. Fredrickson, „Methodology for assessing bodily expression of emotion“, *Journal of Nonverbal Behavior*.
6. Aceste redări ale recunoștinței sunt inspirate din Fredrickson, B.L., „Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds“, în R.A. Emmons și M.E. McCullough (eds.), *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press, New York, 2004, pp. 145–166; Algoe, S.B., J. Haidt și S.L. Gable, „Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life“, *Emotion* nr. 8, 2008, pp. 425–429.

7. Această portretizare a interesului se sprijină pe următoarele lucrări: Csikszentmihalyi, M., *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial, New York, 1990. Traducere în limba română de Monica Lungu: *Flux. Psihologia fericirii*, Editura Publica, București, 2015; Izard (1977); Tompkins, S.S., *Affect, Imagery, Consciousness*, vol. 1, *The Positive Effects*, Springer, New York, 1962; Kaplan, S., „Environmental preference in a knowledge-seeking, knowledge-using organism“, în J.H. Barkow, L. Cosmides și J. Tooby (eds.), *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*, Oxford University Press, New York, 1992, pp. 581–598.
8. Lazarus, 1991.
9. Modul în care am prezentat speranța e inspirat și din Tong, E.M.W., B.L. Fredrickson, W. Chang și Z.X. Lim, „Re-examining the nature of hope: The roles of agency and pathways thinking“, *Cognition and Emotion*; Snyder, C.R., „Hope theory: Rainbows in the mind“, *Psychological Review*, nr. 13, 2002, pp. 249–275; Pettit, P., „Hope and its place in mind“, *Annals of the American Academy of Political Social Science*, nr. 592, 2004, pp. 152–165.
10. Tiger, L., *Optimism: The Biology of Hope*, Kodansha Globe, 1995 (ediție originală 1979).
11. Această prezentare a mândriei e inspirată din următoarele lucrări: Tracy, J.L. și R.W. Robins, „Show your pride: Evidence for a discrete emotion expression“, *Psychological Science* nr. 15, 2004, pp. 194–197; Tracy, J.L. și R.W. Robins, „The psychological structure of pride: A tale of two facets“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 92, 2007, pp. 506–525; Williams, L.A. și D. DeSteno, „Pride and perseverance: The motivational role of pride“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 94, 2008, pp. 1007–1017; Lewis, M., „Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt“, în M. Lewis și J.M. Haviland-Jones (eds.), *Handbook of Emotions*, ediția a II-a, Guilford Press, New York, 2000, pp. 623–636; Fredrickson, B.L. și C. Branigan, „Positive Emotions“, în T.J. Mayne și G.A. Bonnanno (eds.), *Emotion: Current Issues and Future Developments*, Guilford Press, New York, 2001, pp. 123–151.

12. Răspuns: cineva care stă treaz noaptea și se întreabă dacă există câinele.

13. Modul în care am portretizat amuzamentul a fost inspirat în foarte mare măsură din Gervais, M. și D. Sloan Wilson, „The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach“, *Quarterly Review of Biology*, nr. 80, 2005, pp. 395–430.

14. David Foster Wallace, „Federer as religious experience“, *New York Times*, 20 august 2006.

15. Modul în care am portretizat inspirația se bazează pe articolul aparținând Thrash, T.M. și A.J. Elliot, „Inspiration: Core characteristics, component processes, antecedents, and function“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 87, 2004, pp. 957–973; Haidt, 2003; Cohn, M.A., „Rescuing our heroes: Positive perspectives on upward comparisons in relationships, education, and work“, în A.P. Linley și S. Joseph (eds.), *Positive Psychology in Practice*, John Wiley & Sons, Hoboken, 2004.

16. Imaginile sunt inspirate de paragrafele de început ale memoriilor impresionante ale lui Jane Goodall, *Reason for Hope: A Spiritual Journey*, Warner Books, Londra, 1999.

17. Keltner, D. și J. Haidt, „Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion“, *Cognition and Emotion*, nr. 17, 2003, pp. 297–314.

18. Felul complex în care văd eu iubirea e inspirat în mare măsură de Izard (1977); vezi și Shaver, P.R., H.J. Morgan și S. Wu, „Is love a «basic» emotion?“, *Personal Relationships*, nr. 3, 1996, pp. 81–96; Gonzaga, G.C., D. Keltner et al., „Love and the commitment problem in romantic relations and friendship“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 81, 2001, pp. 247–262; Gonzaga, G.C., R.A. Turner et al., „Romantic love and sexual desire in close relationships“, *Emotion*, nr. 6, 2006, pp. 163–179; Schultheiss, O.C., M.M. Wirth și S.J. Stanton, „Effects of affiliation and power motivation on salivary progesterone and testosterone“, *Hormones and Behavior*, nr. 46, pp. 592–599.

19. Scherer, K.R., A. Schorr și T. Johnstone (eds.), *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*, Oxford University Press, Oxford,

2001.

20. Wilson, T.D., D.B. Centerbar et al., „The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 88, 2005, pp. 5–21.

21. Disponibil de la Star Thrower Distributions, www.starthrower.com

22. Cooperrider, D.L. și D. Whitney, „Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change“, Berrett-Koehler, San Francisco, 2005. Vezi și Kelm, J.B., „Appreciative Living: The Principles of Appreciative Inquiry in Personal Life“, Venet Publishers, Wake Forest, Carolina de Nord, 2005.

CAPITOLUL 4. Extinde-ți orizontul mental

1. Cooperrider, D.L. și D. Whitney, *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*, Berrett-Koehler, San Francisco, 2005.

2. Fredrickson, B.L. și C. Branigan, „Positive emotions broaden the scope of attention and thought- action repertoires“, *Cognition and Emotion*, nr. 19, 2005, pp. 313–332.

3. Am provocat aceste senzații și stări specifice arătându-le participanților clipuri video scurte, despre care știam din testările trecute că produc sentimentele vizate de noi. Am amuzat un grup de oameni cu înregistrări despre pinguini care se joacă, în timp ce altora le-am indus o stare de seninătate arătându-le peisaje liniștitoare din natură. Ca să-i înfuriam pe alții, le-am arătat oameni nevinovați care erau tratați în mod nedrept. Ca să inducem frica unui alt grup de participanți, le-am arătat un accident foarte neplăcut din timpul unei urcări pe munte. Când n-am vrut să provocăm nici un sentiment anume, i-am ținut pe participanți ocupați cu niște imagini abstracte care înfățișau niște linii colorate acumulându-se pe un fundal negru – imaginea de fundal a unui computer de-al meu mai vechi.

4. Fredrickson și Branigan, 2005.

5. Tehnica se numește electromiografie facială. Măsurăm și activitatea electrică din corrugator supercilii, mușchiul responsabil cu încruntarea sprâncenelor. Cercetătorii au făcut legătura între acest mușchi și negativism. Tassinari, L.G. și J.T. Cacioppo, „Unobservable facial actions and emotion“, Psychological Science, nr. 3, 1992, pp. 28–33.

6. Johnson, K.J., C.E. Waugh și B.L. Fredrickson, „Smile to see the forest: Expressed positive emotions broaden attentional scopes and increase attentional flexibility“, Cognition and Emotion. Cei din domeniul marketingului utilizează într-o anumită măsură acest lucru, deși eu cred că logica lor e răsturnată. În încercarea de a ne determina să le cumpărăm produsele, ne bombardează continuu cu fețe zâmbitoare. E adevărat că fețele zâmbitoare semnaleză o deschidere mai mare, dar de fapt cel care contează nu e zâmbetul „lor“, ci al tău. Vei deveni mai deschis față de mesajul lor doar în măsura în care zâmbetul lor îți provoacă și ție un zâmbet. În prezent, cel puțin în cultura americană, suntem atât de inundați de fețe zâmbitoare – adesea exagerându-se din cale-afară –, încât mulți dintre noi au devenit complet imuni la aceste zâmbete. Acesta ar putea fi un răspuns determinat de conștientizarea faptului că mesagerii din media nu sunt neapărat interesați de binele tău.

7. Waldlinger, H.A. și D.M. Isaacowitz, „Positive mood broadens visual attention to positive stimuli“, Motivation and Emotion, nr. 30, 2006, pp. 89–101. Pentru mai multe informații despre cercetările legate de mișcările globului ocular, vizitează site-ul laboratorului Dr-ului Isaacowitz de la Universitatea Brandeis, la <http://people.brandeis.edu/~dmi/>

8. Aici, emoțiile pozitive le-au fost induse participanților selectați oferindu-li-se un mic cadou chiar înainte ca ei să vizioneze imaginile. Cadoul consta dintr-o pungă mică cu bomboane de ciocolată, fiind oferite ca semn de apreciere pentru participarea lor. Metoda clasică de a induce atitudinea pozitivă a fost folosită prima dată de Alice Isen, a cărei muncă de cercetare o descriu mai târziu în acest capitol. În cazul în care te întrebi dacă ar trebui să atribuim unele dintre efectele bomboanelor stării de euforie create de zahărul din ele, și nu optimismului, cercetătorii împachetează bomboanele

într-o pungă de celofan atrăgătoare și le cer participanților să nu le mănânce până la încheierea studiului. Participanții fac întocmai cum li s-a cerut. La finalul studiului, voluntarii din celelalte grupuri testate primesc și ei o pungă cu bomboane. Deci putem fi siguri că orice euforie provocată de zahăr apare după ce datele sunt înregistrate.

9. Rowe, G., J.B. Hirsh și A.K. Anderson, „Positive affect increases the breadth of attentional selection“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, nr. 104, 2007, pp. 383–388.

10. În acest studiu s-a folosit muzică pentru inducerea emoțiilor. Muzica veselă induce optimism, după cum se știe. Pentru a li se induce participanților o atitudine negativă, li s-a dat acestora să asculte muzică tristă. Iar pentru a le menține o stare neutră, nu li s-a pus nici un fel de muzică.

11. Răspunsul corect aici e puterea. Acest test clasic de creativitate verbală e numit Testul Asocierilor Îndepărtate și a fost elaborat de Mednick, M.T., S.A. Mednick și E.V. Mednick, *Journal of Abnormal Psychology* nr. 69, 1964, pp. 84–88.

12. Pentru mai multe informații despre modul în care optimismul e corelat cu creierul, vezi Ashby, F.G., A.M. Isen și A.U. Turken, „A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition“, *Psychological Review*, nr. 106-3, 1999, pp. 529–550.

13. Bryan, T. și J. Bryan, „Positive mood and math performance“, *Journal of Learning Disabilities*, nr. 24, 1991, pp. 490–494.

14. Isen, A.M., A.S. Rosenzweig și M.J. Young, „The influence of positive affect on clinical problem solving“, *Medical Decision Making*, nr. 11, 1991, pp. 221–227.

15. Staw, B.M. și S.G. Barsade, „Affect and managerial performance: A test of the sadder-but-wiser vs. happier- and-smarter hypothesis“, *Administrative Science Quarterly*, nr. 38, 1993, pp. 304–331.

16. Sy, T., S. Cote și R. Saavedra, „The contagious leader: Impact of the leader's mood on the mood of group members, group affective tone, and group process“, *Journal of Applied Psychology*, nr. 90, 2005, pp. 295–305.

17. Kopelman, S., A.S. Rosette și L. Thompson, „The three faces of Eve: Strategic displays of positive, negative, and neutral emotions in negotiations“, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, nr. 99, 2006, pp. 81–101.

18. Fredrickson, B.L. și T. Joiner, „Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being“, *Psychological Science*, nr. 13, 2002, pp. 172–175.

19. Burns, A.B., J.S. Brown et al., „Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates“, *Personality and Individual Differences*, nr. 44, 2008, pp. 360–370.

20. Aron, A., E.N. Aron și D. Smollan, „Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 63, 1992, pp. 596–612.

21. Cum i-am împiedicat pe oameni să-și amintească perechea de cercuri pe care au ales-o prima dată (de exemplu, „al doilea set din șirul al doilea“) și să aleagă aceeași pereche și a doua oară, doar ca să fie consecvenți? I-am lăsat. Ca să facem lucrurile puțin mai interesante, a doua oară când le-am prezentat participanților cercurile suprapuse le-am arătat de două ori mai multe perechi: cele șapte perechi inițiale, plus perechi adiționale inserate între fiecare dintre perechile alese inițial. Fiindcă scala arăta diferit, oamenii nu aveau cum să se bazeze pe memorie ca să poată efectua exercițiul; erau nevoiți să își analizeze din nou reacțiile. Chiar și așa, deoarece între cele două scale era o legătură, am putut totuși compara direct alegerea pe care un participant a făcut-o înainte de a-i induce emoția cu alegerea pe care a făcut-o după aceea.

22. În acest scop, Ahalya și Keiko au ales materiale video care provocau în mod cert optimism, negativism și apatie în culturile lor.

23. Un grup a vizionat un comediant, alt grup a vizionat o scenă plină de suspans dintr-un film de groază, iar un al treilea grup a vizionat un clip video instructiv despre cum să faci o cutie într-un atelier de tâmplărie. Aceste clipuri au stârnit bucurie, frică, respectiv neutralitate.
24. Meissner, C. și J. Brigham, „Thirty years of investigating the own-race bias in memory for faces“, *Psychology, Public Policy, and Law*, nr. 7, 2001, pp. 3–35.
25. Poate te întrebi de unde știu oamenii de știință lucrul acesta. Metoda e una inteligentă. Întorcând o imagine cu susul în jos, tulburi configurația spațială a trăsăturilor, chiar dacă trăsăturile încă se pot discerne. În măsura în care oamenii se bazează pe configurația generală a feței celorlalți pentru a-i recunoaște, inversarea fețelor ar trebui să facă imposibilă recunoașterea facială. Și, într-adevăr, așa se și întâmplă, dar numai în cazul fețelor care aparțin rasei privitorului. La fel ca obiectele comune, fețele care aparțin unei alte rase sunt recunoscute la fel de bine indiferent dacă sunt prezentate în poziție normală sau cu susul în jos. Rhodes, G., S. Brake et al., „Expertise and configural coding in face recognition“, *British Journal of Psychology*, nr. 80, 1989, pp. 313–331.
26. Ito, T. și G.R. Urland, „Race and gender on the brain: Electro cortical measures of attention to the race and gender of multiply categorizable individuals“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 85, 2003, pp. 616–626.
27. Johnson, K.J. și B.L. Fredrickson, „Positive emotions eliminate the own-race bias in face perception“, *Psychological Science*, nr. 16, 2005, pp. 875–881.
28. Dovidio, J.F., S.L. Gaertner et al., „Group representations and intergroup bias: Positive affect, similarity, and group size“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1995, pp. 856–865.
29. Da, în anii 1970, în SUA telefoanele cu fise erau peste tot, iar monedele de câțiva bani erau încă valoroase.

30. Isen, A.M. și P.F. Levin, „Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 21, 1972, pp. 384–388; Isen, A.M., M. Clark și M.F. Schwartz, „Duration of the effect of good mood on helping: Footprints on the sands of time“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 34, 1976, pp. 385–393. Pentru o analiză mai detaliată, vezi Isen, A.M., „Positive affect, cognitive processes, and social behavior“, *Advances in Experimental Social Psychology*, nr. 20, 1987, pp. 203–253.

31. Cialdini, R.B., S.L. Brown et al., „Reinterpreting the empathy–altruism relationship: When one into one equals oneness“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 73, 1997, pp. 481–494.

32. Hatfield, E., J.T. Cacioppo și R.L. Rapson, *Emotional Contagion*, Cambridge University Press, New York, 1994.

33. Aceasta a apărut ca rezultat al unei colaborări fără precedent dintre maeștrii budiști asiatici și cercetători occidentali. Pentru a afla mai multe, vizitează www.InvestigatingTheMind.org

Capitolul 5. Construiește-ți un viitor mai bun

1. Crowley, C. și H.S. Lodge, *Younger Next Year: A Guide to Living Like 50 Until You're 80 and Beyond*, Workman, New York, 2004.

2. Loehr, J. și T. Schwartz, *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*, Free Press, New York, 2003.

3. Kempermann, G., H.G. Kuhn și F.H. Gage, „More hippocampal neurons in adult mice living in an enriched environment“, *Nature*, nr. 386, 1993, pp. 493–495.

4. Cotman, C.W., N.C. Berchtold și L. Christie, „Exercise builds brain health: Key roles of growth factor cascades and inflammation“, Trends in Neurosciences, nr. 30, 2007, pp. 464–472.

5. Crowley și Lodge, 2004; vezi și Davidson, R.J., D. Jackson și N.H. Kalin, „Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience“, Psychological Bulletin, nr. 126, 2000, pp. 890–909.

6. Ca parte a compensației primite pentru completarea chestionarelor, acest grup de control a beneficiat de același atelier de meditație gratuit la aproximativ șase luni după aceea. Tehnic, se cheamă „grup de control pe lista de așteptare“. Unul dintre avantajele acestui tip de grup de control este că toți participanții la studiu voiau să participe la atelierul de meditație, ceea ce înseamnă că putem presupune că cele două grupuri aveau o curiozitate cam la fel de mare în privința meditației și o dorință similară de a-și schimba viața.

7. Kahneman, D., A.B. Krueger et al., „A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method“, Science, nr. 306, 2004, pp. 1776–1780.

8. La acest proiect a lucrat cu mine o echipă remarcabilă de studenți. Expertiza lor cantitativă și ideile lor au adăugat multe nuanțe, mult dincolo de ceea ce îmi închipuisem eu atunci când am visat prima dată la acest experiment, cu ani în urmă. Aș vrea să le ofer aici mulțumiri speciale lui Michael Cohn, Kimberly Coffey și Jolynn Pek pentru că mi-au fost alături în această călătorie a testării ipotezei acumulării. Fredrickson, B.L., M.A. Cohn et al., „Open hearts build lives: Positive emotions, induced through lovingkindness meditation, build consequential personal resources“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 95, 2008, pp. 1045–1062.

9. În acest studiu, nu măsuraserăm încă inspirația.

10. Brickman, P. și D.T. Cambell, „Hedonic relativism and planning the good society“, 1971, în M.H. Appley (ed.), Adaptation Level Theory: A Symposium, Academic Press, New York, pp. 287–302; vezi și Brickman, P., D. Coates, and R. Janoff-Bulman, „Lottery winners and accident victims:

Is happiness relative?“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 36, 1978, pp. 917–927; Diener, E., R.E. Lucas și C.N. Scollon, „Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being“, American Psychologist, nr. 61, 2006, pp. 305–314.

11. Reține că noi nu le-am spus participanților noștri dinainte că plănuiam să le punem întrebări detaliate despre cum decursese ziua lor. Voiam să fie vorba despre o zi obișnuită, nu despre genul acela de zi pe care o ai atunci când știi că acțiunile și sentimentele tale vor fi examinate precum un sit arheologic. Din rațiuni ce țin de timp, le-am cerut oamenilor să descrie primele zece episoade ale zilei lor sau să ne vorbească despre un episod care a cuprins „masa de prânz“; orice episod care le venea prima dată în minte. Ne-am mai gândit și că ar fi interesant de văzut cum își împărțeau oamenii ziua între muncă și viață de familie, așa că am ales o zi de muncă –, iar ziua aleasă de noi a avut loc cam la două săptămâni după ultimul atelier de meditație.

12. Fredrickson, B.L., M.M. Tugade et al., „What good are positive emotions in crises?: A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11, 2001“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 84, 2003, pp. 365–376; Fredrickson et al. (2008); Fredrickson și Joiner (2002).

13. Gervais, M., D.S. Wilson, „The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach“, Quarterly Review of Biology, nr. 80, 2005, pp. 395–430.

14. Gable, S., H. Reis et al., „What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 87-2, 2004, pp. 228–245.

15. Aceste ultime două descoperiri rezultă din cercetările efectuate de Sara Algoe, o colegă de la studiile postdoctorale care lucrează în laboratorul meu de cercetare.

16. Aron, A, C.C. Norman et al., „Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality“, Journal of

Personality and Social Psychology, nr. 78, 2000, pp. 273–284.

17. Gottman, J.M., What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1994.

18. Pressman, S.D. și S. Cohen, „Does positive affect influence health?“, Psychological Bulletin, nr. 131, 2005, pp. 925–971.

19. Steptoe, A., J. Wardle și M. Marmot, „Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory responses“, Proceedings of the National Academy of Sciences, nr. 102, 2005, pp. 6508–6512.

20. Berk, L.S., S.A. Tan et al., „Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter“, American Journal of the Medical Sciences, nr. 298, 1989, pp. 390–396; Brown, W.A., A.D. Sirota et al., „Endocrine correlates of sadness and elation“, Psychosomatic Medicine, nr. 55, 1993, pp. 458–467.

21. Brown, S.L., B.L. Fredrickson, M.M. Wirth, M.J. Poulin, E.A. Meier, E.D. Heaphy, M.D. Cohen și O.C. Shultheiss, „Social closeness increases salivary progesterone in humans“, Hormones and Behavior, nr. 56, 2008, pp. 108–111; vezi și Light, K.C., K.M. Grewen și J.A. Amico, „More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women“, Biological Psychology, nr. 69, 2005, pp. 5–21.

22. Ashby, F.G., A.M. Isen și A.U. Turken, „A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition“, Psychological Review nr. 106-3, 1999, pp. 529–550; Burns, A.B., J.S. Brown et al., „Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates“, Personality and Individual Differences, nr. 44, 2008, pp. 360–370.

23. Wager, T.D., D.J. Scott și J. Zubieta, „Placebo effects on human-opioid activity during pain“, Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America, nr. 104, 2007, pp. 11056–11061.

24. Davidson, R.J., J. Kabat-Zinn et al., „Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation“, *Psychosomatic Medicine*, nr. 65, 2003, pp. 564–570.
25. Steptoe et al., 2005.
26. Fredrickson, B.L., R.A. Mancuso et al., „The undoing effect of positive emotions“, *Motivation and Emotion*, nr. 24, 2000, pp. 237–258; Light et al., 2005.
27. Gil, K.M., J.W. Carson et al., „Daily mood and stress predict pain, health care use, and work activity in African American adults with sickle cell disease“, *Health Psychology*, nr. 23, 2004, pp. 267–274.
28. Cohen, S., W.J. Doyle et al., „Emotional style and susceptibility to the common cold“, *Psychosomatic Medicine*, nr. 65, 2003, pp. 652–657.
29. Bardwell, W.A., C.C. Berry et al., „Psychological correlates of sleep apnea“, *Journal of Psychosomatic Research*, nr. 47, 1999, pp. 583–596.
30. Richman, L.S., L. Kubzansky et al., „Positive emotion and health: Going beyond the negative“, *Health Psychology*, nr. 24, 2005, pp. 422–429.
31. Ibidem.
32. Ostir, G.V., K.S. Markides et al., „The associations between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults“, *Psychosomatic Medicine*, nr. 63, 2001, pp. 210–215.
33. Light et al., 2005.
34. Lund, I., L.C. Yu et al., „Repeated massage-like stimulation induces long-term effects on nociception: Contribution on oxytocinergic mechanisms“, *European Journal of Neuroscience*, nr. 16, 2002, pp. 330–338.
35. Holt-Lunstad, J., W.A. Birmingham și K.C. Light, „The influence of a «warm touch» support enhancement intervention among married couples on

ambulatory blood pressure, oxytocin, alpha amylase and cortisol“, Psychosomatic Medicine, nr. 70, 2008, pp. 976–985.

Capitolul 6. Revino-ți după ce te confrunți cu obstacolele vieții

1. Acest citat din Viktor Frankl este și mottoul uneia dintre revistele mele literare preferate, The Sun, editată începând cu 1974 de Sy Safransky. În fiecare lună, The Sun tipărește o pagină de „Sunbeams“, o selecție eclectică de citate care te pun pe gânduri. Multe dintre preferatele mele le-am descoperit în rubrica „Sunbeams“.

2. Înainte de a efectua orice cercetări care implică în mod direct participanți umani, protocolul de cercetare trebuie evaluat și aprobat de un comitet independent (o comisie instituțională de verificare). În felul acesta, se garantează că binele și drepturile participanților sunt protejate în mod corespunzător și etic. Când cercetătorii vor să adune date în urma unui dezastru sau unei tragedii neprevăzute, e nevoie mai întâi de aprobarea comitetului. Cum procedura normală de verificare durează săptămâni sau luni, am fost cât se poate de recunoscătoare pentru că am primit aprobarea în câteva zile.

3. Block, J. și A.M. Kremen, „IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 70, 1996, pp. 349–361.

4. Fredrickson, B.L., M.M. Tugade et al., „What good are positive emotions in crises?: A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11, 2001“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 84, 2003, pp. 365–376.

5. Ong, A.D., C.S. Bergeman et al., „Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 91, 2006, pp. 730–749.

6. Fredrickson, B.L., R.A. Mancuso et al., „The undoing effect of positive emotions“, *Motivation and Emotion*, nr. 24, 2000, pp. 237–258; vezi și Fredrickson, B.L. și R.W. Levenson, „Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions“, *Cognition and Emotion*, nr. 12, 1998, pp. 191–220.

7. Poate ai observat că nici unul dintre participanți nu a mai ținut discursul în final. Acesta era un aspect înșelător al studiului. Această amăgire minoră a fost considerată rezonabilă de comitetul de etică al universității mele atunci când a fost pus în balanță împreună cu informațiile prețioase pe care le-am fi obținut de pe urma studiului în ansamblul său.

8. McEwen, B.S., „Protective and damaging effects of stress mediators“, *New England Journal of Medicine*, nr. 338, 1998, pp. 171–179.

9. Tugade, M.M. și B.L. Fredrickson, „Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 86, 2004, pp. 320–333.

10. Ar putea fi utile aici câteva informații despre modul în care funcționează IRMf. Se pare că neuronii creierului nostru nu depozitează energie. Pentru a funcționa, ei au nevoie să își ia rapid energie – sub forma oxigenului – din fluxul sangvin. Sângele care circulă ducând cu el mai mult sau mai puțin oxigen conduce totodată și semnal magnetic, într-o măsură corespunzătoare, mai mică sau mai mare. Schimbările de fiecare clipă de la nivelul acestui semnal magnetic sunt detectate de IRMf. Așadar, dacă în scannerul IRMf e capul unei persoane, oamenii de știință pot urmări schimbările nivelurilor de oxigen din sânge care au loc în creier și pot deduce care neuroni sunt cei mai activi în timpul diferitelor faze ale sarcinilor experimentale. Folosindu-se de acest fapt și de o varietate de tehnici statistice sensibile, Christian și echipa lui de colaboratori au descoperit în ce fel s-ar putea deosebi creierile participanților care înregistraseră punctaje mari și mici la chestionarul cu 14 itemi elaborat de Block și Kremen.

11. Pentru jumătate dintre participanți, cercul indica „amenințarea“, iar triunghiul indica „siguranța“. Pentru ceilalți participanți, indiciile erau

inversate. Această procedură de contrabalansare face ca rezultatele experimentale să nu reflecte reacțiile la cercuri și la triumfuri, ci la evenimentele psihologice pe care le semnalează.

12. Waugh, C.E., T.D. Wager et al., „The neural correlates of trait resilience when anticipating and recovering from threat“, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, nr. 3, 2008, pp. 322–332.

13. Tugade și Fredrickson, 2004; Waugh et al., 2008; Waugh, C.E., B.L. Fredrickson și S.F. Taylor, „Adapting to life’s slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat“, *Journal of Research in Personality*, nr. 42, 2008, pp. 1031–1046.

14. Într-o anumită măsură, reziliența chiar pare să fie controlată de genele noastre. Caspi, A., K. Sugden et al., „Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5- HTT gene“, *Science* 301, nr. 5631, 2003, pp. 386–389.

15. Cohn, M.A., B.L. Fredrickson et al., „Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience“, *Emotion*, nr. 9, 2009, pp. 361–368.

16. Tugade și Fredrickson, 2004.

17. Dacă vrei să afli mai multe, poți vizita www.Healing Consulting.com

18. Ulrich, R.S., „View through a window may influence recovery from surgery“, *Science* nr. 224, 1984, pp. 420–421; vezi și Franklin, H., „Beyond toxicity: Human health and the natural environment“, *American Journal of Preventive Medicine*, nr. 20, 2001, pp. 234–239; Kaplan, S., „The restorative effects of nature: Toward an integrative framework“, *Journal of Environmental Psychology*, nr. 15, 1995, pp. 169–182.

19. Împrumut această expresie de la Anne Maston, care, în 1991, descria reziliența drept „magie obișnuită“, ce apare ca urmare a operațiilor nestingerite ale sistemelor omenești, cum ar fi optimismul. Lucrarea lui George Bonanno e relevantă prin faptul că și el pune sub semnul întrebării părerea conform căreia reziliența ar fi ceva rar. Maston, A.S., „Ordinary

magic: Resilience processes in development“, American Psychologist, nr. 56, 2001, pp. 227–238; Bonanno, G., „Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?“, American Psychologist, nr. 59, 2004, pp. 20–28.

Capitolul 7. Formula optimismului

1. Dutton, J.E., Energize Your Workplace: How to Create and Sustain High-Quality Connections at Work, Jossey-Bass, San Francisco, 2003. Fac referire la lucrarea ei în Capitolul 11.

2. Această lucrare a fost publicată între timp: Losada, M. și E. Heaphy, „The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model“, American Behavioral Scientist, nr. 47, 2004. pp. 740–765.

3. Fredrickson, B.L. și M.F. Losada, „Positive affect and the complex dynamics of human flourishing“, American Psychologist, nr. 60, 2005, pp. 678–686.

4. Așa cum se obișnuiește în rândul oamenilor de știință, fac referire la Marcial folosind numele lui de familie atunci când descriu contribuțiile lui științifice.

5. Colaboratorii lui Losada care se ocupau de codare au identificat afirmațiile ca fiind „pozitive“, dacă vorbitorii au manifestat sprijin, încurajare sau apreciere și ca fiind „negative“, dacă manifestau dezaprobare, sarcasm sau cinism. Ei au identificat afirmațiile drept „orientate spre sine“, dacă făceau referire la persoana care vorbea, la grupul prezent sau la companie și drept „orientate spre ceilalți“, dacă făceau referire la o persoană sau un grup care nici nu era prezent, nici nu făcea parte din companie. Și au identificat afirmațiile drept „investigație“, dacă vorbitorii puneau întrebări ce aveau rolul de a explora o idee și drept

„pledoarie“, dacă vorbitorii nu făceau decât să ofere argumente în favoarea propriului lor punct de vedere.

6. Losada a observat, de exemplu, că schimbarea survenită cu timpul în ceea ce privește probabilitatea ca echipa să pună întrebări (investigație-pledoarie) s-a dovedit a reflecta gradul de orientare către exterior (sine-celălalt) al membrilor echipei. Iar schimbarea survenită cu timpul în ceea ce privește atitudinea pozitivă unei echipe (optimism–negativism) reflecta atât gradul de orientare spre exterior (sine–celălalt), cât și frecvența cu care puneau întrebări (investigație–pledoarie). În fine, el a văzut că schimbarea survenită în timp în ceea ce privește orientarea spre exterior (sine–celălalt) a membrilor unei echipe reflecta toate cele trei variabile (optimism–negativism, sine–celălalt și investigație–pledoarie), alături de gradul prototipic de armonizare reciprocă a membrilor echipei (conectivitate). Combinate, aceste trei relații matematice au redat comportamentul de grup din cadrul echipei pe care Losada l-a văzut reflectat în datele sale. Folosind statistici, el a confirmat că acest model matematic nou furniza rezultate în acord cu datele sale. Pentru detalii de ordin matematic, vezi Losada, M., „The complex dynamics of high performance business teams“, Mathematical and Computer Modelling nr. 30, 1999, pp. 179–192.

7. Mai întâi, echipa însăși era în mod clar un sistem. Asta înseamnă că afirmațiile pe care le făcea fiecare membru al echipei jucau un rol în modelarea comportamentului celorlalți membri ai echipei, ca și a rezultatului final. Cu alte cuvinte, afirmațiile oamenilor nu rămâneau fără consecințe. Din contră, într-o anumită măsură, fiecare afirmație modifica probabilitatea formulării celorlalte afirmații. În al doilea rând, sistemul echipei era fără îndoială dinamic; aceasta înseamnă că, pe măsură ce diferitele componente din sistem – în cazul de față, afirmațiile rostite – se influențau reciproc, comportamentul echipei se schimba în timp. De exemplu, așa cum optimismul unei echipe putea declanșa orientarea spre exterior, la fel putea și orientarea ei spre exterior să declanșeze negativismul. Altfel spus, atitudinea pozitivă și orientarea spre exterior se alimentau reciproc, fiecare consolidând-o pe cealaltă și acționând ca un catalizator. Oamenii de știință spun că sistemele dinamice precum acestea au o cauzalitate reciprocă. Expresia aceasta indică faptul că săgeata cauzală

dintre două concepte merge în ambele direcții simultan. În acest punct ai putea deja recunoaște că genul acesta de dinamică oglindește spiralele ascendente declanșate de optimism pe care le-am descris mai înainte (în Capitolul 4, de pildă). Dacă da, atunci poate că simți puțin din entuziasmul pe care l-am simțit eu cu privire la posibila legătură dintre munca de-o viață a lui Losada și munca mea. În al treilea rând, Losada știa că modul cel mai bun de a reproduce matematic cauzalitatea reciprocă era prin ecuațiile neliniare, precum cele pe care le formulase el. Putem fără teamă să spunem că în cea mai mare parte a ei, știința de până acum – inclusiv a mea – se bazează pe presupunerea liniarității. Aceasta înseamnă că atunci când ne formulăm ipotezele, ne așteptăm ca schimbările unei entități – să zicem ale optimismului – să fie legate de schimbări proporționale într-o altă entitate – să zicem lărgimea orizontului mental. Îndepărtându-se de această presupunere veche de când lumea, neliniaritatea onorează efectele bidirecționale și descrie sisteme în care rezultatul nu e întotdeauna proporțional cu stimulul. Pentru a citi mai multe despre sistemele dinamice neliniare, îți recomand Nowak, A. și R.R. Vallacher, *Dynamical Social Psychology*, Guilford Press, New York, 1998.

8. Lorenz, E.N., *The Essence of Chaos*, University of Washington Press, Seattle, 1993.

9. Întâmplător, această formă de fluture este semnătura a ceea ce e cunoscut drept sistemul Lorenz. Prezentat prima dată de Edward Lorenz în 1963 pentru a reprezenta dinamica complexă ce reprezintă baza prognozei meteorologice, sistemul Lorenz e văzut de mulți ca fiind punctul de plecare al revoluției complexității. De atunci și până acum s-a constatat că se aplică într-un mod mai general în multe domenii ale științei. Pentru o introducere științifică în acest domeniu, vezi manualul din 2004 elaborat de M.W. Hirsch, S. Smale și R.L. Devaney, *Differential Equations, Dynamical Systems, and an Introduction to Chaos*, Elsevier/Academic Press, Amsterdam. Pentru o introducere mai informală, vezi bestsellerul din 1987 scris de James Gleick, *Chaos: Making a New Science*, Penguin, New York. Pentru a cunoaște perspectiva lui Lorenz însuși, vezi Lorenz, 1993.

10. Losada preferă de fapt să numească atractorii stranii „complexori” (o anagramă parțială a cuvintelor ORdine COMPLEXă), pentru a evita

înțelegerea greșită care apare frecvent, conform căreia sistemele straniei ar fi imprevizibile și aleatorii.

11. S-a stabilit că atunci când r , parametrul de control din cadrul sistemului Lorenz, ajunge la 24,7368, apare pentru prima dată fluturele: Sparrow, C., *The Lorenz Equations: Bifurcations, Chaos and Strange Attractors*, Springer-Verlag, New York, 1982.

12. Pentru ecuația care leagă conectivitatea de raportul optimismului, vezi Fredrickson și Losada, 2005, p. 682.

13. Ca să fiu corectă cu Marcial Losada, trebuie să spun că dacă ar fi scris această propoziție el însuși, ar fi făcut referire la raporturi ale optimismului de 2,9013 la 1 sau superioare acesteia.

14. Acest instrument de măsurare a fost elaborat de Corey Keyes de la Universitatea Emory. Vezi Keyes, C.L.M., „The mental health continuum: From languishing to flourishing in life“, *Journal of Health and Social Behavior*, nr. 43, 2002. pp. 207–222. Pentru a afla mai multe, vizitează www.sociology.emory.edu/ckeyes/.

15. Acest fapt se adevărește în studiile mele (Fredrickson și Losada, 2005), precum și în eșantioane reprezentative la nivel național. Vezi Keyes, 2002.

16. Baumeister, R.F., E. Bratslavsky et al., „Bad is stronger than good“, *Review of General Psychology*, nr. 5, 2001. pp. 323–370. Cacioppo, J.T., W.L. Gardner și G.G. Berntson, „The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 76, 1999, pp. 839–855.

17. Cacioppo et al., 1999; Diener, E. și C. Diener, „Most people are happy“, *Psychological Science*, nr. 7, 1996, pp. 181–185.

18. Folosind statisticile tradiționale din domeniul meu, pot să compar nivelurile optimismului în cazul oamenilor care se dezvoltă în viață cu cele ale oamenilor care stagnează. Reține că statisticile acestea presupun o relație liniară, proporțională între fericire și gradul de optimism. Chiar și așa, este, poate, liniștitor să știm că – în cazul celor două seturi diferite de

date – diferențele dintre nivelul optimismului celor care reușesc și cea a celor care stagnează sunt mai mari decât dacă ar fi la mijloc doar pura întâmplare. Vezi Fredrickson și Losada, 2005.

19. Pentru o expunere academică, vezi Gottman, J.M., What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes, Erlbaum, Hillsdale New Jersey, 1994. Pentru o introducere mai accesibilă, vezi Gottman, J.M. și N. Silver, The Seven Principles for Making Marriage Work, Three Rivers Press, New York, 1999.

20. Gottman, J.M., R.W. Levenson et al., „Correlates of gay and lesbian couples' relationship satisfaction and relationship dissolution“, Journal of Homosexuality, nr. 45, 2003, pp. 23–43.

21. În lucrările lor, Schwartz și colegii reprezintă acel echilibru al optimismului și negativismului în termeni proporționali, prin raportul optimismului împărțit la suma optimismului și negativismului. Eu am folosit calculul matematic simplu pentru a converti cifrele în raportul optimismului O/N pe care îl susțin.

22. Citatul acesta provine din DSM-IV, a patra ediție a Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, biblia bolilor mintale, publicată în 1994 de către Asociația Americană de Psihiatrie în Washington, D.C.

23. Schwartz, R.M., C.F. Reynolds et al., „Optimal and normal affect balance in psychotherapy of major depression: Evaluation of the balanced states of mind model“, Behavioural and Cognitive Psychotherapy, nr. 30, 2002, pp. 439–450.

24. Waugh, C.E. și B.L. Fredrickson, „Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship“, Journal of Positive Psychology, nr. 1, 2006. pp. 93–106.

25. Aici e încă un exemplu al felului în care corespondența dintre modelul lui Losada și faimosul model Lorenz — fiecare cu atractorul său specific în formă de fluture – schimbă situația. Fizicienii și matematicienii din trecut

au descoperit de fapt o limită superioară a lui r , parametrul de control din cadrul ecuațiilor lui Lorenz, în ceea ce privește prezicerea atractorilor strani. Dincolo de această limită superioară, fluturile începe să oscileze, dinamica lui complexă începând să se dezintegreze. Folosind legătura stabilită dintre O/N și r -ul lui Lorenz, Losada a indicat cu precizie $O/N = 11,6346$ ca fiind granița superioară a reușitei. Pentru a ilustra această limită superioară, Losada și cu mine am inclus un grafic al raportului de 100 la 1 a optimismului în articolul nostru din *American Psychologist*. În această situație, dinamica bogată și complexă a fluturului pierde fără urmă. În locul ei apare un ciclu-limită rigid și strâmb. În mod straniu, graficul seamănă cu un zâmbet exagerat pictat pe fața unui clown. Eu numesc această imagine „graficul Pollyanna“. Fredrickson și Losada, 2005.

26. Gottman, 1994.

27. Wilson, E.O., *Consilience: The Unity of Knowledge*, Knopf, New York, 1998.

Capitolul 8. Unde te situezi acum?

1. Am elaborat acești itemi pe baza unor lucrări mai vechi ale lui Carroll Izard, în special *Human Emotions*, Plenum Press, New York, 1977.

2. Ekman, P., „An argument for basic emotions“, *Cognition and Emotion*, nr. 6, 1992, pp. 169–200.

3. Am ajutat la pregătirea unor linii directoare pentru colegii mei cercetători, pentru ca aceștia să le poată folosi atunci când încearcă să măsoare emoțiile. Etapele sunt descrise în Larsen, R.J. și B.L. Fredrickson, „Measurement issues in emotion research“, în D. Kahneman, E. Diener și N. Schwarz (eds.), *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage, New York, 1999. pp. 40–60.

4. Introducerea informațiilor în baza de date nu e o condiție prealabilă în ceea ce privește utilizarea site-ului, dar informațiile de bază cerute îi ajută pe cercetători să interpreteze datele. De exemplu, dacă o experiență anume e specifică doar femeilor, vom fi precauți în privința generalizării și includerii bărbaților în ecuație. Vei avea ocazia să indici sexul, etnia, vârsta, statutul marital etc. Introdu aceste informații numai dacă nu ai nici o jenă în această privință. Reține că noi nu vom cere niciodată (și nici nu vom încerca să obținem) numele sau adresa ta și că îți protejăm informațiile folosind măsuri de siguranță la standardele GDPR.

5. Fredrickson, B.L. și D. Kahneman, „Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 65, 1993. pp. 45–55.

6. Ibidem; vezi și Kahneman, D., B.L. Fredrickson et al., „When more pain is preferred to less: Adding a better end“, *Psychological Science*, nr. 4, 1993, pp 401–405.

7. Vezi Kahneman, D., A.B. Krueger et al., „A survey method for characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method“, *Science*, nr. 306, 2004, pp. 1776–1780.

8. Și aici vei evita, probabil, problema „imposibil de împărțit la zero“, care ar putea să apară în orice episod dat.

9. Aceste procente se bazează pe mai multe sute de participanți. Vezi Fredrickson, B.L. și M.F. Losada, „Positive affect and the complex dynamics of human flourishing“, *American Psychologist*, nr. 60, 2005, pp. 678–686.

10. Schwartz, R.M., C.F. Reynolds et al., „Optimal and normal affect balance in psychotherapy of major depression: Evaluation of the balanced states of mind model“, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, nr. 30, 2002, pp. 439–450; Gottman, J.M., *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale New Jersey, 1994; Losada, M., „The complex dynamics

of high performance business teams“, Mathematical and Computer Modelling, nr. 30, 1999, pp. 179–192.

11. Kessler, R.C., P. Berglund et al., „Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication“, Archives of General Psychiatry, nr. 62, 2005, pp. 593–602.

12. Lyubomirsky, S., K.M. Sheldon și D. Schkade, „Pursuing happiness: The architecture of sustainable change“, Review of General Psychology, nr. 9, 2005, pp. 111–131.

13. Acest adevăr fundamental a apărut inițial în teoria emoțiilor bazată pe evaluare, de exemplu Scherer, K.R., A. Schorr și T. Johnstone, (eds.), Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research, Oxford University Press, Oxford, 2001 și a fost cizelată și rafinată în terapiile cognitiv-comportamentale care constituie tratamente foarte eficiente pentru tulburări afective și alte afecțiuni (vezi Burns, 1999, din secțiunea Bibliografie recomandată).

14. Această comparație a devenit celebră în psihologie și a fost prezentată prima dată de Lykken, D.J. și A. Tellegen, „Happiness is a stochastic phenomenon“, Psychological Science, nr. 7, 1996, pp. 186–189.

15. Lyubomirsky, Sheldon și Schkade (2005); vezi și cartea lui Lyubomirsky, din secțiunea Bibliografie recomandată.

16. Begley, S., Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves, Ballantine Books, New York, 2007; Doidge, N., The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science, Penguin Books, New York, 2007.

CAPITOLUL 9. Diminuează negativismul

1. Un pionier în această zonă a științei clinice este Aaron T. Beck, căruia i se atribuie adesea meritul de a fi lansat terapia cognitiv-comportamentală, ale cărei începuturi au fost în anii 1960. Poți afla mai multe de pe site-ul lui, www.beckinstitute.org
2. Emoții specifice creează tendințe de a interpreta lumea în anumite moduri și, în acest fel, perpetuează emoția inițială. Lucrul acesta este foarte bine descris în Lerner, J.S. și D. Keltner, „Fear, anger, and risk“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 81, 2001, pp. 146–159.
3. Jamison, C. și F. Scogin, „The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults“, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, nr. 63, 1995, pp. 644–650.
4. Aceasta provine din cartea lui Seligman, *Learned Optimism*; vezi Bibliografie recomandată.
5. Lewinsohn, P.M. și J. Libet, „Pleasant events, activity schedules, and depressions“, *Journal of Abnormal Psychology*, nr. 79, 1972, pp. 291–295; Nolen-Hoeksema, S. și J. Morrow, „Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood“, *Cognition and Emotion*, nr. 7, 1993, pp. 561–570.
6. Nolen-Hoeksema, S. și Z.A. Harrell, „Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences“, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, nr. 16, 2002, pp. 391–403.
7. Heatherton, T.F. și R.F. Baumeister, „Binge eating as escape from self-awareness“, *Psychological Bulletin*, nr. 110, 1991, pp. 86–108.
8. Gross, J.J., *Handbook of Emotion Regulation*, Guilford Press, New York, 2007.
9. Kabat-Zinn, J., *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, Hyperion, New York, 2005; vezi și Wallace, A.B. și S.L. Shapiro, „Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology“, *American Psychologist*, nr. 61, 2006, pp. 690–701.

10. Kabat-Zinn, J., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, New York, 1994. p. 4, tradus în limba română: *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să mergi, acolo ești deja*, Editura Herald, București, 2015.
11. Pentru o analiză, vezi Kabat-Zinn, J., „Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future“, *Clinical Psychology: Science and Practice* nr. 10, 2003. pp. 144–156.
12. Segal, Z.V., J.M.G. Williams și J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, New York, 2002.
13. Miller, A.C., J.H. Rathus și M.M. Linehan, *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*, Guilford Press, New York. 2006.
14. Schwartz, J.M., E.Z. Gulliford et al., „Mindful awareness and self-directed neuroplasticity: Integrating psychospiritual and biological approaches to mental health with a focus on obsessive-compulsive disorder“, în S.G. Mijares și G.S. Khalsa (eds.), *The Psychospiritual Clinician's Handbook: Alternative Methods for Understanding and Treating Mental Disorders*, Haworth Press, New York, 2005.
15. Dahl, J., K.G. Wilson și A. Nilsson, „Acceptance and Commitment Therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial“, *Behavior Therapy* nr. 35, 2004, pp. 785–802; vezi și Blackledge, J.T. și S.C. Hayes, „Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism“, *Child & Family Behavior Therapy*, nr. 28, 2006, pp. 1–18.
16. Schwartz et al., 2005.
17. Davidson, R.J., Kabat-Zinn et al., „Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation“, *Psychosomatic Medicine*, nr. 65, 2003, pp. 564–570.

18. Pentru o introducere captivantă la noua știință a neuroplasticității, recomand cartea lui Sharon Begley din 2007, *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*, Ballantine Books, New York.
19. Recomand, de asemenea, cartea *Natural Childbirth: The Bradley Way*, de Susan McCutcheon-Rosegg, care e extrem de compatibilă cu psihologia budistă și cu conștientizarea prin metoda mindfulness.
20. Aspinwall, L.G., „Rethinking the role of positive affect in self-regulation“, *Motivation and Emotion*, nr. 22, 1998, pp. 1–32.
21. M-am inspirat aici din contextul folosit de James Gross pentru o descriere a „tehnicilor de reglare emoțională concentrată pe antecedente“, Vezi Gross, J.J., „Emotion regulation in adulthood: Timing is everything“, *Current Directions in Psychological Science*, nr. 10, 2001, pp. 214–219.
22. Această descoperire a apărut în lucrarea clasică a lui George Gerbner și a colegilor săi. Vezi Gerbner, G., L. Gross et al., „The «mainstreaming» of America: Violence Profile No. 11“, *Journal of Communication*, nr. 30, 1980, pp. 10–29.
23. Huesmann, R.L. și L.D. Taylor, „The role of media violence in violent behavior“, *Annual Review of Public Health*, nr. 27, 2006, pp. 393–415.
24. Grup operativ pe tema sexualizării fetelor, Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls, Asociația Americană de Psihologie, Washington, D.C. 2007, accesat la www.apa.org/pi/wpo/sexualization.html. Vezi și Fredrickson, B.L. și T. Roberts, „Objectification theory: Toward understanding women’s lived experience and mental health risks“, *Psychology of Women Quarterly*, nr. 21, 1997, pp. 173–206.
25. Ueshiba, Morihei, *The Art of Peace*, tradusă în limba engleză de J. Stevens, Shambhala Publications, Boston, 1992, tradusă în limba română de Victoria Dragomir și Ionuț Costin, *Arta Păcii*, Editura Mix, Brașov, 2001.
26. Gottman, J.M., *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale,

New Jersey, 1994.

27. Drigotas, S.M., C.E. Rusbult et al., „Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 77, 1999, pp. 293–323.

Capitolul 10. Ridică nivelul optimismului

1. Rosenberg, E.L., P. Ekman et al., „Linkages between facial expressions of anger and transient myocardial ischemia in men with coronary artery disease“, *Emotion*, nr. 1, 2001, pp. 107–115.

2. Moskowitz, J.T. și E.S. Epel, „Benefit finding and diurnal cortisol slope in maternal caregivers: A moderating role for positive emotions“, *Journal of Positive Psychology*, nr. 1, 2006, pp. 83–91.

3. Seligman, M.E.P. și M. Csikszentmihalyi, „Positive psychology: An introduction“, *American Psychologist*, nr. 55, 2000, pp. 5–14.

4. Pentru a citi Manifestul psihologiei pozitive (Positive Psychology Manifesto), elaborat în Akumal, Mexic, în ianuarie 1999, vizitează site-ul Centrului de psihologie pozitivă la adresa www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm.

5. Bonanno, G.A. și D. Keltner, „Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement“, *Journal of Abnormal Psychology*, nr. 106, 1997, pp. 126–137.

6. Stein, N., S. Folkman et al., „Appraisal and goal processes as predictor of psychological well-being in bereaved caregivers“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 72, 1997, pp. 872–884.

7. Aceste întrebări despre sens sunt inspirate din lucrările lui Jim Loehr. Vezi cartea lui din secțiunea Bibliografie recomandată.

8. Bryant, F. și J. Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experience*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey, 2007.
9. Wood, J.V., S.A. Heimpel și J.L. Michela, „Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 85, 2003, pp. 566–580.
10. Lyubomirsky, S., L. Sousa și R. Dickerhoof, „The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life’s triumphs and defeats“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 90, 2006, pp. 692–708.
11. John și cu mine știm cât de de intense au fost eforturile lui de a savura, fiindcă el a condus un experiment formal asupra acestora ca parte a unei teme de la curs. Așa cum îți sugerez să faci și tu, și-a înregistrat emoțiile în fiecare zi timp de mai multe săptămâni. După o anumită perioadă, în care viața lui a decurs ca de obicei, și-a început eforturile în direcția savurării. A raportat rezultatele în lucrarea lui de sfârșit de semestru și, ulterior, mi-a oferit permisiunea de a le comunica aici.
12. Gable, S., H. Reis et al., „What do you do when things go right? The interpersonal and interpersonal benefits of sharing positive events“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 87-2, 2004, pp. 228–245.
13. Folkman, S. și J.T. Moskowitz, „Positive affect and the other side of coping“, *American Psychologist*, nr. 55, 2000, pp. 647–654.
14. McCullough, M.E., S.D. Kilpatrick et al., „Is gratitude a moral affect?“, *Psychological Bulletin*, nr. 127, 2001, pp. 249–266.
15. Emmons, R.A. și M.E. McCullough, „Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 84-2, 2003, pp. 377–389.
16. Lyubomirsky, S., K.M. Sheldon și D. Schkade. „Pursuing happiness: The architecture of sustainable change“, *Review of General Psychology*, nr. 9, 2005, pp. 111–131.

17. Otake, K., S. Shimai et al., „Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention“, *Journal of Happiness Studies*, nr. 7, 2006, pp. 361–375.
18. Lyubomirsky et al., 2005.
19. Boezeman și Ellemers, „Volunteering for charity: Pride, respect, and the commitment of volunteers“, *Journal of Applied Psychology*, nr. 92, 2007, pp. 771–785.
20. Brown, S.L., R.L. Nesse et al., „Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality“, *Psychological Science*, nr. 14, 2003, pp. 320–327.
21. Csikszentmihalyi, M., *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial, New York, 1990. Traducere în limba română de Monica Lungu: *Flux. Psihologia fericirii*, Editura Publica, București, 2015.
22. Csikszentmihalyi, M. și J. LeFevre, „Optimal experience in work and leisure“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 56, 1959, pp. 815–822.
23. Sheldon, K.M. și S. Lyubomirsky, „How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves“, *Journal of Positive Psychology*, nr. 1, 2006, pp. 73–82.
24. Ganis, G., W.L. Thompson et al., „Brain areas underlying visual mental imagery and visual perception: An fMRI study“, *Cognitive Brain Research*, nr. 20, 2004, pp. 226–241. Pentru o analiză captivantă, vezi cartea lui Begley din 2007, *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*, Ballantine Books, New York.
25. Cooperrider, D.L., „Positive image, positive action: The affirmative basis of organizing“, în S. Suresh și D.L. Cooperrider (eds.), *Appreciative Management and Leadership: The Power of Positive Thought and Action in Organizations*, Jossey-Bass, San Francisco, 1990, pp. 91–125.

26. Fredrickson, B.L., „Why positive emotions matter in organizations: Lessons from the broaden-and-build model“, *Psychologist-Manager Journal*, nr. 4, 2000, pp. 131–142; vezi și Buckingham, M. și D.O. Clifton, *Now, Discover Your Strengths*, Free Press, New York, 2001; Peterson, C. și M.E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, New York, 2004.
27. Roberts, L.M., J.E. Dutton et al., „Composing the reflected best-self portrait: Building pathways for becoming extraordinary in work organizations“, *Academy of Management Review*, nr. 30, 2005, pp. 712–736.
28. Roberts, L.M., G. Spreitzer et al., „How to play to your strengths“, *Harvard Business Review*, nr. 83, ianuarie 2005, pp. 75–80.
29. Seligman, M.E.P., T. Steen et al., „Positive psychology progress: Empirical validations of interventions“, *American Psychologist*, nr. 60, 2005, pp. 410–421.
30. Însă nu este o condiție suficientă pentru a reuși în viață. Aceasta înseamnă că unii oameni, cărora le merge mai puțin bine, pot fi foarte sociabili. Vezi Diener, E. și M.E.P. Seligman, „Very happy people“, *Psychological Science*, nr. 13, 2002, pp. 81–84.
31. Fleeson, W., A.B. Malanos și N.M. Achille, „An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as „good“ as being extraverted?“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 83, 2002, pp. 1409–1422; vezi și McNiel, J.M. și W. Fleeson, „The causal effects of extraversion on positive affect and neuroticism on negative affect: Manipulating state extraversion and state neuroticism in an experimental approach“, *Journal of Research in Personality*, nr. 40, 2006, pp. 529–550.
32. Watson, D., *Mood and Temperament*. Guilford Press, New York, 2000.
33. Woodcock, A. și A. Custovic (1998), „ABC of allergies: Avoiding exposure to indoor allergens“, *British Medical Journal*, nr. 316, 1998, pp. 1075–1078.

34. Când afară se face prea cald, să spunem că temperatura trece de 20°C, efectul de accentuare al optimismului pe care îl au plimbările în aer liber tinde să se diminueze. Keller, M.C., Fredrickson, B.L. et al., „A warm heart and a clear head: The contingent effects of weather on mood and cognition“, *Psychological Science* nr. 16, 2005, pp. 724–731.

35. Franklin, H., „Beyond toxicity: Human health and the natural environment“, *American Journal of Preventive Medicine*, nr. 20, 2001, pp. 234–239.

36. Deschiderea descătușează atitudinea pozitivă, iar motivele sunt foarte multe. Dincolo de faptul că deschiderea și optimismul merg mână în mână, fiecare declanșându-l pe celălalt, o altă pistă pentru a înțelege acest fenomen constă în a lua în considerare peisajul natural al experiențelor bune și al celor rele. Cât de frecvent apare unul și cât de frecvent apare celălalt? Amintește-ți că experiențele plăcute ale oamenilor le depășesc ca număr pe cele neplăcute cu cel puțin 2 la 1. Oamenii de știință numesc asta compensația optimismului. Știind acest lucru, poți să te bazezi pe faptul că, atunci când te deschizi mai mult în fața experiențelor tale actuale, acele experiențe vor trece întrucâtva în partea optimismului. De asemenea, a fi deschis îți crește atât de mult conștientizarea, încât observi lucruri pe care altminteri le-ai rata complet, precum acel petic verde de mușchi aproape complet ascuns sub zăpada așternută de curând. Pe măsură ce capacitatea ta de a recunoaște frumosul și comuniunea devin tot mai mari, vor urma de la sine emoțiile pozitive precum uimirea, recunoștința și iubirea, care te fac să treci dincolo de tine.

37. Davidson, R.J., J. Kabat-Zinn et al., „Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation“, *Psychosomatic Medicine*, nr. 65, 2003, pp. 564–570.

38. Easterlin, B.L. și E. Cardena, „Cognitive and emotional differences between short- and long-term Vipassana meditators“, *Imagination, Cognition and Personality*, nr. 18, 1998, pp. 69–81.

39. Wilson, T.D., D.B. Centerbar et al., „The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate“, *Journal of*

Personality and Social Psychology, nr. 88, 2005, pp. 5–21.

40. Numită și practică „metta“, introdusă în Occident de Sharon Salzberg. Vezi cartea ei din secțiunea Bibliografie recomandată.

Capitolul 11. Un instrumentar nou

1. Dutton, J.E., *Energize Your Workplace: How to Create and Sustain High-Quality Connections at Work*, Jossey-Bass, San Francisco, 2003. Vezi și contribuțiile din Center for Positive Organizational Scholarship din cadrul Școlii de Afaceri Ross a Universității Michigan: www.bus.umich.edu/positive/.

2. Reivich, J.J. și A. Shatte, *The Resilience Factor: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, Random House, New York, 2003; vezi și C. Peterson, *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, 2006.

3. Seligman, M.E.P., *Authentic Happiness*, Free Press, New York, 2002. Tradusă în limba română de Cristina Popa: *Fericirea Autentică*, Editura Humanitas, București, 2007; Peterson, C., *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, 2006.

4. Vizitează www.bus.umich.edu/Positive/ și caută POS Teaching and Learning Tools.

5. La început ar putea părea ciudat să îți întorci mâinile cu palmele în sus, dar îți sugerez să încerci. Experimente de laborator demonstrează că ținutul mâinilor cu palmele în sus poate declanșa optimism, în vreme ce ținându-le cu palmele în jos poate declanșa negativism. Vezi Cacioppo, J.T., J.R. Priester și G.G. Berntson, „Rudimentary determinants of attitudes. II: Arm flexion and extension have differential effects on attitudes“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 65, 1993, pp. 5–17.

6. Wegner, D.M., *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*, Viking Penguin, New York, 1989.

7. Seligman, M.E.P., T. Steen et al., „Positive psychology progress: Empirical validations of interventions“, *American Psychologist*, nr. 60, 2005, pp. 410–421.

8. Pun fascinația mea legată de sfârșituri pe seama unui seminar pe care l-am avut cu mentorul meu din studenție, Neil Lutsky, numit „Psihologia sfârșiturilor“. Cursul acela mi-a modelat cercetările din următorul deceniu, inclusiv disertația mea „Sfârșituri anticipate: o explicație a interacțiunii sociale selective“ și multe dintre publicațiile mele de început: Fredrickson, B.L. și L.L. Carstensen, „Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective“, *Psychology and Aging*, nr. 5, 1990, pp. 335–347; și Fredrickson, B.L. și D. Kahneman, „Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 65, 1993, pp. 45–55.

9. King, L.A., „The health benefits of writing about life goals“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, nr. 27, 2001, pp. 798–807; vezi și Lyubomirsky, S., L. Sousa și R. Dickerhoof, „The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life’s triumphs and defeats“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 90, 2006, pp. 692–708; pentru lucrările lui Jim Loehr, vezi Bibliografie recomandată.

10. Vezi www.PositivePsychology.org.

11. Marty Seligman, director al Positive Psychology Center de la Universitatea Pennsylvania, s-a aflat în această situație când el și colegii săi, James Pawelski și Debbie Swick, au botezat cu numele de Portofoliu Pozitiv felul în care James folosea cuvinte și obiecte care să-i ofere un sentiment de siguranță de sine.

BIBLIOGRAFIE recomandată

Brantley, M. și Hanauer, T. The Gift of Loving- Kindness: 100 Mindful Practices for Compassion, Generosity, and Forgiveness, New Harbinger, Oakland, California, 2008.

Burns, D.D., Feeling Good: The New Mood Therapy (revizuită și actualizată), Avon Books, New York, 1999.

Cameron, K.S., Dutton, J.E., & Quinn, R.E., Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline, Berrett-Koehler, San Francisco, California, 2003.

Csikszentmihalyi, M., Flow: The Psychology of Optimal Experience, HarperCollins, New York, 1990. Traducere în limba română de Monica Lungu: Flux. Psihologia fericirii, Editura Publica, București, 2015.

Hayes, S.C. și Smith, S., Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy, New Harbinger, Oakland, California, 2005.

Loehr, J., The Power of Story: Rewrite Your Destiny in Business and in Life, Free Press, New York, 2007.

Lyubomirsky, S., The How of Happiness, Penguin Press, New York, 2008.
Tradus în limba română: Cum să fii fericit – O abordare științifică pentru a obține viața pe care ți-o dorești, Editura AMSTA, București, 2010.

Mipham, S.. Turning the Mind Into an Ally, Berkley Publishing, New York, 2003.

Nolen-Hoeksema, S., Women Who Think Too Much: How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life, Henry Holt Co, New York, 2003.

Peterson, C., A Primer in Positive Psychology, Oxford University Press, New York, 2006.

Reivich, K. și Shatte, A., The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles, Broadway Books, New York, 2002.

Salzberg, S., The Force of Kindness: Change Your Life with Love and Compassion, Sounds True, Inc, Boulder, Colorado, 2005.

Seligman, M.E.P., Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment, Free Press, New York, 2002. Traducere în limba română de Cristina Popa: Fericirea Autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă, Editura Humanitas, București, 2007.

Seligman, Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life, Knopf, New York, 1991. Traducere în limba română de Alina Carac: Optimismul se învață. Știința controlului personal, Editura Humanitas, București, 2004.

Vaillant, G.E., Aging Well, Little, Brown & Company, Boston, Massachusetts, 2002.

Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z.V. și Kabat-Zinn. The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness, Guilford Press, New York, 2007.

Anexă

Bibliografie recomandată

Indice

Indice

Indice

Indice

Indice