

Copilul
optimist

Martin E.P. Seligman (n. 12 august 1942) este un reprezentant de prim rang al școlii americane de psihologie cognitivă, fondată de Aaron T. Beck și Albert Ellis. Este profesor de psihologie la University of Pennsylvania și fost director al American Psychological Association. Domeniile sale predilecte de cercetare sunt psihologia pozitivă, depresia, optimismul și pesimismul. Printre cele mai cunoscute lucrări ale sale se numără *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Knopf, New York, 1991 (*Optimismul se învață: Știința controlului personal*, Humanitas, București, 2004); *What You Can Change and What You Can't. The Complete Guide to Successful Self-Improvement*, Fawcett, New York, 1993 (*Ce putem și ce nu putem schimba: Ghid complet pentru succesul în dezvoltarea personală*, Humanitas, 2013), *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York, 2002 (*Fericirea autentică: Ghid practic de psihologie pozitivă*, Humanitas, București, 2007); *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Free Press, New York, 2011.

MARTIN E.P. SELIGMAN

în colaborare cu

KAREN REIVICH, LISA JAYCOX, JANE GILLHAM

Copilul
optimist

Cum să previi depresia
și să-i consolidezi încrederea în sine

Traducere din engleză
de George Chiriță



Redactor: Iuliana Glăvan
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Marilena Vasile
DTP: Dragoș Dumitrescu, Dan Dulgheru

Tipărit la ??????????

Martin E. P. Seligman

The Optimistic Child

Copyright © 1995 Martin E. P. Seligman, Ph. D., Karen Reivich, M.A.,
Lisa Jaycox, Ph.D., and Jane Gillham, Ph. D.

Afterword copyright © 2007 by Martin E. P. Seligman, Ph.D

All rights reserved.

Colaboratorii noștri au făcut toate demersurile pentru identificarea celor
care dețin drepturile de autor asupra ilustrațiilor. Editura își cere scuze
pentru orice omisiune în acest sens.

© HUMANITAS, 2020, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Copilul optimist: cum să previi depresia și să-i consolidezi încrederea
în sine / Martin E. P. Seligman în colab. cu Karen Reivich, Lisa Jaycox
și Jane Gillham; trad. din engleză de George Chiriță. – București:

Humanitas, 2020

ISBN 978-973-50-6873-8

I. Seligman, Martin

II. Reivich, Karen

III. Jaycox, Lisa

IV. Gillham, Jane

V. Chiriță, George (trad.)

159.9

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 0723 684 194

Celor cinci copii Seligman

În primul rând, lui Darryl Zachary Seligman, născut în 1993

Lui Nicole Dana Seligman, născută în 1991

Larei Catrina Seligman, născută în 1989

Lui David Alexander Lavie Seligman, născut în 1973

Amandei Irene Seligman, născută în 1969

Cuprins

<i>Partea întâi. De ce au nevoie copiii de optimism</i>	
1. Biletul la ordin	11
2. De la primul pas la prima întâlnire.	21
3. Formarea echipei	30
<i>Partea a doua. Unde s-a greșit în creșterea copiilor din generația baby-boomers</i>	
4. Mișcarea respectului de sine	39
5. Epidemia de depresie	50
<i>Partea a treia. Copilul tău este optimist sau pesimist?</i>	
6. Elementele de bază ale optimismului	63
7. Măsurarea optimismului	81
8. Sursa optimismului	110
<i>Partea a patra. Cum să-ți crești copiii pentru a învăța optimismul și controlul personal</i>	
9. Programul de prevenire de la Universitatea Penn	129
10. Schimbarea pesimismului involuntar al copilului tău	147
11. Schimbarea stilului explicativ al copilului tău	176
12. Contestarea și decatastrofarea	207
13. Îmbunătățirea deprinderilor sociale ale copilului tău	242
<i>Partea a cincea. Copiii secolului XXI</i>	
14. Piramida optimismului: bebelușii, copiii mici și preșcolarii . . .	285
15. Limitele optimismului	305
Postfață: Un raport de progres asupra optimismului	311
Note	317
Mulțumiri	333
Indice	339

*Un om aplecat peste chitara lui,
Un meseriaş. Ziua era în toi.*

*Ei au spus: „Ai chitară albastră,
Nu cânti faptele cum sunt“.*

*Omul a răspuns: „Da, toate-s altfel
Când ai o chitară-albastră“.*

— Wallace Stevens

Omul cu chitara albastră (1937)

Partea întâi

*De ce au nevoie copiii
de optimism*

Biletul la ordin

AM FOST PRINZĂTORUL ECHIPEI DODGERS DIN LAKE LUZERNE, un prinzător fără vocație, un prinzător care trăia în umbra lui Danny și a lui Teddy. Danny era omul de la prima bază, iar Teddy era fiul antrenorului – un jucător de câmp, care acoperea partea stângă a terenului. Erau sportivi înzestrați: puteau lovi mingile rapide (un mic miracol al coordonării între mână și ochi, coordonare pe care nu am reușit niciodată să o stăpânesc) și alergau de la bază la bază cu eleganța unei gazele. Erau, pentru un puști de zece ani care lovea mingea cu o rată de succes de 0,111, întruparea frumuseții, a verii și a sănătății. Când mă fura somnul, imaginile care îmi veneau adesea în minte erau cu Danny, la orizontală și la un metru de nivelul solului, aruncând mingea cu o viteză fulgerătoare, sau cu Teddy, care înscrisa forțând atingerea celei de-a doua baze.

Era o dimineață răcoroasă de august din nordul New Yorkului, când tata m-a trezit brusc, la prima oră.

— Danny are poliomielită, a spus el.

După o săptămână, s-a îmbolnăvit și Teddy. Părinții m-au ținut în casă, departe de alți copii. Liga Mică a fost suspendată, și sezonul întrerupt. Cu următoarea ocazie când l-am văzut pe Danny, brațul cu care arunca mingea era veștejit și nu-și mai putea mișca piciorul drept. Pe Teddy nu l-am mai văzut niciodată. A murit la începutul toamnei.

Dar în vara următoare, vara anului 1954, a apărut vaccinul Salk. Toți copiii au fost vaccinați. Liga Mică a fost reluată. Echipa Dodgers din Lake Luzerne a pierdut meciul de deschidere în fața echipei Hadley Giants. Teama care ne-a ținut

încuiați în case a dispărut, iar comunitatea și-a reluat viața socială. Epidemia a luat sfârșit. Nici unul dintre cunoscuții mei nu s-a mai îmbolnăvit vreodată de poliomielită.

Jonas Salk a fost eroul meu în copilărie, și mult timp în viața mea profesională ca psiholog metoda sa de abordare a științei a fost un model pentru mine: nu cunoaștere de dragul cunoașterii, ci cunoaștere aplicată pentru vindecare. Expunând copiii la doze infime, gestionabile, de poliomielită, Salk a făcut astfel încât sistemele lor imunitare să reușească să se lupte cu boala reală. A luat știința nouă și pură a imunologiei și a aplicat-o cu succes pe cea mai gravă epidemie a vremurilor noastre.

L-am cunoscut pe Jonas Salk după treizeci de ani, în 1984, într-o întâlnire care mi-a schimbat viața, cu ocazia unei confruntări aprinse între bine-cunoscuți psihologi și imunologi. Tema dezbaterii era ce se poate face în privința unei alte noi discipline, cu numele complicat de psihoneuroimunologie – PNI. În calitate de reprezentant al ramurii *P*, am fost invitat pentru că, în anii '60, ajutasem la înființarea unui domeniu numit „neputința dobândită“*.

Când am început studiile doctorale în psihologie experimentală la Universitatea din Pennsylvania, în 1964, în mine clocotea ambiția care se înfiripase în anii petrecuți în Lake Luzerne, ambiție care a devenit de atunci demodată și este privită, în general, ca fiind naivă. Am vrut să înțeleg misterele psihologice care-i încătușează pe oameni și care contribuie la seria de suferințe omenеști. Am ales psihologia experimentală, deoarece eram convins că experimentul este cea mai bună metodă de a descoperi cauzele principale ale suferinței psihologice, disecând-o în laborator și apoi descoperind cum poate fi prevenită sau vindecată. Am lucrat în laboratorul de animale al lui Richard L. Solomon, unul dintre cei mai mari teoreticieni ai învățării din lume. Am ales să lucrez cu animale, deoarece am considerat că nu ar fi etic să experimentăm cauzele suferinței psihologice pe oameni.

* În original, „learned helplessness“. Conceptul a mai fost tradus în limba română și prin „neajutorare învățată“, „neputință învățată“ și „neajutorare dobândită“. (N. tr.)

Când am ajuns acolo, nu puteam controla animalele, și în laborator era o zarvă continuă. Studenții lui Solomon încercau să afle cum alimentează teama comportamentul adaptativ. Făceau experimente pe câini folosind condiționarea pavloviană (un semnal însoțit de șocuri electrice) și îi puneau apoi într-o cameră în care, dacă alergau până în partea opusă, șocurile erau oprite. Spre iritarea studenților, câinii nu au scăpat de șocuri. Stăteau acolo pasivi, fără să se miște. Și experimentul a ajuns la un punct mort, pentru că animalele nu făceau ce preconizau toți că vor face – să fugă de șoc.

Pentru mine, pasivitatea animalelor nu era ceva enervant, ci fenomenul pentru care venisem acolo. Aici se afla esența reacției umane la atât de multele evenimente imprevizibile care se abat asupra noastră: să renunți fără ca măcar să încerci. Dacă psihologia ar înțelege acest lucru, ar fi posibil leacul și chiar prevenirea senzației de neputință a omului.

Eu și colegii mei, Steve Maier și Bruce Overmier, ne-am petrecut următorii cinci ani studiind cauza și leacul pentru senzația de neputință, precum și prevenirea acesteia. Am descoperit că nu șocul, ci faptul că nu pot face nimic ducea, de fapt, la acel comportament al câinilor. Am mai descoperit că poți să vindeci neputința învățând animalele că acțiunile lor au efecte și că putem împiedica apariția acestei senzații de neputință oferindu-le experiențe anterioare de control.

Descoperirea neputinței dobândite a creat rumoare. Psihologii învățării erau deranjați. În calitate de behavioriști, susțineau că animalele și oamenii sunt mașini stimul-răspuns și nu pot învăța abstractizări – în timp ce neputința dobândită presupunea să învăț că „nimic din ceea ce fac nu contează“, o abstractizare prea cognitivă pentru teoria învățării stimul-răspuns. Psihologii clinicieni erau intrigati pentru că neputința dobândită semăna prea mult cu depresia. În laborator, oamenii și animalele neputincioase – pasive, lente, triste, fără poftă de mâncare, epuizate de furie – arătau exact ca pacienții deprimati*. Așa că am avansat ideea că neputința dobândită

* Datorită faptului că atitudinea societății noastre față de experimentele pe animale s-a schimbat din anii 1960 până acum, așa cum s-a schimbat și atitudinea mea, vreau să spun câteva cuvinte aici despre

este un model al depresiei și că orice am descoperi în laborator care să amelioreze neputința ar putea fi un leac și pentru depresia reală¹.

Când am testat modelul neputinței dobândite pentru depresie la sfârșitul anilor 1970, am descoperit că anumiți oameni, pesimiștii, erau mai predispuși să se lase pradă senzației de neputință. Acești oameni prezentau și un risc mai mare de depresie. Optimiștii, pe de altă parte, rezistau în fața senzației de neputință și nu renunțau când se confruntau cu probleme de nerezolvat sau cu zgomote inevitabile. Acest proiect – identificarea oamenilor cu risc special de renunțare și depresie, precum și dorința de a face acești oameni mai puternici, astfel încât să facă față neputinței – nu-mi dădea pace zi și noapte. M-a consumat până în momentul în care l-am întâlnit pe Jonas Salk.

Conferințele academicienilor americani sunt, de obicei, evenimente cordiale, unde participanții schimbă favoruri și cuvinte de laudă. Pentru că nu sunt premii în bani, moneda de schimb sunt felicitările reciproce. Cu cât sunt mai călduroase felicitările, cu atât participanții sunt mai mulțumiți. Însă această conferință nici măcar civilizată nu a reușit să fie. A fost punctată de certuri aprige în domeniul fiecăruia. Problema

etica unei astfel de activități. Perspectiva mea diferă de perspectivele multor colegi cercetători. Deoarece a produce suferință animalelor este greșit, această suferință poate fi justificată numai dacă există șansa ca experimentele să ajute la ameliorarea unei suferințe mult mai mari la oameni (sau la animale) și doar dacă nu există o altă metodă fezabilă. Convingerea mea de acum trei decenii era că cercetarea neputinței dobândite arăta o astfel de șansă și s-a dovedit că am dreptate. Ca urmare a muncii mele, s-au dezvoltat tratamente noi și moduri noi de a preveni depresia. Această carte este despre unul dintre programele de prevenire. Au urmat apoi înțelegerea chimiei creierului în ceea ce privește neputința și stresul posttraumatic, precum și terapii psihologice noi, care au potențialul de a salva vieți în lupta cu cancerul și bolile de inimă.

Dar am susținut de asemenea că, imediat ce ne-am informat în legătură cu elementele de bază în ce privește câinii și am aflat cum putem trata și preveni neputința, trebuie să oprim experimentele pe aceste animale. Am făcut acest lucru la sfârșitul anilor 1960, când am început să folosim observațiile obținute pentru a ajuta oamenii. (N. a.)

era cine urma să primească bani pentru cercetare. Mulți bani pentru cercetare. În discuție se afla propunerea ca Fundația MacArthur, cressul fundațiilor, să garanteze PNI pentru a pune pe picioare acest domeniu. Psihologii au sprijinit această idee cu două noi descoperiri: oamenii stresați erau mai vulnerabili la cancer, și animalele neajutorate, cu sisteme imunitare lente, nu au reușit să respingă tumorile implantate. Așadar, studiile riguroase păreau să arate că problemele emoționale agravau bolile fizice. Acest lucru a fost susținut multă vreme de tot soiul de predicatori, pacienți recunoscători și medici în domeniul public, dar nu fusese demonstrat niciodată în laborator, unde putea fi disecat și înțeles și unde puteau fi dezvoltate noi terapii.

„Cu siguranță, susțineau psihologii, ar trebui să cercetăm cum slăbesc sistemul imunitar și cum provoacă boala aceste stări emoționale. Apoi putem dezvolta terapii psihologice care să întărească sistemul imunitar.“

„Nici măcar nu putem trasa calea de la un caz imunitar la altul sau de la sistemul imunitar la cancer“, îi contracarau imunologii. „Să încercăm să trasăm calea de la stres la emoție până la sistemul imunitar și, în cele din urmă, la cancer, ar fi o risipă colosală de bani. MacArthur ar trebui să-și cheltuiască banii altfel.“ Nu era greu de ghicit cum.

Doctorul Salk era un om ferchezuit și tăcut, care stătea deoparte și, atunci când discuțiile se încingeau, încuraja cu blândețe ambele părți să găsească un teren comun, care devenea rapid un câmp de luptă. După o întâpătură condescendentă din partea unui laureat al Premiului Nobel despre imunologie, care este o știință *reală*, doctorul Salk, fără să se descurajeze, a spus mai multe despre importanța încurajării „poetilor biologiei“. Eforturile sale de pacifist nu au fost încununate de succes. Imunologii „din tribune“, spre surprinderea mea, considerau că are o atitudine rușinoasă și l-au ignorat.

După prima zi, m-a invitat la o discuție. M-a întrebat despre cercetările și ambițiile mele, iar eu i-am povestit despre neputința dobândită. I-am spus de modul în care pesimismul subminează capacitatea oamenilor de a se lupta cu depresia. I-am spus și că pesimismul scade rezistența la bolile fizice.

Chiar în acea zi se împlineau treisprezece ani de la primul său studiu clinic al vaccinului împotriva poliomielitei, și doctorul Salk era exuberant.

„Asta am vrut să spun când vorbeam despre poeziile biologiei, a zis el cu un zâmbet larg. Dacă aș fi fost un cercetător tânăr acum, tot de imunizare m-aș fi ocupat. Dar, în loc de imunizarea fizică a copiilor, aș face ce faceți dumneavoastră. I-aș imuniza psihologic. Aș observa apoi dacă acești copii imunizați psihologic se pot lupta mai bine cu afecțiunile mintale. Și cu bolile fizice.“

Imunizare psihologică. A atins o coardă sensibilă pentru mine. În primele mele experimente, am încercat imunizarea psihologică cu un succes răsunător. La început, le-am acordat animalelor control asupra șocurilor pentru a le învăța „controlul“. Șocul dispărea doar dacă animalul avea un răspuns activ. Întâi învățau că pot stăpâni șocurile, înainte de a avea experiențe cu șocurile inevitabile. Le ofeream această experiență de control fie la începutul vieții, fie când erau adulte. În ambele situații, aceste animale „imunizate“ nu cedau niciodată în fața neputinței – mai târziu, când primeau șocuri inevitabile, nu deveneau pasive². Am denumit acest fenomen, pretențios, și cu vaccinul doctorului Salk în minte, „imunizare“. Acesta a fost biletul la ordin pe care nu l-am onorat niciodată. Am simțit că se închide un cerc. Ar putea oare experiența controlului sau obținerea trăsăturii psihologice de optimism să imunizeze copiii contra bolilor mintale? Și contra bolilor fizice?

Era o epidemie, comparabilă cu poliomielite, în plină desfășurare. Și această epidemie a crescut în fiecare an de atunci. Cazurile de depresie au crescut de zece ori din anii '50 până în prezent. Când cineva³ are depresie, se simte îngrozitor. Dar acesta nu este singurul preț plătit: depresia afectează semnificativ performanța la muncă sau la școală și subminează chiar și sănătatea fizică. La scară mare, o epidemie de depresie poate compromite chiar viitorul unei națiuni. Dar, dacă doctorul Salk avea dreptate, aceasta era o epidemie împotriva căreia psihologii îi puteau imuniza pe copii.

O epidemie de pesimism

Nu vrem doar niște corpuri sănătoase pentru copiii noștri. Vrem ca ei să aibă o viață plină de iubire, prietenii și împliniri. Vrem să-și dorească să învețe și să poată face față greutăților. Vrem să fie recunoscători pentru ceea ce primesc de la noi, dar și să fie mândri de propriile realizări. Vrem să crească încrezători în viitor, să iubească aventura și dreptatea, dar și să fie suficient de curajoși încât să pună în practică spiritul dreptății. Vrem să fie rezistenți în fața obstacolelor și nereușitelor inerente în perioada maturizării. Și, când vine vremea, vrem să fie părinți buni. Cea mai profundă speranță a noastră este ca viața lor să fie mai bună decât a noastră și cea mai tainică rugăciune a noastră este să aibă toate punctele noastre forte, dar numai câteva din slăbiciunile noastre.

Putem obține toate acestea. Părinții îi pot învăța pe copii încrederea, inițiativa, entuziasmul, bunătatea și mândria. Mai mult, majoritatea copiilor americani se nasc acum în vremuri cu oportunități uriașe: trăiesc într-o țară foarte puternică și bogată, unde oamenii se bucură de alegeri și libertăți individuale fără precedent; în timp ce umbra războiului nuclear se retrage, știința și medicina continuă să facă progrese majore; iar rețelele de comunicare oferă acces la o mulțime de cărți, muzică, jocuri, relații comerciale și cunoștințe. Prin urmare, dacă suntem părinți buni și dacă lumea de astăzi este un loc mai bun pentru copii, avem motive întemeiate să ne așteptăm ca viețile lor să le depășească pe ale noastre în toate privințele.

Există însă un obstacol serios care amenință să zdrobească aceste speranțe. Erodează starea naturală de activitate și optimism a copiilor noștri. Cuvântul simplu pentru acest obstacol este „pesimismul“ și se reduce la blocarea pe cea mai dezastroasă cauză a unui eșec. Pesimismul devine rapid modul tipic în care copiii noștri privesc lumea. O sarcină crucială pentru tine ca părinte este să-ți împiedici copiii să adopte această perspectivă la modă, și scopul acestei cărți este să te învețe cum să-ți educi copiii astfel încât să se bucure de o viață plină de optimism.

De ce ai vrea să fie optimiști copiii tăi? Poate crezi că pesimismul este doar o stare, o haină mentală pe care poți să o

dezbraci când vrei. Dacă pesimismul ar fi fost doar un artificiu ca să pari inteligent la petreceri sau o atitudine de tipul „strugurii sunt prea acri“, care să te protejeze de dezamăgiri, nu aș fi scris această carte. Dar pesimismul este un obicei adânc înrădăcinat în minte, care are consecințe ample și dezastruoase: starea de depresie, resemnarea, obținerea unor performanțe sub nivelul posibilităților reale și chiar o sănătate șubredă. Pesimismul rămâne neperturbat de-a lungul suferințelor și coborâșurilor vieții. Mai mult, devine mai puternic cu fiecare eșec și, încet-încet, face astfel încât așteptările pesimiste să devină realitate. America se află în mijlocul unei epidemii de pesimism și se confruntă cu cele mai grave consecințe ale acestei afecțiuni, depresia.

Când doctorul Salk a menționat imunizarea psihologică, m-am gândit imediat la această epidemie de depresie în rândul tinerilor. Știam că noile tehnici cognitive și behavioriste descoperite pot reduce semnificativ depresia și pesimismul la adulții deprimați. Oare dacă i-am învăța aceleași deprinderi pe copiii sănătoși, i-am face mai rezistenți la depresie la maturitate? O astfel de imunizare ar domoli această epidemie?

M-am întrebat dacă aceste deprinderi, insuflate copiilor sănătoși, i-ar ajuta să obțină rezultate mai bune la școală, la muncă sau în sport. S-ar îmbolnăvi mai puțin acești copii? Ar putea fi ameliorate problemele grave ale adolescenților americani – abuzul de droguri, sarcinile nedorite, sinuciderile, senzațiile de disperare sau lipsă de sens – prin imunizarea psihologică făcută în copilărie? În săptămânile care au urmat în mintea mea era o avalanșă de întrebări.

Această carte conține povestea programului de imunizare pentru școlari. Din nou, scopul specific al acestei cărți este să-i învețe pe părinți, antrenori, profesori și chiar sistemele de educație cum să le insuflă copiilor sentimentul de optimism și de control personal. Voi face acest lucru prezentându-vă studiile despre optimism și neputință pe care le-am realizat împreună cu colegii mei în ultimii treizeci de ani. Vă voi povesti despre sursele pesimismului și consecințele sale insidioase. Vă voi explica cum îți poți da seama de semnele periculoase pe care le manifestă copilul tău și, apoi, cum îi poți schimba pesimismul în optimism și neputința în control personal.