

LUIS
ROHAS MARKOS

Optimizam
i
zdravlje

ŠTA NAUKA ZNA O BLAGOTVORNOSTI
POZITIVNOG MIŠLJENJA

Prevela
Dragana Bajić

■ Laguna ■

Naslov originala

Luis Rojas Marcos

OPTIMISMO Y SALUD

Lo que la ciencia sabe de los beneficios
del pensamiento positivo

Copyright © 2020, Luis Rojas Marcos

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

**Optimizam
i
zdravlje**

Sadržaj

1. Optimizam: vakcina protiv beznada	9
2. Načini gledanja na život	25
Subjektivnost	25
Ličnost	27
Društvo i kultura	31
3. Sastojci optimizma	36
Globalna i aktivna nada	36
Unutrašnji kontrolni centar i poverenje u izvršni odsek .	40
Pozitivno autobiografsko pamćenje	44
Povoljan stil objašnjavanja	47
4. Optimizam na delu	53
Fizičko blagostanje i dugovečnost	53
Psihičko blagostanje	61
Društveno blagostanje: odnosi	64

Rad i posao	72
Zdravstvena zanimanja.	79
Političko vođstvo	83
Sport	87
Optimističke vesti	91
Optimizam i rezilijencija	95
Civilizacijska iskra	103
5. Trovanje optimizma	106
Hronična bespomoćnost	106
Zloćudni pesimizam: depresija.	110
6. Oblikovanje našeg pogleda na život	117
Negovanje pozitivnog raspoloženja	118
Praktikovanje optimističke perspektive	125
Trud mnogih ljudi	136
O autoru	139

Optimizam: vakcina protiv beznada

Tokom godina sam u ličnom životu, kao i u radu u svetu medicine, psihijatrije i narodnog zdravlja, nebrojeno puta imao priliku da se uverim kako način opažanja i tumačenja situacija u koje nas život dovodi ima izuzetno moćan uticaj na naša osećanja, sudove, odluke i ponašanje.

Podrobno proučavanje veze između manje ili više pozitivnog gledanja na stvari i zadovoljstva životom uopšte, oduvek su bili jedan od mojih prioriteta. Zato sam se pre oko tri decenije pridružio grupi medicinskih poslenika koji su se, pored tradicionalnog lečenja bolesti, predano posvetili proučavanju crta ličnosti i delatnostima za poboljšanje i zaštitu zdravlja u najširem smislu reči, a to su stanja pune fizičke, psihičke i društvene blagodati, a ne samo odsustvo poremećaja ili bolesti.*

* Jugoslovenski lekar Andrija Štampar i kineski diplomata Sceming Sce ubedili su 1946. godine Svetsku zdravstvenu organizaciju da usvoji ovakvu definiciju zdravlja i unese je u Osnivački akt potpisan 22. jula iste godine.

(Sve fusnote su autorove. Kada to ne bude slučaj, biće naznačeno.)

Ova nova medicina kvaliteta života pojavila se tokom devedesetih godina prošlog veka kao unapređenje podsticajnih fizičkih aktivnosti. Njen cilj se nije sastojao samo u jačanju našeg odbrambenog sistema i predupređivanju srčanih ili metaboličkih oboljenja, već je takođe usmeravana ka uvećanju otpornosti na stres i ukazivanju na pozitivna raspoloženja izvedena iz fizičkih vežbi.*

No osim toga, medicina kvaliteta života dobila je čuvene primere u oblasti kao što je farmakologija, počevši od kontraceptivne pilule koja je promenila život milionima žena na celom svetu. Otkad je 1960. komercijalizovana, ova kombinacija estrogena i progesterona ne leči nikakvu bolest, a oslobodila je polovinu čovečanstva predajući mu u ruke ključnu odluku o materinstvu. Ne zaboravimo ni one male plave tablete, po sastavu sildenafil, poznate kao vijagra, koje uspostavljaju seksualnu krepkost mnogih muškaraca pogođenih stresom, dijabetesom ili drugim metaboličkim bolestima.

Kao i njihove kolege medicinari, tako su se i specijalisti za mentalno zdravlje od početka pozabavili pronalaženjem načina da ublaže simptome koji su uništavali život mentalnih bolesnika, a neretko i njihovih porodica. Zadatak nije bio nimalo lak jer je proučavanje rada mozga oduvek predstavljalo ogroman izazov. Osim toga, do tada su bile nepoznate pozitivne strane ljudskog uma jer su i psihologija i psihijatrija od svojih početaka bile pod uticajem filozofskog fatalizma.** Međutim, početkom

* Pogledajte u J. N. Morris, *Exercise, health, and medicine*, 1983.

** Prilikom jednog elektronskog pregleda najuglednijih časopisa iz psihologije između 1967. i 1998. Dejvid Majers je pronašao 101.004 članka o depresiji, anksioznosti ili nasilju, a samo 4.707 o radosti, ljubavi ili sreći.

ovog veka sve veći broj psihijatarata i psihologa otišao je dalje od emocionalnih bolesti da bi istraživao one crte ličnosti koje kod ljudi doprinose emocionalnoj blagodati i zadovoljstvu životom. Predmet *Pozitivna psihologija** danas stoji na čvrstim nogama.

Bavljene prirodni svojstvom ljudi da na život gledaju s nadanjima i iz pozitivne perspektive i njegovo izučavanje ne treba tumačiti kao način potcenjivanja ili nepoznavanja negativnih i bolnih vidova našeg bitisanja. Pre je reč o priznanju da za zdrav i potpun život nije dovoljno da se izleče bolesti koje nas muče; podjednako je važno upoznavanje i jačanje povoljnih vidova naše prirode jer nam oni pomažu da se motivišemo i prevaziđemo izazove koje život postavlja pred nas i da dostignemo svoje ciljeve.

Dozvolite mi da s vama ukratko podelim ono što sam lično doživio u detinjstvu i ranoj mladosti. Od moje sedme godine prilagođavanje svetu u kome mi je dopalo da živim bilo je prilično burno. Hiperaktivnost, neotoljiva radoznalost, sklonost pustolovinama i činjenica da je i muva mogla da zarobi moju pažnju, redovno su me dovodili do neuspeha u školi i u opasne situacije koje su zabrinjavale moje roditelje i nastavnike. Sećam se da sam sebi postavio pitanje: „Ma ko sam to ja?“. Odgovori su odražavali odrednice koje su odrasli iz moje okoline koristili da me opišu: „Nestašno dete, ni trenu ne miruje“, „neobuzdaniji od vrtirepa“, „prava čigra“. Nemoć da savladam burni temperament u mom tadašnjem malom svetu pretvarala se u bezuspešnu nameru da se popravim.

* Nekoliko američkih fakulteta psihologije, ohrabrenih radom profesora na Univerzitetu u Pensilvaniji Martina E. P. Seligmmana, 2000. je uvelo predmet *Pozitivna psihologija*.

Majci, uvek punoj razumevanja, moje đavolije su ponekad bile čak i smešne, pa je toj hiperaktivnosti nadenu- la izmišljeno ime *trkobesnuljče*. Vrlo brzo me je ubedila da sam posedovao priličnu dozu kreativnosti, tako da je suština pitanja počivala u tome da se ona usmeri gde treba. U tom smislu je u meni podstakla opčinjenost muzikom, što se pretvorilo u vrlo delotvornu zaštitu mog samopoštovanja.

Međutim, to što sam bio stalno u pokretu i razuđe- ne pažnje, oduzimalo mi je veliki deo usredsređenosti neophodne za savladavanje školske građe. Neuspesi su dostigli vrhunac u četrnaestoj godini, u četvrtom razredu gimnazije koji sam morao da ponovim, a to je ubrzalo napuštanje škole.

Godinu dana sam se kao slobodnjak potucao po pri- vatnim školama. Imajući u vidu moju budućnost, roditelji su počeli da misle da je možda za mene najbolje moglo da bude da naučim neki jezik ili izučim zanat koji ne iziskuje završenu gimnaziju. Poslednju priliku dali su mi odlukom da me upišu u jednu srednju školu poznatu po tome što je primala ponavljače iz drugih obrazovnih centara. Taj novi izazov, međutim, neočekivano je u mom životu otvorio poglavlje puno nade.

Glavni lik u njemu bila je gospođa Lolina, strah i trepet u liku direktorke škole. Izražajnog i prodornog pogleda, gospođa Lolina je bila ozbiljna, jaka žena pronicljivog zapažanja, a pre svega, stručnjak za život i priključenija problematičnih pubertetlija. Prvo mi je naložila da u učio- nici sedim u prvom redu – dotad je moje mesto, ono koje smo i ja i nastavnici najviše voleli – bilo u zadnjoj klupi, a kad bi naslutila da mi je neki predmet težak, podsticala

bi me da razgovaram s profesorom i s njim prijateljski pregovaram o rešenju. Uveren sam da je ona prethodno, ne govoreći mi ništa, pripremala teren.

S poverenjem i motivacijom podstaknutom novom prijemčivom školskom sredinom, s petnaest godina sam počeo da upražnjavam ono što se u psihologiji naziva „izvršnim funkcijama“. Na primer, da obuzdam prena-gljenost, da ponašanje držim pod kontrolom koliko god je to moguće i da sebi postavim neke dostižne ciljeve. Sećam se da sam u to vreme otkrio koliko je koristan razgovor sa samim sobom. Ti unutrašnji dijalozi i rasprave pomagali su mi da na pozitivan način analiziram i objasnim sebi događanja koja su me se ticala. Takođe su mi poslužili da stvorim strategije koje su mi olakšavale učenje. Na primer, uočio sam koliko je korisno da građu izdelim na delove, da pravim sheme i sižee i da učim na mestima bez muva, poseta i muzike koji bi mi odvrćali pažnju. Istovremeno sam shvatio da pri učenju određenih predmeta moram da se prilagodim sopstvenom ritmu usvajanja. Bilo mi je potrebno nešto više od sat vremena da zapamtim neku he-mijsku formulu ili lekciju iz istorije koju bi moji drugovi iz razreda savladavali za pola sata. Naučio sam da kad na putu ima prepreka najkraće rastojanje između dve tačke može da bude i kriva linija. Isto tako, primetio sam da mi je samopoštovanje vrlo osetljivo na „osećanje delotvornosti“. Na primer, postizao sam više bodova kad bih video da me uloženi napor vodi postizanju cilja koji sam sebi postavio, makar on bio i vrlo skroman. Malo-pomalo, ova pozitivna promena je postajala deo mišljenja koje su i ostali imali o meni; a ta mišljenja su se pak odražavala na moje samopouzdanje. Mogu vam reći da sam sa

sedamnaest godina polako počeo da preusmeravam život na bezbedniji i raščišćeniji kolosek.

Godine 1968, kao dvadesetčetvorogodišnjak i tek završeni student medicine, požurio sam da odem u Njujork. Mada je zvanični razlog mog putovanja bila specijalizacija iz psihijatrije, u stvari sam tragao za novim vidicima i poletnim prilikama. U proleće 1972. radio sam kao specijalizant na psihijatriji u bolnici *Belvi* u Njujorku i pohađao kurs doktorke Stele Čes, specijalistkinje za dečju psihijatriju koji je nosio naziv: „Poremećaj usled hiperaktivnosti u detinjstvu“. Za Česovu i ono malo stručnjaka, njenih savremenika, višak aktivnosti, lak gubitak pažnje i naglost kod dece bili su biološki problemi vezani za narušavanje pravilnosti rada u delovima mozga zaduženim za regulisanje fizičke energije. Ulivao je nadu podatak da veliki broj tih dečaka i devojčica s vremenom sazreva, a poteškoće se svode na manju meru. To otkrovenje na časovima Stele Čes dalo mi je ideju da je moja nemirna priroda u detinjstvu možda prouzrokovana istim zdravstvenim poremećajem.

No bilo kako bilo, danas sam ubeđen da je naravoučnije posle ličnih iskustava koja sam vam poverio isto ono na koje cilja drevna kineska poslovice kad upozorava da i „srce krize skriva priliku“, te da će oni koji je pronađu, uveliko uživati u koristi od nje. Osim što sam mogao da računam na podršku drugih ljudi, lekcijama koje sam imao sreće da naučim tokom borbe za prevazilaženje nevolja u detinjstvu i prvoj mladosti nesumnjivo priključujem i borbu punu nade i uverenje da ću jednog dana uspeti da upravljam pravcem našeg života.

Dok sam lečio bolesne ljude vrlo brzo sam naučio da pozitivna razmišljanja uz nadu imaju ogromnu isceliteljsku moć i da ljudi imaju zalihe nadanja u velikim količinama, mnogo većim nego što mislimo. Lično iskustvo koje mi se urezalo u sećanje tiče se jednog oblačnog februarskog jutra 1996. Pamtim da sam se nervozno šetkao gore-dole po svom kabinetu u *Sistemu javnih bolnica Njujorka* kojim sam rukovodio tek šest meseci. Opštinska sredstva su bila oskudna i nekoliko dana sam bio vrlo zabrinut zbog mogućnosti da ćemo morati da zatvorimo nekoliko gradskih ambulanti. Da bih se razonodio i ublažio nespokoјstvo, palo mi je na pamet da odem u iznenadnu posetu jednoј od bolnica. Iz iskustva znam da su osoblje i pacijenti na tome zahvalni i da koriste priliku da iznesu i žalbe i zadovolјstvo.

Ne razmišljajući previše, uputio sam se u bolnicu *Koler Memorijal* smeštenu na ostrvcetu Ruzvelt, na račvanju reke Hadson koja odvaja četvrti Menhetn i Kvins. S nešto preko hiljadu kreveta bila je to jedna od najvećih javnih bolnica koja se bavila negom i oporavkom hroničnih bolesnika, većinom pogođenih neurološkim degenerativnim oboljenjima ili teškim moždanim oštećenjima. Otišao sam pravo u kabinet Sema Lerfelda, srdačnog i sposobnog izvršnog direktora koji je na toј funkciji bio duže od deset godina. Pošto smo se pozdravili, rekao sam Semu da želim sâm da obiđem nedavno obnovljeni drugi sprat na kome su ležali pacijenti tetraplegičari, oduzeti od brade na dole, koji iziskuju neprekidnu pažnju i potporu veštačkim disanjem.

Tipičan bolnički miris na sredstva za dezinfekciju obavio me je čim sam ušao u jedinicu. Svuda se čuo ritmičan

zvuk respiratora. Oni danonoćno ubacuju i izbacuju vazduh iz pluća pacijenata koji su izgubili sposobnost da samostalno dišu. Predstavio sam se dežurnoj sestri i objasnio joj da želim da pozdravim nekoliko pacijenata. Odmah zatim sam nasumično ušao u jednu od soba.

Jedan mladoliki čovek bio je u poluležećem položaju u krevetu i teško disao. Ruke i noge su mu bile nepokretne, glava poduprta držačima obloženim gazom, a oči širom otvorene, s pogledom uprtim u slike filma emitovanog na ekranu malog televizora koji je visio ispred njega. Uočio sam da ima traheotomiju – veštački otvoren ulaz u dušnik radi lakšeg disanja – zatvorenu poklopcem. Pored noćnog stočića stajao je automatski respirator na mrtvoj tački.

Kad je čuo moje „dobar dan“, skrenuo je oči ka meni, uputio mi prodoran pogled i osmehnuo se. Predstavio sam mu se i rekao da bih voleo da znam, ako nema ništa protiv, koji je razlog njegovog boravka u bolnici i kakvo mišljenje ima o nezi koju mu pruža osoblje. Teško govoreći isprekidanim glasom, dubokim i hrapavim tonom, ali razumljivim jezikom, rekao mi je da se zove Robert, da ima četrdeset šest godina, da je inženjer po struci i da je već nešto duže od pet godina u bolnici zbog teške nezgode na radu koju je pretrpeo prilikom nadzora na jednoj građevini. Objasnio mi je da mu je povredena kičmena moždina u vratnom delu, pa je ostao oduzet. Robert je bio oženjen i imao je desetogodišnjeg sina i osmogodišnju ćerku. Što se tiče njegove ocene bolnice, pohvalio je to kako se prema njemu ophode i pokazao se raspoloženim da mi ispriča kako je u poslednja tri meseca uz veliki napor uspeo samostalno da diše gotovo po dva sata dnevno.

Robert je primetio da je svestan velike verovatnoće da će najverovatnije biti nepokretan do kraja života. Međutim, odlučno je dodao da je u prošlosti savladao teške izazove kao što je smrt oca, za koga je emotivno bio vrlo vezan, kad je imao samo petnaest godina, kao i novčane poteškoće koje su došle posle toga. S druge strane, bio je vrlo ohrabren jer je uspeo da polako i malo-pomalo kontroliše svoj svakodnevni program u bolnici. Zahvaljujući tim uspesima pomišljao je da će u budućnosti možda pobediti i svoju invalidnost, bar do tačke u kojoj bi mogao da živi kod kuće s porodicom. Pitao sam ga kako izgleda njegova svakodnevica u bolnici i odgovorio mi je da je mnogo bolja nego što je u početku mislio da će biti. Postao je „zavisnik“ – rekao mi je – od nekoliko televizijskih serija, a ručak je uvek čekao s velikim apetitom; uživao je u lepim prijateljskim odnosima koje je skovao s nekim bolničarkama i fizioterapeutima u centru, a osećao se naročito srećnim kad su ga posećivali deca i žena.

Opčinjen pozitivnim Robertovim stavom, u jednom trenutku razgovora palo mi je na pamet da ga upitam koliko je zadovoljan životom uopšte i tražio sam da ga boduje od 0 (vrlo nesrećan) do 10 (vrlo srećan). Posle kraćeg razmišljanja odgovorio mi je s osmehom i samouvereno „osam“. Ova vrlo dobra ocena me je iznenadila. Potom sam ga pitao koju bi ocenu sebi dao pre nesreće. Gotovo bez oklevanja je odgovorio: „Rekao bih osam i po, manje-više“. „Samo pola ocene više?“, uzviknuo sam u trenutku neverice. „Dragi doktore“, uzvratilo je Robert polako, kao da bi hteo da me smiri, „mada je vama teško da u to poverujete, smatram se srećnim čovekom. Preživio sam užasnu nesreću, a ostale su mi nedirnete

mentalne sposobnosti. Zapravo, posle nezgode moj život je dobio neko dublje značenje. Mislim da sam na neki način postao bolja osoba. Imam više razumevanja za druge, mnogo više cenim male stvari koje sam ranije smatrao beznačajnim... Ko zna, možda ću jednog dana moći da pomognem drugima da kao i ja prevaziđu ove teškoće kad im se život odjednom izokrene.“

Bez reči sam mu spustio ruku na rame i prodorno ga pogledao tražeći u njegovom izrazu nešto što bi opravdalo moju sumnjičavost. Uočio sam jedino plamen optimizma koji mu je blistao u očima.

Osim bezbrojnih ličnih iskustava, ne gajim ni najmanju sumnju da su psihološke posledice terorističkog napada koji je pretrpeo grad Njujork 11. septembra 2001. u velikoj meri doprinele da mi se u glavi rasplamsa radoznalost za dubinsko proučavanje preventivnog i terapeutskog dejstva optimističke perspektive kad god ljudi treba da savladaju teskobna osećanja neizvesnosti i da zaštite smislenost budućnosti.

Nekoliko godina kasnije, 2005. izdavačka kuća „Agi-lar“ objavila je moju knjigu *Snaga optimizma* posvećenu onima koji su otvoreni za ideju da sreća i nesreća ne zavise toliko od životnih obrta koliko od značenja koja im pridajemo. U tom eseju sam pružio selektivan pregled nejasne istorije pozitivne misli, istakao nepovoljan odjek koji je ona imala među obrazovanim i neobrazovanim misliocima i ispitao početna proučavanja koja pokazuju koliko je korisna kad se treba suprotstaviti životnim izazovima i prevladati ih.

Moj cilj u ovoj knjizi, dragi čitaoci i čitateljke, jeste da osavremenim i proširim temu optimističke perspektive u

svetlu mnogobrojnih istraživanja obavljenih za poslednjih petnaest godina koja se tiču njenih korena, činilaca i korisnog delovanja na fizičko, psihičko i socijalno blagostanje čoveka.

Početakom 2020, baš kad sam se potpuno posvetio ovom projektu, svet je ošinula razorna pandemija izazvana virusom korona, tužno čuvenim kovidom-19. Iznenadna pošast nam je nametnula – i još nam nameće – novi „normalan“ život kome su svojstveni neizvesnost i ranjivost. Svakodnevno, čim otvorimo oči, trpimo bombardovanje potresnim vestima o smrti prouzrokovanoj virusom korona, nevidljivim neprijateljem koji je uzdrmao našu perspektivu budućnosti.

Pandemija kovida-19 sa svojim mnogobrojnim posledicama obrušila se na smisao budućnosti duboko ukorenjen u ljudskom biću. Od malih nogu, svakog trenutka, nesvesno, sa zanosom i ubeđenošću mislimo šta ćemo raditi kasnije, sledećeg dana, meseca, ili za nekoliko godina. Razmišljamo kakav će biti naš život i život dragih bića u vremenima koja će doći. Zbog toga nas, kad se osećamo nesposobnima da zamislimo budućnost, preplavljuje neizvesnost od koje pucaju životni temelji poverenja u sebe same i u svet koji nas okružuje. Nepoverenje poput domino efekta, izaziva osećanje ranjivosti koje nas tera na stalnu i opsesivnu budnost i utiče na sposobnost da se opustimo, družimo i uživamo.

U velikim nesrećama prirodna reakcija ljudi jeste da se zbližavaju jedni s drugima, da se ujedine, da pomognu i da prime pomoć. I zaista, dokazano je da solidarnost povećava mogućnost preživljavanja. Međutim, u ovoj pandemiji, podvrgnuti prisilnom udaljavanju i zatočenosti,

doživljavamo trenutke solidarnosti i radosti, ali i one druge pune neodređenog, prikriivenog, neugodnog straha koji nam je ukrao spokojstvo i pretvorio nas u plašljive, podozrive, razdražljive ljude. Strepimo od onoga što se može desiti nama, našoj porodici i prijateljima, pa čak i ljudima koje ne poznajemo i čovečanstvu uopšte.

Pod takvim krajnje stresnim uslovima, svest da možemo da učinimo nešto, makar sadržala i izvesnu dozu fantazije, pomaže nam da isplaniramo sopstveni program delovanja i da neutrališemo osećanje nemoći. Suprotno tome je zauzimanje pasivnog stava i predaja kontrole nad našim životom spoljašnjim silama kao što je sreća.

Pouzdanje u sopstvene sposobnosti da se upravlja nepredviđenim ili opasnim situacijama predstavlja važan činilac rezilijencije*. Zahvaljujući tim izvršnim funkcijama možemo da regulišemo osećanja i upravljamo okolnostima uključujući i traženje jasne i pouzdane informacije koja bi nam pomogla da uspostavimo prioritete i ostanemo s nogama na zemlji.

U tim trenucima naročito je važna nada koja nas podstiče da verujemo u svoje sposobnosti i daje nam volju potrebnu da neutrališemo osećaj udesa i ne predamo se. Kako je nekad davno lepo rekao jedan učitelj medicine, čovek može da živi mesec dana bez hrane, tri dana bez vode, sedam minuta bez vazduha, ali tek nekoliko sekundi bez nade. U istom tom smislu je jedan poznati istraživač kome sam pomenuo nameru da napišem knjigu primetio: „Vidiš, Luise, kad si izgubljen u planini ili snegu, na

* Rezilijencija je efektivni stil borbe sa problemima, sposobnost osobe da adekvatno odgovori na stres. (Prim. ur.)

preživljavanje utiču spremnost i nošenje dobre opreme. Ali u odsudnom trenutku, život od smrti često ne razdvaja ono što nosiš u rancu, nego u glavi.“*

Podjednako je ohrabrujuće podsetiti se da je naša vrsta tokom hiljada godina ne samo preživela bezbrojne epidemije i svakojake nesreće, već i da je iz njih izašla ojačana. A sposobnost prilagođavanja i preživljavanja nije mit, nego osobina svojstvena našoj prirodi. Upravo zbog toga mnogi ljudi koji nadvladaju teške nedaće ne samo da se vrate na prethodni nivo normalnosti, već osećaju i pozitivne promene.

Tokom svog radnog veka upoznao sam bezbroj žrtava strahovitih bolesti i preživeli iz stravičnih napada i prirodnih udesa koji su iskusili *posttraumatski rast*. To su muškarci i žene koji su u borbi za prevazilaženje nevolje postepeno otkrivali vredne crte svojih ličnosti za koje nisu ni znali da su ih odlikovale; tako su mogli da prestruje prioritete i potvrde da su osetili povoljne promene u viđenju samih sebe, u odnosima s drugima i u stepenu zadovoljstva životom uopšte.

Pre nego što produbim temu optimizma, reći ću vam unapred da jednostavna i ukorenjena ideja da se osobe svrstavaju u optimiste i pesimiste čini nepravdu složenosti ljudske perspektive, a i nije u skladu sa savremenim poznavanjem teme. U decenijama tokom kojih proučavam ljudsko ponašanje nebrojeno puta sam se uverio da ako pažljivo i smireno posmatramo i slušamo druge, lako dolazimo do zaključka da najokoreliji pesimisti predstavljaju

* Erling Kage, norveški istraživač, prvi je sam, bez tuđe pomoći stigao na Severni pol 1990.