

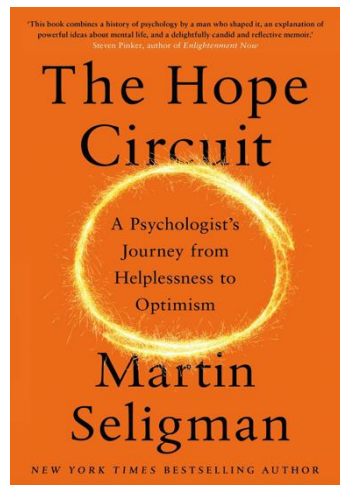
The Hope Circuit by Martin E. P. Seligman

Ο κύκλος της Ευτυχίας

Το ταξίδι ενός ψυχολόγου από την αβοηθησία στην μαθημένη αισιοδοξία

Σχετικά με τον συγγραφέα

Ο καθηγητής Martin Seligman είναι Αμερικανός ψυχολόγος, ερευνητής και καθηγητής της ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο της Πενσυλβανίας. Ήταν πρόεδρος της αμερικανικής ομοσπονδίας ψυχολογίας το 1998 και κατά τη διάρκεια της θητείας του όρισε την θετική ψυχολογία ως επίσημο κλάδο επιστημονικής έρευνας. Πρόκειται για έναν από τους πρωτοπόρους και τους πιο υψηλά ιστάμενους επιστήμονες στον κλάδο της θετικής ψυχολογίας, της ψυχικής ανθεκτικότητας, της μαθημένης αβοηθησίας, της κατάθλιψης, της αισιοδοξίας και της απαισιοδοξίας. Πρόκειται επίσης και για μία από τις πιο αναγνωρισμένες προσωπικότητες στην ανάπτυξη ασκήσεων και δραστηριοτήτων που αποσκοπούν στην απόκτηση δεξιοτήτων και συνολικής ευζωίας. Έχει εκδώσει πάνω από 350 επιστημονικά άρθρα και 30 βιβλία. Ανάμεσα στις πιο αναγνωρισμένες δουλειές του είναι οι εξής: Flourish, Authentic Happiness and Learned Optimism.



Βασικά σημεία της περίληψης του βιβλίου The Hope Circuit (Ο κύκλος της ευτυχίας)

- Το βιβλίο αυτό αναφέρεται στην ιστορία, τη φιλοσοφία και σε κάποιες πιο σκοτεινές γωνιές της 'μικροπολιτικής' στον κλάδο της ψυχολογίας.
- Αναλύει την εξέλιξη και τις καινοτόμες πτυχές του τρόπου σκέψης του καθηγητή Seligman, και πώς αυτές συνέβαλαν στην μεγάλη του συνεισφορά στον τομέα της ψυχολογίας.
- Ξεδιπλώνει την προσωπικότητα του καθηγητή και τη ζωή του σαν μέρος της ακαδημαϊκής ελίτ στον κλάδο του.

Περίληψη

Το βιβλίο The Hope Circuit (2018) είναι η αυτοβιογραφία του καθηγητή Seligman και κάνει αναφορά στη ζωή και στη δουλειά του, εξηγώντας πώς η κλασική ψυχολογία εξελίχθηκε προς την θετική ψυχολογία κατά τη διάρκεια της καριέρας του αλλά και τους τρόπους με τους οποίους ο ίδιος συνέβαλε σε αυτές τις ριζικές αλλαγές.

Ο συγγραφέας παρουσιάζει την σύγχρονη ιστορία του κλάδου της ψυχολογίας εστιάζοντας σε 4 ουσιαστικές αλλαγές που συνέβησαν τα τελευταία 50 χρόνια και στις οποίες ο ίδιος ο Seligman έπαιξε σπουδαίο ρόλο: 1) την εγκατάλειψη του συμπεριφορισμού σαν το μοναδικό

επίκεντρο της ψυχολογίας αγκαλιάζοντας παράλληλα τη γνωστική λειτουργία και την επίγνωση σαν σημεία έρευνας, 2) την αποδοχή της ανθρώπινης εξέλιξης και του ανθρώπινου μυαλού σαν σημαντικούς παράγοντες της ψυχικής ισορροπίας, 3) το τέλος της εστίασης της ψυχολογίας στις ψυχικές νόσους και την ανακατεύθυνση αυτής προς την προσπάθεια βελτίωσης των επιπέδων ευζωίας και 4) την παραδοχή ότι η δυνατότητα των ανθρώπων να επηρεάζουν τη ζωή τους και να παίρνουν αποφάσεις που οδηγούν σε μία ζωή γεμάτη νόημα βασίζεται στην ικανότητά τους να οραματίζονται πολλά διαφορετικά σενάρια για το μέλλον αντί να στοχάζονται το παρελθόν.

Μέσα από αυτές τις αλλαγές κατά τη διάρκεια τόσων ετών, ο Seligman εξηγεί πώς ξεκίνησε και κατέληξε τελικά να ερευνά την έννοια της αισιοδοξίας. Αναφέρεται σε πολλές ανθρώπινες ιστορίες που έπαιξαν μεγάλο ρόλο σε κάποια από τα πιο σημαντικά επιστημονικά του συμπεράσματα και μιλά αναλυτικά για την «μαθημένη αβοηθησία» την οποία αργότερα αναγνώρισε ως εσφαλμένη. Πάραυτα, υπήρξε αυτή το έναυσμα για να ερευνήσει και να εισάγει κάποια χρόνια μετά την «μαθημένη αισιοδοξία». Στο βιβλίο του αναφέρεται επίσης στην έννοια της «θετικής εκπαίδευσης» και στο πρόγραμμα ψυχικής ανθεκτικότητας που δημιούργησε για τον στρατό των Ηνωμένων Πολιτειών.

Ταυτόχρονα αποκαλύπτει τις προσωπικές του δυσκολίες στη μάχη του με την κατάθλιψη από πολύ νεαρή ηλικία. Καθόλη τη διάρκεια του βιβλίου αναλύει μία ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα πτυχή της προσωπικής του ιστορίας γύρω από την σημασία αρετών όπως η ελπίδα, η αισιοδοξία, η ευγνωμοσύνη, η καλοσύνη και η γνώση για την ψυχική μας υγεία συνολικά.

Αναλυτική περίληψη

Μέρος 1: Η αρχή (Beginning)

Ο Μάρτιν Seligman, ένα ιδιαίτερα έξυπνο παιδί, διάβαζε βιβλία από πολύ μικρή ηλικία. Κόμικς, βιβλία για το διάστημα και σπουδαία μυθιστορήματα. Στην ηλικία των 13, ερωτεύτηκε τα βιβλία του Freud. Είχε υψηλή αυτοπεποίθηση και ιδιαίτερος υψηλό IQ. Οι εμπειρίες του σαν παιδί, η έλλειψη αισιοδοξίας από την πλευρά των γονιών του, και η στάση αβοηθησίας του πατέρα του απέναντι στη ζωή σε συνδυασμό με τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο και την παγκόσμια οικονομική ύφεση του 1929 ξύπνησαν μέσα του ένα πραγματικό ενδιαφέρον για τον τομέα της ψυχολογίας, οδηγώντας τον στο να ερευνήσει πώς οι αρνητικές εμπειρίες προκαλούν αρνητικά συναισθήματα. Όταν ενηλικιώθηκε, ο συγγραφέας συνειδητοποίησε ότι ήταν πεσιμιστής και καταθλιπτικός, φορούσε σκούρα ρούχα, αναλογιζόταν συχνά τον θάνατο και κρατούσε ημερολόγιο καταγράφοντας τις αρνητικές του σκέψεις.

Στην αρχή, το ενδιαφέρον του Seligman εστιαζόταν κυρίως σε θέματα φιλοσοφίας και όχι ψυχολογίας. Τον ενδιέφεραν θέματα όπως η ηθική, η λογική, τα πολιτικά, η επιστήμη και κυρίως έβρισκε ενδιαφέρον το ότι η φιλοσοφία βασιζόταν στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Επιπλέον, η φιλοσοφία ήταν ένα αντικείμενο έρευνας σπουδαίων ανδρών, σε σχέση με την ψυχολογία που ακόμα δεν ήταν ευρέως διαδεδομένη ως επιστήμη. Κάποια

χρόνια μετά, η ψυχολογία άρχισε να αποκτά μεγαλύτερη βαρύτητα ως επιστήμη. Τότε ήταν που ο Seligman συνειδητοποίησε πως η ψυχολογία είναι η «φυσική του μυαλού». Μετά από ώρες μελέτης και δουλειάς στον ακαδημαϊκό χώρο, συνειδητοποίησε ότι είχε μία έμφυτη τάση προς την επιστήμη της ψυχολογίας και ένα ιδιαίτερο ταλέντο στη διεξαγωγή πειραμάτων και έρευνας.

Ξεκίνησε να ερευνά την έννοια της ενσυνειδητότητας και κατέληξε ότι η γνωστική λειτουργία σχετίζεται με συναισθήματα (π.χ. οι σκέψεις απώλειας προκαλούν λύπη). Ένα καίριο συμπέρασμα της έρευνάς του που ήρθε μετά από πολλά πειράματα με ζώα, ήταν η «μαθημένη αβοηθησία», που αναφέρεται στην πηγή ατέρμονου πόνου για τα ζώα και τους ανθρώπους.

Η μαθημένη αβοηθησία ορίζεται ως μια ψυχική κατάσταση κατά την οποία ένας οργανισμός που αναγκάζεται να υπομείνει δυσάρεστα ή επώδυνα ερεθίσματα, καθίσταται ανίκανος ή απρόθυμος να αποφύγει τα ερεθίσματα αυτά, ακόμη κι αν έχει τη δυνατότητα να το κάνει, πιθανώς επειδή έμαθε ότι δεν μπορεί να ελέγξει την κατάσταση. Ουσιαστικά αναφερόμαστε στην έλλειψη προσπάθειας αποφυγής μίας αρνητικής κατάστασης ακόμα και όταν έχουμε τη δυνατότητα να την αποφύγουμε. Έως τότε, ο Seligman ενδιαφερόταν κυρίως να ερευνήσει θέματα όπως το άγχος, την αβοηθησία, τον φόβο και την κατάθλιψη.

Μέρος 2: Γίνομαι/Διαμορφώνομαι (Becoming)

Ο Seligman, μετά από πρόταση που του έγινε, ξεκίνησε να διδάσκει μαθήματα πειραματικής ψυχολογίας. Είχε τον δικό του μοναδικό τρόπο να μεταδίδει τη γνώση στους μαθητές του. Ταυτόχρονα, οι μέθοδοι διδασκαλίας του τον βοηθούσαν υποσυνείδητα στη δημιουργία των επιστημονικών θεωριών του. Οι τάξεις του ήταν πάντα γεμάτες με μαθητές. Το 2012, ο Seligman ερωτήθηκε από κάποιον για το αν η «μαθημένη αβοηθησία» είχε εφαρμογή και στους ανθρώπους, εστιάζοντας στην κατάθλιψη και την αυτοκτονία. Με αφορμή αυτό, ξεκίνησε να ερευνά τις ανθρώπινες ψυχικές νόσους.

Η σταδιακή διάλυση του γάμου των γονέων του του προκάλεσε έντονα αρνητικά συναισθήματα και μία αίσθηση αβοηθησίας. Είναι ενδιαφέρον ότι, παρότι είχε κάνει έρευνα πάνω στο θέμα, αισθανόταν ότι δεν μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του. Αυτό το γεγονός τον οδήγησε στο να ερευνήσει την ψυχική υγεία των ανθρώπων εστιάζοντας στην κατάθλιψη. Ο Seligman, παρόλο που είχε την «ιδανική δουλειά» καθώς και αποδοχή για τις θεωρίες του που είχαν γίνει ευρέως γνωστές, παραδέχθηκε πως αισθανόταν αγχωμένος και γεμάτος αρνητικότητα εκείνη την περίοδο.

Οι θεωρίες του γύρω από τον έλεγχο, την γνωστική λειτουργία και τη «μαθημένη αβοηθησία» είχαν γίνει πολύ γνωστές κι άλλοι επιστήμονες προσπαθούσαν να επαναλάβουν τα πειράματα του συγγραφέα. Η επιτυχία του στην έρευνα της αβοηθησίας στα εργαστήρια με ζώα, τον βοήθησε στην έρευνα του ίδιου αντικείμενου στους ανθρώπους. Υπέθεσε ότι με τον ίδιο τρόπο που ένα ζώο στέκεται αβοήθητο στο να αποφύγει έναν δυνατό θόρυβο, ο άνθρωπος θα ήταν και αυτός αβοήθητος στο να λύσει ορισμένα προβλήματα. Συνέχισε να ερευνά τη «μαθημένη αβοηθησία» και ξεκίνησε να γράφει πάνω στο αντικείμενο αυτό –

σύντομα ολοκλήρωσε το πρώτο του βιβλίο πάνω στη «μαθημένη αβοηθησία». Ήταν πολύ σημαντικό γι' αυτόν να καταλάβει πώς η «μαθημένη αβοηθησία» σχετιζόταν με την κατάθλιψη και εάν οι άνθρωποι που ήταν πιο απαισιόδοξοι πάθαιναν κατάθλιψη πιο εύκολα.

Παρότι ο συγγραφέας ζούσε μια ζωή γεμάτη επιτυχίες με αξιοθαύμαστα επιστημονικά επιτεύγματα, έφτασε τα 40 του χρόνια έχοντας ο ίδιος κατάθλιψη. Εκείνο το διάστημα εκδόθηκε το Ερωτηματολόγιο ASQ (Attributional Style Questionnaire) που δημιούργησε μαζί με έναν συνάδελφό του, το οποίο παρείχε πληροφορίες για τα χαρακτηριστικά ανθρώπων με κατάθλιψη. Καθώς η έρευνά του γινόταν πιο σχολαστική στο αντικείμενο αυτό, ο Seligman άρχισε να αναλύει την ψυχική υγεία και τους συσχετισμούς των ψυχικών νόσων με ποικίλα φυσιολογικά και ψυχικές διαταραχές. Μέσα από την έρευνά του αυτή και την προσωπική του εμπειρία με την κατάθλιψη, κατάφερε κάπως να βρει το μονοπάτι της ευτυχίας.

Μέρος 3: Είμαι (Being)

Τα γεγονότα της προσωπικής του ζωής βοήθησαν τον Seligman να πάρει την έρευνα του ακόμα παραπέρα. Η ερώτηση της γυναίκας του «Είσαι χαρούμενος;», τον οδήγησε στο να συνειδητοποιήσει ότι οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν να είναι λιγότερο θλιμμένοι και πεσιμιστές, και να αυξήσουν συνειδητά τις θετικές καταστάσεις στη ζωή τους. Σταδιακά, μετά από κάποια χρόνια, ο τρόπος σκέψης του συγγραφέα έγινε πιο θετικός.

Παρά το γεγονός ότι τα προηγούμενα χρόνια ο Seligman είχε μεγαλύτερο ενδιαφέρον στο να ερευνήσει την κατάθλιψη και αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος (τα οποία παρομοίαζε με το κομμάτι του espresso σε ένα καπουτσίνο και αντίθετα την ευτυχία με την κρέμα του καφέ), το ενδιαφέρον του για την αισιοδοξία σταδιακά αναπτύχθηκε. Άρχισε να παρατηρεί ανθρώπους που ήτανε δυνατοί παρά το γεγονός ότι υπέφεραν. Του κέντρισε το ενδιαφέρον ότι έως τότε οι άνθρωποι συνήθιζαν να εστιάζουν στην αποτυχία αντί για την επιτυχία, στη λύπη αντί για τη χαρά. Έτσι, λοιπόν, ο Seligman άρχισε να γράφει ένα βιβλίο πάνω στην «μαθημένη αισιοδοξία». Με βάση τα ευρήματά του, μία σημαντική δεξιότητα που έχουν οι αισιόδοξοι άνθρωποι είναι ότι μπορούν να διώχνουν τις αρνητικές σκέψεις που έρχονται στο μυαλό αυτόματα. Αυτή τη δεξιότητα μπορεί να την αναπτύξει ο καθένας. Η «μαθημένη αισιοδοξία» έχει παρόμοια χαρακτηριστικά με την Γνωσιακή Θεραπεία. Και οι δύο μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία της κατάθλιψης. Το 1998, ο Seligman έγινε πρόεδρος της Ένωσης Αμερικανών Ψυχολόγων (APA).

Το ίδιο διάστημα, ο Mike Csikszentmihalyi, ερευνούσε την έννοια της «ροής», μία κατάσταση ενθουσιασμού και θετικών συναισθημάτων. Ο Seligman επηρεάστηκε από τον Csikszentmihalyi και, σε συνδυασμό με τις δικές του θεωρίες, δημιουργήθηκε η Θετική Ψυχολογία το 1999. Η έρευνά του εστίαζε σε θέματα έρευνας όπως το ΕΥ ΖΗΝ, η ελπίδα, η ευτυχία, η αισιοδοξία, η ευγνωμοσύνη, η καλοσύνη, η συγχώρεση, η δημιουργικότητα, το χιούμορ, η ψυχική ανθεκτικότητα και άλλα δυνατά σημεία του χαρακτήρα. Έτσι δημιουργήθηκε και το μοντέλο των δυνατών σημείων του χαρακτήρα και αρετών (σε συνεργασία με τον Peterson).

Μέρος 4: Ανθίζω (Flourishing)

Ο Seligman, περνώντας ο καιρός, κατάλαβε πόσο πολύ τον είχε βοηθήσει η ψυχολογία στο να αντιμετωπίσει τις προσωπικές του δυσκολίες στη ζωή, στην καριέρα του, στις σχέσεις του με τρίτους αλλά και με την οικογένειά του και ότι στην ουσία τον είχε βοηθήσει να αποκτήσει θετικό τρόπο σκέψης. Στα 60 του, αισθανόταν ότι είναι στο απόγειο της ζωής και της καριέρας του. Πάραυτα, εξακολουθούσε να αισθάνεται ότι δεν είχε φτάσει στο ύψιστο επίπεδο ευτυχίας. Ανέπτυξε μια θεωρία σύμφωνα με την οποία οι θετικές εξωτερικές συνθήκες (πχ στη δουλειά, στον έρωτα) μαζί με θετικά εσωτερικά στοιχεία οδηγούν στην ευτυχία. Μαζί με άλλους ψυχολόγους ανέλυσε θέματα όπως η «ροή», οι αρετές, θετικά συναισθήματα και την ίδια την ευτυχία. Ταυτόχρονα, δημιούργησε ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα πάνω στη Θετική Ψυχολογία και ανέπτυξε το μοντέλο PERMA (θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα στη ζωή, επίτευξη). Παράλληλα, ξεκίνησε τη δημιουργία ασκήσεων με σκοπό να βοηθήσει ανθρώπους που υπέφεραν από συμπτώματα κατάθλιψης στην καθημερινότητά τους.

Η δουλειά του γνώρισε μεγάλη αποδοχή, αλλά και κριτική. Πολλοί εξέφρασαν την ανησυχία ότι η θετική ψυχολογία είναι «εγωιστική» και δεν έχει ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Ο Seligman ερευνήσε την έννοια του καλού ως την απουσία του κακού. Σύγκρινε το πλαίσιο καλού/κακού με τις αισθήσεις κρύου/ζεστού που ναι μεν είναι αντίθετες, αλλά έχουν και διαφορετικούς βαθμούς. Επέμενε στο να προσπαθούν οι θεραπευτές να βοηθήσουν τους ασθενείς τους να εξαλείψουν πλήρως τον αρνητισμό, θέτοντας αυτό σαν κριτήριο της επιτυχημένης θεραπείας. Ο απώτερος σκοπός ήταν η επίτευξη της ευζωίας.

Τα χρήματα και η εκπαίδευση ήταν και αυτά θέματα της έρευνάς του. Με βάση τα συμπεράσματά του, τα χρήματα μπορούν να βοηθήσουν στην εξάλειψη της αρρώστιας, ανάλογα και με τη συνολική οικονομική κατάσταση κάποιου. Πάραυτα, τα χρήματα δεν μπορούν να δημιουργήσουν ευζωία. Σχετικά με την εκπαίδευση, ο Seligman υποστηρίζει ότι η τάξη, η σκληρή δουλειά, η μόρφωση και η συμμόρφωση είναι κάποια από τα χαρακτηριστικά που τα σχολεία βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν από μικρή ηλικία - όμως αυτά δεν αρκούν. Σύμφωνα με τον συγγραφέα, ο θετικός τρόπος σκέψης και η θετική εκπαίδευση πρέπει να εισαχθούν στα σχολεία.

Η ευτυχία, το νόημα στη ζωή, η αίσθηση πληρότητας, η δέσμευση, η αισιοδοξία και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μόνο κάποια από τα δυνατά σημεία και θετικά συναισθήματα που θα έπρεπε να αναπτύσσουν τα παιδιά για να πετύχουν το EY ZHN.

Ο συγγραφέας αναφέρεται στην εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας σε όσο το δυνατόν περισσότερους τομείς: στον χώρο των οικονομικών, στα σχολεία, στον στρατό, ακόμα και την CIA που ζήτησε στον Seligman να εκπαιδεύσει στρατιώτες και διπλωμάτες. Πολλοί άνθρωποι στον στρατό αυτοκτονούν, παίρνουν ναρκωτικά και παθαίνουν κρίσεις πανικού ή κατάθλιψη. Η θετική ψυχολογία και η ψυχική ανθεκτικότητα μπορούν να βοηθήσουν σε αυτές τις καταστάσεις. Τέλος, ο συγγραφέας μιλά για τη σωματική υγεία. Υποστηρίζει ότι η σωματική νόσος μπορεί να σχετίζεται με ψυχικές νόσους. Έρευνες δείχνουν ότι οι παθήσεις της καρδιάς και άλλες σωματικές παθήσεις μπορεί να σχετίζονται με κακή ψυχική υγεία.

Μέρος 5: Κοιτάζοντας το μέλλον (Looking into the future)

Στο τελευταίο μέρος του βιβλίου, ο Seligman αναφέρει τις σκέψεις του για το μέλλον της ψυχικής υγείας και του ΕΥ ΖΗΝ. Μιλά για το πώς η κλασική ψυχολογία λανθασμένα εστίαζε στο τι πήγαινε στραβά σε κάθε κατάσταση και όχι σε όσα πήγαιναν καλά. Εξηγεί πως η ψυχολογία υποστηρίζει ότι το μυαλό πρέπει να αναλύσει όσα συνέβησαν στο παρελθόν αλλά και να προσπαθήσει να δημιουργήσει ένα καλύτερο μέλλον. Για να το καταφέρει αυτό, ο άνθρωπος πρέπει να σκέφτεται το μέλλον με βάση τις προθέσεις του και αυτό που θέλει να πετύχει, και όχι με βάση το τι συνέβη στο παρελθόν ή τι έχει συνηθίσει να κάνει. Επιπροσθέτως, αναφέρεται στην ανάγκη ανάπτυξης των επιπέδων δημιουργικότητας σε νεαρή ηλικία, μιας και μεγαλώνοντας ο άνθρωπος γίνεται πιο αργός, κουράζεται πιο εύκολα και συχνά ξεχνάει.

Ο Seligman συνεχίζει την έρευνά του ακόμα και σήμερα. Με βάση τα συμπεράσματά του, όλα τα πλάσματα είναι προσαρμοστικά και έχουν την ικανότητα να εντοπίζουν απειλές καθώς και να προστατεύονται από αυτές. Τα σώματά μας ενεργοποιούν μηχανισμούς άμυνας και προσπαθούν να «αποκλείσουν» κάποια αρνητικά συναισθήματα για να προστατευτούν. Έτσι καταφέρνουν οι αθλητές, οι στρατιώτες, οι πιλότοι κλπ. να παραμένουν ψύχραιμοι σε στρεσογόνες καταστάσεις. Με βάση αυτό, καταλήγει ότι η «αβοηθησία» δεν είναι μαθημένη όπως υποστήριζε στην αρχή. **Είναι μόνο μία αντίδραση του σώματός μας σε δυσάρεστα γεγονότα.** Ο άνθρωπος πρέπει να μάθει πώς να παρατηρεί και να ελέγχει τα δυσάρεστα εξωτερικά ερεθίσματα και να μετατοπίζει τον εαυτό του από τη ζώνη άγχους. Ο Seligman αποφάσισε να γράψει αυτό το βιβλίο στην προσπάθειά του να αφήσει πίσω του τη δυστυχία και να έρθει πιο κοντά στην ευτυχία. Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να αποδεχτούμε ότι οι σκέψεις μας μπορούν να προκαλέσουν δυσάρεστα συναισθήματα όπως λύπη, φόβο, θυμό αλλά μπορούν και να μας προκαλέσουν ευτυχία, χαρά και ελπίδα!

Source: *The Hope Circuit*, Martin E.P. Seligman, Nicholas Brealey Publishing, January 2019

