

Psihologia pozitivă



Charlotte Style

Psihologia pozitivă



Charlotte Style

Charlotte Style

Psihologia pozitivă

Ce ne menține fericiți, optimiști și motivați

Traducere din limba engleză de

Claudia Roxana Olteanu

ALL

2016

Q *divino*
RAI

Această carte în format digital intră sub incidența drepturilor de autor și a fost creată exclusiv pentru a fi citită utilizând dispozitivul personal pe care a fost descărcată. Oricare alte metode de utilizare, dintre care fac parte împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială a textului, punerea acestuia la dispoziția publicului, inclusiv prin intermediul Internetului sau a rețelelor de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme – altele decât cele pe care a fost descărcată – care permit recuperarea informațiilor, revânzarea sau comercializarea sub orice formă a acestui text, precum și alte fapte similare, săvârșite fără acordul scris al persoanei care deține drepturile de autor, sunt o încălcare a legislației referitoare la proprietatea intelectuală și vor fi pedepsite penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

BRILLIANT POSITIVE PSYCHOLOGY 1/E

Charlotte Style

© Pearson Education Limited 2011

This translation of Brilliant Positive Psychology 1/E is published by arrangement
with Pearson Education Limited.

PSIHOLOGIA POZITIVĂ

Charlotte Style

Copyright © 2015 Editura ALL

ISBN ePub: 978-606-587-401-5

ISBN PDF: 978-606-587-402-2

ISBN Print: 978-606-587-272-1

Redactare: Ioana Văcărescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Elena Georgescu

Design copertă: Alexandru Novac

Editura ALL

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512, București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție:

021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi:

comenzi@all.ro

www.all.ro

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro



elefant

Mulțumiri

Aș vrea să-i mulțumesc soțului meu, Charles, și fiicelor mele, Amanda, Annabel și Elizabeth, care m-au sprijinit, m-au încurajat și m-au înconjurat cu o afecțiune deosebită în perioada în care am scris această carte. De asemenea, aș vrea să le mulțumesc familiei și prietenilor mei minunați, care mi-au fost întotdeauna alături și care m-au motivat să trăiesc mai bine. Cartea aceasta este o mulțumire adusă tuturor oamenilor pe care i-am întâlnit vreodată și care trăiesc o viață autentică, plină și generoasă.



CAPITOLUL 1

De ce este psihologia pozitivă un lucru extraordinar?

„Nimic în lumea asta nu este mai discutat și mai neînțeleș decât chestiunea vieții fericite.“

Seneca (3 î.Hr.-62 d.Hr.)

Psihologia pozitivă ne spune ce anume dă roade. Ea studiază toate aspectele care țin de viață, gândire și comportament și care ne afectează bunăstarea. Având la bază cercetarea științifică, psihologia pozitivă ne arată cu argumente ce calități și aptitudini contribuie la dobândirea unei vieți împlinite, sănătoase și înfloritoare. Nu urmărește să ne arate doar cum „să fim pozitivi“, ci mai ales cum să ne perfecționăm. Ne ajută să aflăm și să înțelegem metodele cele mai bune de a aborda toate aspectele vieții noastre.

Descoperirile cele mai interesante și mai relevante ale acestor cercetări ne arată cum să ajungem să ne simțim bine, să fim recunoscători, să gândim pozitiv, să fim generoși, să alegem înțelept și să fim sociabili.

Psihologia pozitivă examinează îndeaproape numeroasele componente care contribuie la ceea ce numim „realizare personală“ și să ne ajută să trăim viața folosindu-ne de potențialul nostru maxim, dar merge chiar mai departe de atât. Psihologii pozitivi vorbesc despre o viață înfloritoare.

Psihologia pozitivă îți poate arăta:

- **Lucrurile de care ai nevoie ca să te simți cu adevărat motivat;**
- **De ce a fi optimist înseamnă mai mult decât a te uita la jumătatea plină a paharului;**
- **Ce anume te ajută să trăiești mai mult și mai sănătos;**
- **Importanța și calitatea relațiilor tale;**
- **De ce îți place diversitatea și schimbarea;**
- **De ce ar trebui să apreciezi ceea ce ai;**
- **De ce e important să te accepți pe tine însuși;**
- **Importanța unui rost și a unui scop în viață;**

- De ce e important pentru fericire să-ți cunoști și să-ți folosești punctele forte;
- Că poți și trebuie să ai o viață împlinită.

Cercetările au arătat că dacă ne îmbogățim nu suntem mai fericiți. Atâta timp cât oamenii au posibilitatea de a-și plăti facturile, nu crește în mod semnificativ și mulțumirea lor față de viață și fericire, ci, de fapt, de la un anumit nivel al veniturilor în sus, scade nivelul de fericire.¹

Cu toate acestea, dacă ești recunoscător pentru ceea ce ai sau dacă oferi ajutor financiar cuiva, asta chiar te poate face mai fericit!²

exemplu

Cercetări recente au arătat că atunci când oamenii au primit o sumă de bani, cei cărora li s-a spus să-i ofere mai departe cuiva au fost mai fericiți decât cei care au fost liberi să-i cheltuiască după bunul plac.³

Origine și istoric

Știința psihologiei, deși inițial reprezenta investigarea minții omenești, a început, cu timpul, să-și folosească cunoștințele pentru identificarea și definirea a ceea ce este considerat „deteriorat“ sau „anormal“. Psihologia „pozitivă“ se întoarce la originea ei și se concentrează pe funcționarea unei minți înfloritoare.

Să examinezi, să analizezi și să dai sfaturi despre cum poți să fii fericit nu este ceva nou și nici pentru psihologie nu este o noutate. O bună parte din psihologia umanistă s-a concentrat pe asta, în special cercetările lui Gordon Allport, Abraham Maslow și Carl Rogers. Popularitatea recentă a terapiei cognitive (TCC) și răspândirea în ultimii douăzeci și cinci de ani a programelor de antrenament pentru viață și neurolingvistică (NLP) au adus cele mai practice aplicații adunate sub umbrela „psihologiei pozitive“. Multe dintre noțiunile esențiale pentru unele metode optime de coaching și autodezvoltare, precum recunoștința, reevaluarea, vizualizarea, fixarea de scopuri semnificative și realizabile, dezvoltarea atenției, schimbarea clișeelelor de gândire și utilizarea forțelor proprii, își au originea în psihologie și filosofie.

Psihologia pozitivă, luată separat, ca un concept nou, are un scop. Acesta este de a reuni cercetările sociologilor, antropologilor, psihiatrilor, geneticienilor, biologilor, psihologilor umaniști, filosofilor, dar și aspecte care țin de cunoștințele generale ale oamenilor. Pentru prima oară, există o cercetare unificată asupra căilor care duc la prosperitate și înflorire, analizate atât din punct de vedere individual, cât și cultural.

Rafturile librăriilor sunt înțesate de cărți care pretind că ne îmbunătățesc viața. Multe dintre ele au în spate doar motive comerciale, nu sunt bazate pe cercetări serioase. Psihologia pozitivă este sprijinită de mai multe dovezi care validează metode și comportamente ce îți pot îmbunătăți cu adevărat viața. Sub acest nou concept s-au reunit pentru prima oară toate aspectele cercetării bunăstării umane.

Interesant este că descoperirile cercetătorilor au început să arate că o bună parte din gama de strategii utilizate de oamenii sănătoși pentru o dezvoltare personală continuă sunt în antiteză cu abordările frecvente ale profesioniștilor sănătății mintale.⁴ Dacă ceva funcționează pentru un om atunci când nu este bine din

punct de vedere mintal – adică principala preocupare a psihologiei din ultimii ani –, aceleași strategii nu sunt potrivite pentru indivizii obișnuiți și pentru cei excepționali, care trebuie să facă față lucrurilor bune și rele pe care le oferă viața. Strategiile și convingerile pe care le au oamenii sănătoși se apropie mult de principiile și metodele esențiale susținute de psihologia pozitivă.⁵

Legiuitorii, educatorii, cei care lucrează în domeniul sănătății, comunitatea de afaceri, sectorul public și persoanele private folosesc elementele psihologiei pozitive. Nu există vreun aspect al vieții care să nu poată fi îmbunătățit prin aplicarea cunoștințelor despre bunăstarea umană.

Cum a luat naștere psihologia pozitivă

Psihologia pozitivă a fost creată, de fapt, pe o plajă din New Mexico. Acolo a avut loc întâlnirea întâmplătoare dintre doctorul Martin Seligman și Mihaly Csikszentmihalyi, când Seligman a auzit strigătul de ajutor al cuiva din apă (care apoi s-a dovedit a fi Mihaly) și a sărit să-l ajute. După această întâlnire ciudată, au descoperit că lucrau amândoi în același domeniu, că erau interesați de dezvoltarea cercetării și de recuperarea interesului psihologiei pentru elementele esențiale necesare unei vieți sănătoase și prospere. Csikszentmihalyi lucra cu un concept care avea în vedere menținerea „stării de flux“, iar Seligman studia metode prin care să-i facă pe cei neajutorați să-i înțeleagă mai bine pe oamenii care au capacitatea de a rezista și de a depăși adversitățile. Așa s-a născut psihologia pozitivă, iar munca acestor psihologi a devenit fundamentul noii discipline.

Conceptele-cheie din psihologia pozitivă sunt:

Optimismul

Psihologia bazată pe punctele forte

Fluxul

Bunăstarea subiectivă

Bunăstarea psihologică

Fericirea

Alegerea

Recunoștința

Perspectiva temporală

Emoțiile pozitive

Inteligența emoțională

Atingerea obiectivelor

Acceptarea de sine și valoarea personală

Speranța

Reziliența

Sensul

Scopul

Înțelepciunea

Practicile spirituale

Cartea Psihologie pozitivă îți va explica toate aceste concepte-cheie și altele, într-un mod accesibil și practic pentru viața ta. Înainte de a examina conceptele de mai sus, este important să ne întrebăm ce înțelegem noi prin fericire, cum putem măsura fericirea, să vedem pe scurt ce ne arată studiile în acest sens și să privim îndeaproape un aspect esențial al psihologiei pozitive: alegerea.

Conceptele de fericire și bunăstare

Bunăstarea generală e mai mult decât fericire, deși oamenii folosesc în mod obișnuit termenul de fericire pentru ambele concepte. Fericirea, bunăstarea și „mulțumirea de viață“ devin sinonime atunci când se încearcă definirea vieții „funcționale“. Bunăstarea „subiectivă“ este cel mai bun termen prin care se definesc calitățile cognitive și emoționale ale „fericirii“ și reprezintă unitatea de măsură pentru emoția pozitivă.

Cum poți măsura fericirea și bunăstarea

Psihologia pozitivă măsoară toate lucrurile care influențează calitatea vieții noastre, sănătatea și longevitatea, de la a avea simțul umorului și până la cât de bine știm să ne rezolvăm problemele și să ne revenim în urma traumelor. De fapt, există sute de măsurători și o mulțime de modalități prin care specialiștii în psihologie pozitivă validează și coroborează date obținute din studii recente sau mai vechi. Toate studiile și cercetările care examinează și evaluează lucrurile care ne afectează fericirea și bunăstarea fac obiectul psihologiei pozitive. Psihologia pozitivă ia în calcul toate aceste studii, din ce în ce mai numeroase. La baza acestor studii stă analizarea felului în care noi alegem să acționăm și să reacționăm și analizarea trăsăturilor și a factorilor care ne determină să ne comportăm așa.

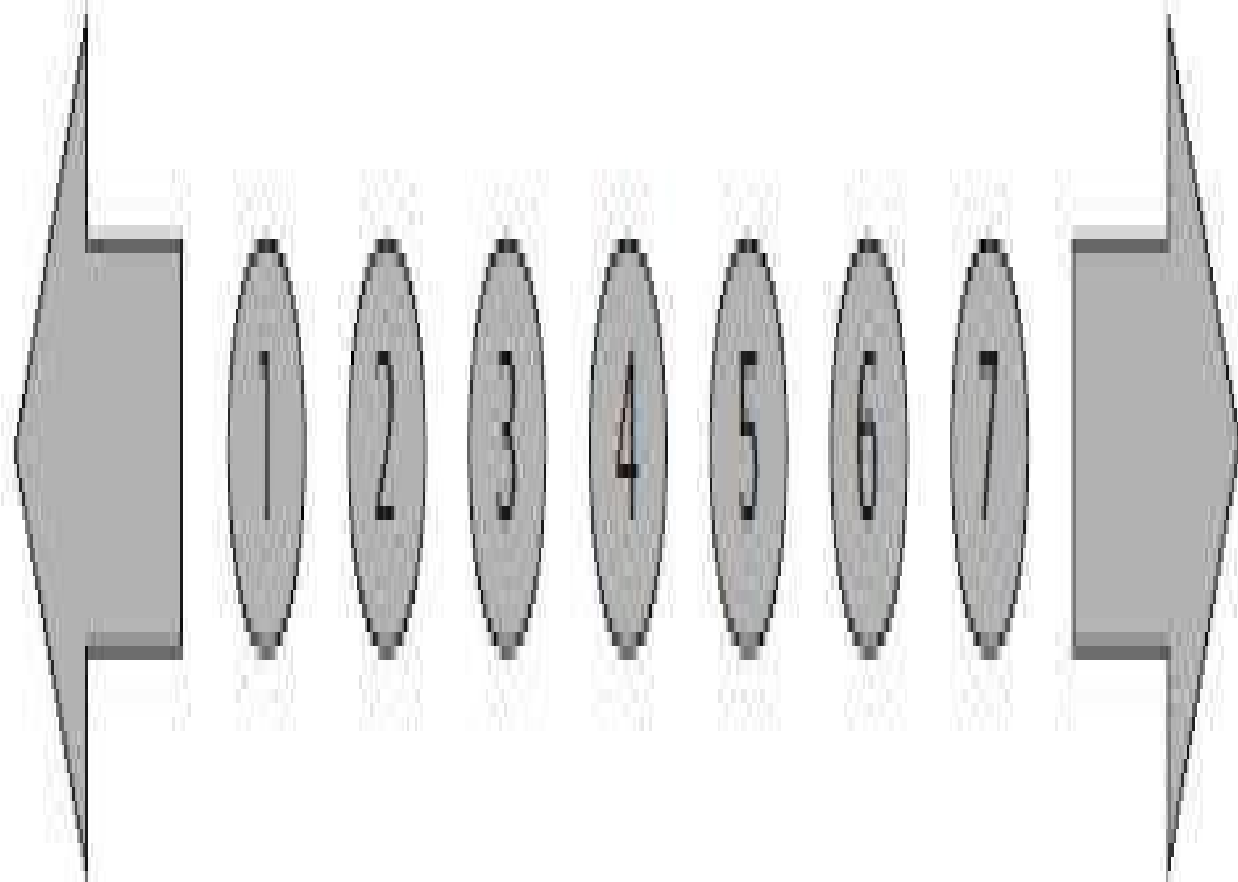
exemplu

Într-un studiu care s-a desfășurat în 45 de țări și a urmărit peste un milion de subiecți, Ed Diener a descoperit că nivelul mediu de fericire ajunge la 6,75 pe o scară de la 0 la 10. El a luat în calcul toate sondajele care măsurau fericirea și cât de mulțumiți sunt oamenii de viața lor.⁶

Cea mai simplă și eficientă metodă recunoscută pe plan mondial, folosită în

evaluarea bunăstării subiective, poartă numele de Scala Mulțumirii de Viață (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985), care constă în cinci afirmații (prezentate mai jos). Citește-le și răspunde la fiecare dintre ele, evaluându-le după modelul de mai jos:

exercițiu



Dezacord

puternic

Acord

puternic

- 1 În general, viața mea este aproape de ideal.
- 2 Condițiile mele de viață sunt aproape excelente.
- 3 Sunt satisfăcut de viața mea.
- 4 Până acum am obținut cele mai importante lucruri pe care mi le-am dorit în viață.
- 5 Dacă aș putea să iau viața de la început, nu aș schimba aproape nimic.

Adună numerele cu care ai notat cele cinci întrebări.

Vezi mai jos:

- **31-35 Extrem de mulțumit**
 - **26-30 Mulțumit**
 - **21-25 Oarecum mulțumit**
 - **20 Neutru**
 - **15-19 Ușor nemulțumit**
 - **10-14 Nemulțumit**
 - **5-9 Extrem de nemulțumit.**
-

Care sunt concluziile cercetărilor

Studiile au arătat că o bună parte din fericirea noastră este determinată genetic, ne naștem cu o capacitate naturală de a fi fericiți, iar unii oameni sunt mai norocoși decât alții. Vestea bună e că putem schimba asta.⁷

Această carte îți va spune ce fac cei mai fericiți oameni și cum te poate ajuta psihologia pozitivă să-ți construiești o atitudine care să-ți ofere mai multe oportunități pentru a te simți bine și fericit.

Fericirea stă la baza bunăstării pentru că ea reprezintă o descriere universală a sentimentului de bine, iar trăirea unor emoții pozitive este indiciul că toate merg bine. Nu trebuie să uităm însă că fericirea este un produs derivat; poate să ne scape printre degete dacă ne străduim prea mult să-l obținem sau dacă ne întrebăm tot timpul dacă suntem fericiți. Totodată, există mai multe feluri de a fi „fericit“.

Niciun aspect nu poate fi separat de celelalte

Nu există un anumit lucru care te poate fericit. De fapt, studiile arată din ce în ce mai clar o strânsă legătură între ceea ce facem și cum gândim. Singura confuzie decurge din faptul că sunt atât de multe lucruri care ne afectează bunăstarea, încât există riscul de a nu mai acționa deloc atunci când ceva merge bine.

Stările de fericire și bunăstare presupun o legătură între mintea, emoțiile, trupul și „sufletul“ nostru. Dacă suntem fericiți în ceea ce privește un anumit aspect al vieții noastre, acest lucru se proiectează și luminează și celelalte aspecte ale vieții noastre.

Această interconectivitate este minunată, pentru că înseamnă că putem să începem de acolo de unde ni se pare mai ușor. Lista de mai jos cuprinde câteva exemple de conexiuni și corespondențe:

- **Exercițiul fizic ne influențează fizic, mental și emoțional;**
- **Starea de bine influențează felul în care gândim, în egală măsură cu sănătatea noastră;**
- **Emoțiile facilitează diverse abilități de gândire;**
- **Gândirea influențează ceea ce simțim;**
- **Învățarea de lucruri noi ne ajută din punct de vedere emoțional și mental;**
- **Cei care au supraviețuit lagărului de la Auschwitz au fost puternici din punct de vedere mental, nu fizic;**
- **Bunăstarea spirituală ne influențează fizic;**
- **Angajarea sinelui fizic, emoțional, mental și spiritual în atingerea unui obiectiv comun contribuie la dezvoltarea noastră.**

exercițiu

Încearcă asta. Vreau să NU te gândești la limonadă.

Două minute nu te gândești că bei limonadă. Cum merge?

Mintea ne joacă feste: atunci când ne e clar că nu trebuie să ne gândim la ceva, se creează un fel de reacție în spirală care, în loc să alunge din minte lucrul respectiv, îl face și mai pregnant. Ai reușit să nu te gândești la limonadă sau nu cumva, din întâmplare, ți-a lăsat gura apă? Când vrem să nu ne mai gândim la ceva negativ, când vrem să renunțăm la ceva la care ne este greu să renunțăm – cum ar fi regimul alimentar sau fumatul – sau pur și simplu când ne simțim triști și nu mai vrem să ne simțim așa, putem provoca o asemenea reacție în spirală. Este foarte greu să treci peste o emoție puternică, una care pune stăpânire pe felul în care gândești; dar, paradoxal, exact felul în care gândim a făcut emoția să fie atât de puternică. Dacă îți propui să nu te mai gândești la lucrul care îți creează o stare negativă, ai putea, de fapt, să încurajezi acele gânduri și sentimente, așa cum am văzut din exemplul cu limonada.

Psihologia pozitivă ne ajută să înțelegem cum putem să dezvoltăm gândirea și emoția pozitive și să vedem lucrurile altfel decât ca pe o luptă. Confruntarea și încercarea de a ne învinge slăbiciunile și frica sau efortul de a ne imagina că nu avem o stare negativă sau nu suntem supărați chiar produc o stare negativă. Acțiunile și experiențele tale pot deveni mai simple și mai fericite pe termen scurt și lung dacă îți cunoști punctele forte și îți folosești emoțiile în mod pozitiv. Poți învăța să trăiești în mod autentic toată viața, cu „binele“ și cu „răul“.

Importanța alegerii

Psihologia pozitivă se ocupă de tot ceea ce este semnificativ pentru felul în care trăim și, mai mult de atât, de felul în care noi alegem să trăim.

Mai jos avem niște variante de alegere a experiențelor și bunăstării tale; acestea reprezintă o parte dintre factorii care determină cum și de ce faci alegerile respective și, în fond, cum alegi tu să gândești și să simți. Toate aceste influențe fac parte din structura ta complexă și numai tu poți schimba sau spori influența elementelor care afectează alegerilor tale.

1 Alegerea lucrurilor de care ai nevoie și pe care le prețuiești. Alegi lucrurile de care ai nevoie pentru tine, ca individ, iar acestea sunt lucrurile care contează cel mai mult pentru tine și care sunt cele mai prețioase.

2 Alegerea ca răspuns. Tu alegi să răspunzi la modul în care se comportă și acționează ceilalți sau la circumstanțe externe. Alegerile altora îți influențează propriile alegeri.

3 Alegerea pentru a te conforma normelor unui grup. Alegi pentru că din punct de vedere social e potrivit, alegi să faci lucrurile pe care crezi că trebuie să le faci, pentru că așa sunt alții de părere că trebuie să faci. Alegi reguli culturale și sociale.

4 Alegerea cu autonomie. Alegi perfect liber și fără nicio restricție, alegi noutatea, plăcerea și incertitudinea pentru o plăcere imediată.

5 Alegerea cu mintea. Alegi să faci ceva rațional fiindcă ți se pare că este cel mai bine așa.

6 Alegerea ca obicei. Alegi din obișnuință. Alegi fără să te mai gândești, fiindcă așa ai făcut întotdeauna, fără să te întrebi de ce.

7 Alegerea lucrurilor înțelese deja. Alegi ceea ce înțelegi, ceea ce are sens pentru tine. Când înțelegi de ce vrei să faci ceva, ai motive să faci alegerea.

revelație

Psihologia pozitivă îți poate spune ce alegeri fac cei mai fericiți oameni și de ce.

Ce alegeri faci în momentul acesta?

Ești atent și deschis la schimbare?

Ești mulțumit și satisfăcut cu ce ai sau vrei mai mult?

Trăiești viața „ta“ sau trăiești viața pe care a ales-o altcineva pentru tine?

Alegi să vezi problemele sau soluțiile?

Înveți din greșelile tale sau ai sentimentul ratării?

Privești cu speranță spre viitor sau ești prins în capcana trecutului?

Alegi siguranța sau aventura?

Alegi să fii generos cu toată lumea sau păstrezi ce e mai bun numai pentru cei care merită?

Alegi să te critici pe tine sau pe ceilalți sau alegi să vezi partea bună din tine și din ceilalți?

Hai să alegem să mergem mai departe:

- **Capitolul 2 va analiza ceea ce înțelegem prin fericire și bunăstare psihologică;**
- **Capitolul 3 va explora importanța plăcerii și a emoției pozitive, precum și de ce ar trebui să căutăm să ne simțim bine și să ne bucurăm de fiecare clipă;**
- **Capitolul 4 îți va face cunoștință cu punctele tale forte, îți va arăta cum poți să te motivezi mai eficient și cum să-ți propui obiective care sunt cu adevărat importante pentru tine;**
- **Capitolul 5 va explora inteligența emoțională și te va face să reflectezi asupra modalității în care relaționezi emoțional cu ceilalți oameni;**
- **Capitolul 6 îți va arăta ce a descoperit psihologia pozitivă în legătură cu reziliența. O să-ți arate cum gândești, ce poți să faci ca să-ți schimbi modul de gândire și cum optimismul și alte asemenea strategii te pot ajuta să te descurci mai bine cu probleme mai mici sau mai mari;**
- **Capitolul 7 îți arată de ce oamenii care au o direcție și un scop în viață sunt mult mai împliniți și cum să găsești sensuri și rosturi în propria viață;**

- Capitolul 8 atinge unul dintre atributele elementare ale înțelepciunii. Îți va mai arăta și de ce oamenii religioși, cu preocupări spirituale, sunt printre cei mai fericiți și ce practici spirituale ai putea încerca și tu pentru a fi mai fericit;
- Capitolul 9 te face să te gândești ce înseamnă să fii bine din punct de vedere fizic. O minte sănătoasă are nevoie de un corp sănătos;
- Capitolul 10 îți împărtășește cele mai bune rezultate ale studiilor psihologiei pozitive, pe care le poți aplica la serviciu.

¹ [D. Kahnemann, A. Krueger, D. Schkade, N. Schwartz, A. Stone, „Would you be happier if you were richer?“, Science, iulie 2006, pp. 1908-1910; E. Diener, E.M. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith, Psychological Bulletin, nr. 125\(2\), 1999, p. 288; A. Carr, Positive Psychology: The science of human happiness, 2004, apud David G. Myers, „The fund, friends and faith of happy people“, American Psychologist, nr. 55, pp. 56-57.](#)

² [R.A. Emmons, 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\(2\), pp. 377-389, 2003.](#)

³ [E.W. Dunn, L.B. Aknin, M.I. Norton, „Spending money on others promotes happiness“, Science, nr. 319/2008, pp. 1687-1688.](#)

⁴ [J. Henry, „Strategies for achieving well-being“, din volumul apărut sub redacția lui M. Csikszentmihalyi și I.S. Csikszentmihalyi, A Life Worth Living: Contributions to positive psychology, Oxford, Oxford University Press, 2006, pp. 120-138.](#)

⁵ [Ibid., p. 135](#)

⁶ [Alan Carr, Positive Psychology: The science of human happiness, 2004, apud David G. Myers, „The fund, friends and faith of happy people“, American Psychologist, nr. 55, pp. 56-67.](#)

⁷ [Sonja Lyubomirsky \(2007\), The How of Happiness: A practical guide to getting](#)

what you want, Londra, Sphere.



CAPITOLUL 2

Fericirea și bunăstarea psihologică

„Dacă am reuși să nu mai încercăm să fim fericiți, am putea să ne simțim destul de bine.“

Edith Wharton, 1862-1937

Acest capitol îți va arăta lucrurile care te fac cu adevărat fericit și cum sentimentul profund de fericire și bunăstare vine din ceva mai mult decât plăcerea de moment. Va analiza câteva dintre lucrurile care stau la baza bunăstării tale și îți va demonstra că fericirea și capacitatea ta de a prospera depind de șase nevoi psihologice esențiale. Vom analiza și efectul pe care relația ta cu timpul îl are asupra fericirii și bunăstării tale, precum și de ce prea multe oportunități nu ne fac mai fericiți, dar decizia de a fi fericiți chiar ar putea să ne aducă mai aproape de fericire.

Să fii fericit, să te simți bine e ceva mai mult decât o bucurie de moment. Ceea ce ne face „fericiți“ și ce înțelegem noi prin acest termen diferă de la individ la individ. Fericirea e o urmare a lucrurilor pe care le facem, le experimentăm; când suntem fericiți suntem mai eficienți în propria viață și în ceea ce facem ca să contribuim la viața altora. Contează să fii fericit. De aceea este important să înțelegem mai bine fericirea.

revelație

Dacă știi care sunt lucrurile care te fac fericit, asta te va ajuta mai mult decât încercarea de a maximiza experiența fericirii, care te poate face nefericit.⁸

Mulți oameni cred că lucrurile de mai jos i-ar putea face fericiți:

- **Bani mai mulți;**

- **O casă mai frumoasă;**
- **Slăbitul;**
- **O mașină nouă;**
- **O altă slujbă;**
- **Un alt iubit/iubită.**

Deși aceste lucruri pot influența nivelul tău de fericire, impactul lor este adesea de scurtă durată. Adevăratele surse ale fericirii și bunăstării sunt mult mai subtile și vin din ceea ce faci și din cum gândești.

Două moduri de a fi fericit

Există două feluri de a fi fericit:

1 Să fii fericit pe moment, să te simți bine, să savurezi plăcerea și să te bucuri de ceea ce faci în momentul respectiv;

2 Să te simți „recompensat“ și împlinit, ceea ce reprezintă un sentiment de bunăstare de mai lungă durată și mai plin de satisfacții.

1 Fericirea hedonică

În Grecia antică, „fericirea de moment“ era numită „fericire hedonică“, și de aceea îi numim pe cei care caută doar plăcerea clipei hedoniști. Este minunat să fii fericit și să te bucuri de plăcerea clipei. De fapt, plăcerile fizice nu pot fi trăite decât pe moment. Fericirea hedonică este minunată și reprezintă trăirea imediată a unor emoții pozitive cum ar fi bucuria, plăcerea și încântarea. Totuși, apare o problemă legată de lucrurile care ne oferă plăceri imediate, și anume că emoțiile pe care le trăim nu sunt de durată. Ne obișnuim foarte repede cu ce avem, iar ceea ce ne doream atât de mult nu ne mai oferă aceeași plăcere ca la început. Nici măcar câștigul la loterie nu poate să aducă fericirea altfel decât pentru scurtă vreme.⁹ Trăim într-o lume care exploatează nevoia de a obține recompense și plăceri imediate. Acest efect poartă numele de roată hedonică – nevoia noastră din ce în ce mai mare de a hrăni în permanență fericirea cu altceva. Capitolul de față și cel care urmează se ocupă de construirea de noi oportunități pentru a obține mai multă fericire și emoție pozitivă, evitând intrarea în roata hedonică.

2 Fericirea eudaimonică

Al doilea fel de fericire era numit fericire „eudaimonică“. Acesta este o noțiune mult mai complexă, se referă la fericirea pe termen lung, de durată, și implică sentimentul de împlinire și satisfacție în relație cu bunăstarea. Cuvântul eudaimonia vine de la conceptul grec de daimon, potențialul și împlinirea eului pur. Psihologia pozitivă a ajuns la aceeași concluzie ca și filosofii greci, și anume că a fi tot ceea ce poți tu să fii duce la împlinire și fericire.

Mulți oameni au afirmat că acest al doilea fel de fericire aduce cele mai multe satisfacții, însă, dacă ajungem să judecăm și să comparăm cele două tipuri de fericire înseamnă că pierdem din vedere esențialul, pentru că avem nevoie în viața noastră atât de fericirea imediată, cât și de cea pe termen lung. De multe ori, ceea ce ne oferă plăcere în activitatea noastră poate deveni cheia care descătușează abilitățile noastre de a căuta și de a atinge obiective mai potrivite și care ne ajută să ne împlinim potențialul. Atunci când suntem angajați într-o plăcere de moment și când lucrul de care ne bucurăm are capacitatea de a ne face să creștem și să ne dezvoltăm într-un anume fel, emoția pozitivă imediată încetează să mai fie o senzație efemeră care se estompează și moare, ci devine o sursă din care putem să construim ceva și cu ajutorul căreia putem crește. Capitolul care urmează va clarifica aceste lucruri.

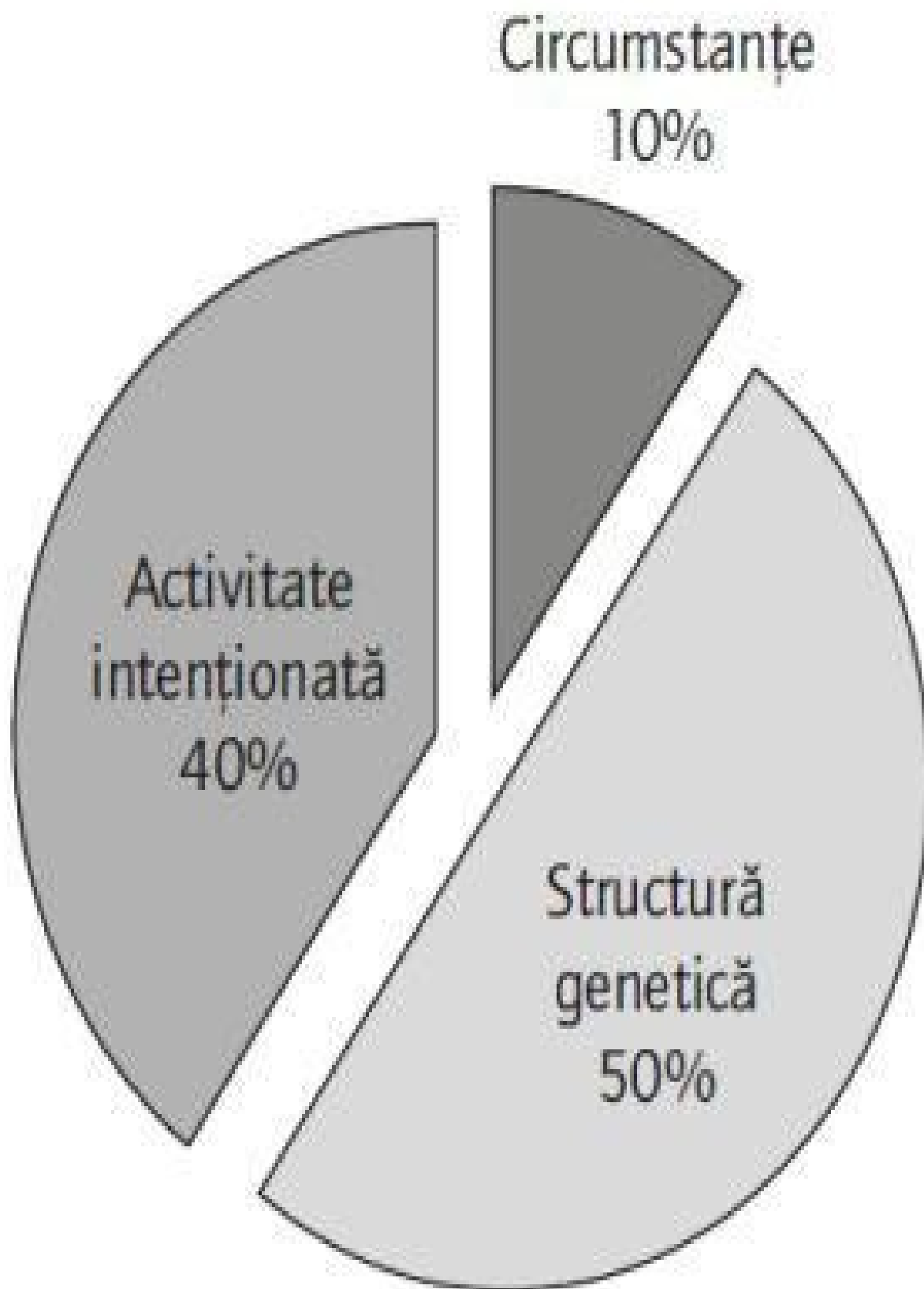
Nefericirea este provocată de faptul că ne dorim ceea ce nu avem.

Religia, în special religiile orientale, precum budismul, caută să ajute oamenii învățându-i cum să nu râvnească.

Culturile occidentale caută să-i ajute pe oameni învățându-i cum să-și satisfacă dorințele.

Formula fericirii

Specialiștii în psihologie pozitivă Sheldon, Lyubomirsky și Schotti au conceput o formulă a fericirii care are în vedere trei categorii importante de factori care contribuie la fericirea generală:¹⁰



- **Structura ta genetică, (S) = 50%. Aceasta reprezintă capacitatea de a fi fericit, cu care te-ai născut.**
- **Condițiile vieții tale, circumstanțele, (C) = 10%. Reprezintă atât lucrurile pe care le poți schimba, cât și cele pe care nu le poți schimba. Acestea includ: mediul în care trăiești și în care lucrezi, starea civilă, serviciul tău, dacă faci naveta, dacă ești sănătos și bogat.**
- **Toate activitățile voluntare (V) = 40%. Aici intră tot ce alegi să faci legat de plăcere, atât pentru plăcerea imediată, cât și pentru cea pe termen lung.**

Dintre toți factorii, cel mai puțin îți afectează potențialul de fericire condițiile de viață. A avea sau nu bani, a fi sau nu sănătos, influențează nivelul nostru de fericire mult mai puțin decât acele lucruri pe care alegem să le facem voluntar.

Sonja Liubomirsky, o profesoară de psihologie de la Universitatea din California, premiată pentru studiile ei asupra fericirii, a alcătuit lista următoare cu lucruri pe care ea și ceilalți psihologi pozitivi le-au descoperit ca fiind caracteristici comune ale celor mai fericiți participanți la studiu.

- **Au o viață plină, activă din punct de vedere social și își petrec timpul implicându-se în viața prietenilor și a familiei.**
- **Sunt recunoscători pentru ceea ce au și declară deschis acest lucru.**
- **Sunt generoși și îi ajută pe ceilalți.**
- **Au o perspectivă pozitivă.**
- **Se bucură de fiecare clipă și savurează plăcerile vieții.**
- **Fac sport măcar o dată pe săptămână, adesea zilnic.**
- **Își urmăresc cu perseverență obiectivele și aspirațiile.**

- **Au puterea și abilitatea de a face față dificultăților, tragediilor și adversităților.¹¹**

Vom studia mai atent aceste trăsături și practici în capitolele următoare. Oprește-te o clipă și vezi câte dintre caracteristici le ai și tu.

Fericirea și tristețea

Cu toții cunoaștem oameni care, indiferent ce li se întâmplă, găsesc un motiv să se vaite, să se plângă și să spună că și-ar fi dorit ca lucrurile să stea altfel. De asemenea, cunoaștem oameni care sunt întotdeauna zâmbitori și veseli. Asta nu înseamnă că nu trebuie să fim niciodată triști. Cineva a abordat odată un călugăr budist, uimit să-l vadă plângând, fiindcă el credea că practicanții budismului sunt întotdeauna fericiți. Călugărul i-a răspuns: „Plâng deoarece prietenul meu a murit“. Întâmplările triste ne fac să fim triști. Capitolul despre fericire și tristețe din *The Prophet*, al lui Khalil Gibran, este cât se poate de relevant în acest sens.¹² Fericirea și tristețea vin în același pachet, ceea ce ne aduce bucurie are, de asemenea, și capacitatea de a ne provoca durere. Trebuie să acceptăm că durerea și tristețea fac parte din viață, la fel cum fericirea și bucuria fac parte din bunăstarea noastră. Oamenii fericiți sunt capabili să accepte tristețea și nu încearcă să lupte împotriva ei sau s-o nege; trăiesc și ei emoții negative.

Psihologia pozitivă este adesea acuzată că nu promovează decât partea pozitivă sau ceea ce pare pozitiv la prima vedere, dar vom vedea că această chestiune a fericirii este ceva mai mult decât o abordare a celor bune sau a celor rele.

„Dacă vrei să înțelegi semnificația fericirii, trebuie s-o privești ca pe o recompensă, nu ca pe un scop.“

Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)

Fericirea ca unitate de măsură pentru bunăstarea psihologică

Bunăstarea psihologică nu este fericire, dar fericirea este miezul ei. Fericirea, bucuria, mulțumirea, împlinirea, sunt doar câteva feluri de a descrie emoția pozitivă, iar aceasta este un indiciu că totul este bine, în timp ce tristețea, suferința, supărarea sau frica sunt emoții negative, care indică contrariul.

Problema apare când confundăm trăirea emoțiilor negative – care este un lucru normal – cu emoțiile negative care arată că nu prosperăm așa cum ar trebui. Bunăstarea psihologică este o modalitate modernă de a descrie noțiunea grecească de eudaimonia, iar emoțiile pozitive sunt urmarea unei vieți împlinite. Fericirea este un ingredient important pentru o viață înfloritoare, dar în niciun caz nu este definiția acesteia. Fericirea și satisfacția din viața cuiva sunt „măsura“ cu care cineva își poate cuantifica bunăstarea generală și sentimentul de împlinire, iar noi prosperăm atunci când putem să ne acoperim toate nevoile psihologice elementare.

Cel mai cunoscut psiholog care a trecut în revistă aceste nevoi este Abraham Maslow. Lista nevoilor întocmită de Maslow este un model semnificativ, dar ea poate fi completată și refăcută, fiindcă viața este mai mult decât o satisfacere a nevoilor. Oamenii cu adevărat fericiți își petrec o mare parte din timp fiind generoși. De fapt, există dovezi că Maslow a adăugat o a șasea categorie de nevoi, pe cea a transcendenței sinelui, adică nevoia de a fi altruist, generos și de a acționa cu empatie ca necesitate pentru prosperitatea umană – nevoia oamenilor de a privi în afara lor, către alții.¹³

Bunăstarea psihologică

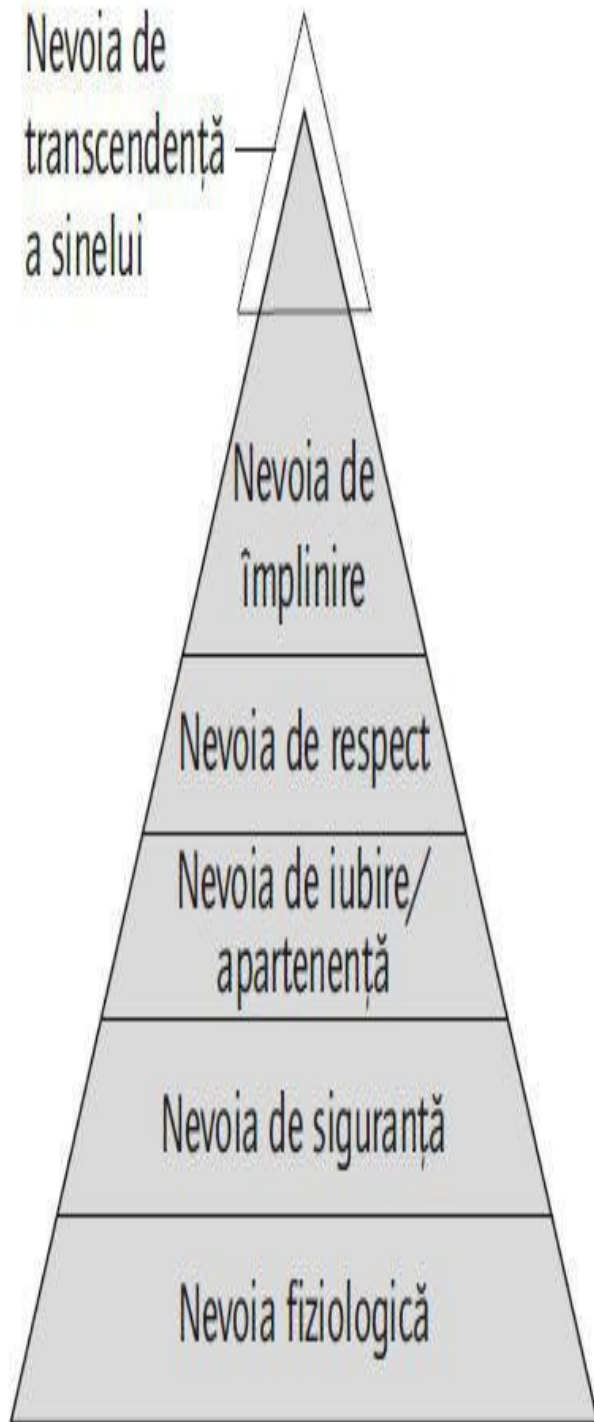
Bunăstarea psihologică cuprinde lucrurile de care avem nevoie pentru a ne simți bine din punct de vedere psihologic și reprezintă una dintre principalele caracteristici analizate de psihologia pozitivă. Potrivit psihologului pozitiv Carol Ryff, pentru a înflori și a prospera cu adevărat trebuie să funcționăm bine în toate cele șase componente-cheie care alcătuiesc și contribuie la sănătatea mintală și la trăirea unei experiențe eudaimonice de bunăstare.

Componentele esențiale ale bunăstării psihologice:

- 1 Stăpânirea mediului înconjurător;
- 2 Autonomia;
- 3 Existența unui scop;
- 4 Dezvoltarea personală;
- 5 Împăcarea cu sine însuși;
- 6 Relații pozitive cu cei din jur.¹⁴

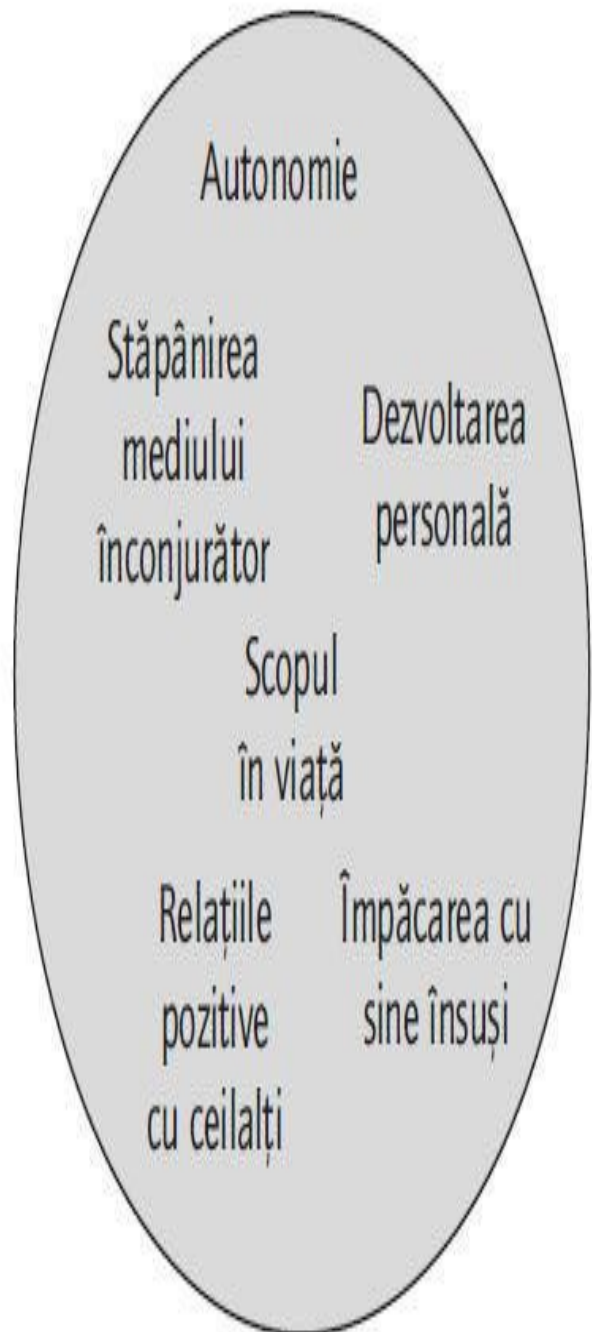
Cele șase categorii elementare de mai sus sunt asemănătoare cu ierarhia nevoilor alcătuită de Maslow (Figura 2.2), în sensul că trebuie să funcționezi bine în toate domeniile acestea ca să poți ajunge la bunăstare psihologică. Cele șase componente sunt la fel de importante și se potrivesc foarte bine cu modelul lui Maslow. Toate aceste categorii sunt specifice psihologiei tradiționale, care se referă la funcționarea emoțională și mentală, dar ele asigură un bun punct de plecare pentru o verificare a situației în care te afli, putând constata singur că sunt aspecte ale bunăstării tale psihologice cărora ar trebui să le acorzi mai multă

atenție decât altora.



Nevoia de
transcendență
a sinelui

Ierarhia lui
Maslow



Modelul celor Șase Factori
al lui Ryff

Cât de solid este fundamentul bunăstării tale psihologice?

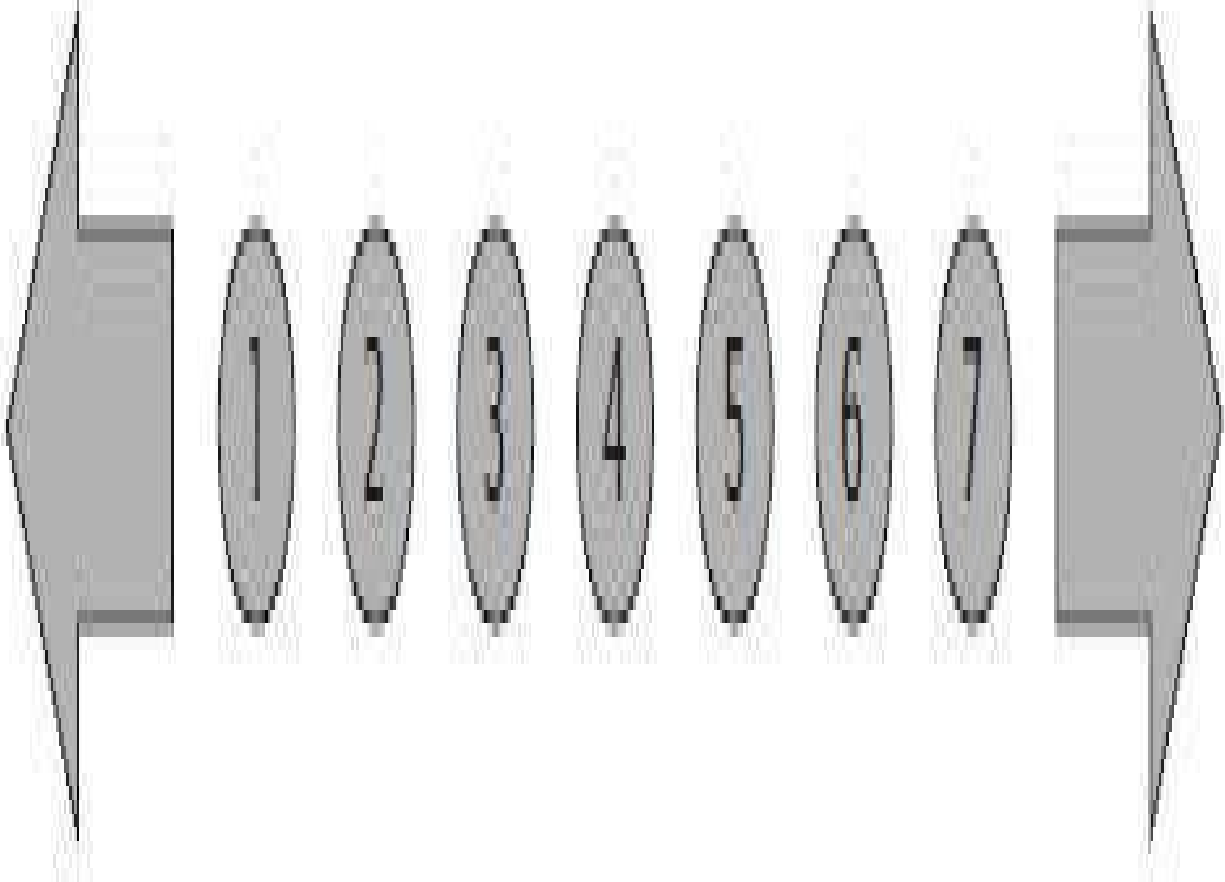
Fericirea și controlul asupra mediului înconjurător

Viața este plină de provocări, de la abilitățile necesare funcționării de zi cu zi cu scopul de a-ți satisface nevoile elementare și până la a te simți competent în ceea ce faci.

Un nou-născut este o sursă de bucurie și o provocare în același timp, dar bucuria ta va crește pe măsură ce va crește și încrederea ta în capacitatea de a avea grijă de el. Similar, o slujbă solicitantă te face să te simți mai împlinit atunci când știi că ai abilitățile impuse de aceasta. Pentru a ajunge să stăpânești mediul tău înconjurător e nevoie de abilitatea de a gestiona și de a organiza activitățile, precum și de a profita de oportunități.

Amintește-ți formula fericirii: fericirea noastră este determinată de condițiile de viață doar în proporție de 10%. Nu poți fi întotdeauna complet stăpân pe circumstanțe, dar este foarte important să îți dai seama care sunt lucrurile pe care le poți schimba și care sunt cele pe care nu le poți schimba, dacă vrei să controlezi mai bine condițiile în care trăiești. Simți că îți controlezi viața (poate că ai chiar mai mult control decât crezi) sau simți că ești prizonierul circumstanțelor?

exercițiu



Control
absolut

Niciun fel
de control

Oprește-te o clipă și evaluează cât de mult controlezi diferite aspecte ale vieții tale.

- Slujba ta
- Casa ta, locul în care trăiești
- Situația ta financiară
- Viața ta socială
- Relația ta amoroasă

Scrie mai jos trei aspecte privind situațiile de care ești mulțumit:

Scrie mai jos un aspect pe care ai vrea să-l schimbi în viața ta sau unul pe care ai vrea să-l gestionezi mai bine și descrie ce anume ar putea să te facă să-l gestionezi mai bine:

Ce oportunități ai în clipa de față care te-ar putea ajuta să administrezi mai bine circumstanțele?

Întrebările de mai sus te pot ajuta să înțelegi mai bine cât de mult îți controlezi mediul înconjurător.

Amintește-ți că nu toate condițiile vieții pot fi controlate de tine, dar poți controla și administra în bună măsură circumstanțele mai importante. Controlul sau, cel puțin, sentimentul că deținem controlul decurge din abilitățile noastre tehnice și cognitive, din faptul că știm și acceptăm că există lucruri pe care nu le putem schimba și din manevrarea celor pe care le putem schimba. Faptul că avem un oarecare control și ceva abilități de a opera eficient cu condițiile vieții noastre este un lucru care poate influența nivelul nostru de fericire. Mediul în care trăim este în permanentă schimbare, așa că gradul de control și alegere este determinat de eficiența noastră, de capacitatea de a stăpâni mediul.

Faci naveta pentru a merge la serviciu? Studiile arată că a călători pe distanțe lungi până la serviciu afectează fericirea și calitatea vieții în mod semnificativ. A face naveta este o sursă cunoscută de nefericire; este o situație pe care oamenii simt că nu au cum s-o schimbe. Această lipsă de control contribuie la nefericire; blocajele din trafic, cursele târzii și aglomerate de tren, toate contribuie la apariția unei senzații de neajutorare. Efectul este așa de puternic, încât oameni care au primit mărituri de salariu și s-au mutat din orașe aglomerate în case mai frumoase din suburbii au devenit tot mai nefericiți, în ciuda traiului mai bun.¹⁵ Totuși, oamenii care privesc naveta ca pe un factor pozitiv, considerând-o o oportunitate de a face tranziția de acasă la serviciu, de a asculta muzică sau de a citi, sunt mai fericiți.

Fericirea și autonomia

A avea autonomie înseamnă a fi liber să alegi și a fi capabil să gândești independent, în orice situație. Este important să gândești pentru tine și să fii responsabil de efectele propriilor acțiuni.

Cercetările arată cât de important este să ai măcar o mică posibilitate de a deține controlul și de a-ți asuma responsabilitatea. Un alt exemplu dintr-un studiu demonstrează ce efect au controlul și responsabilitatea. Într-un azil de bătrâni, o parte dintre oameni au avut libertatea să aleagă filmele la care să se uite, orele de vizită, aranjamentul mobilei din cameră și li s-a dat o plantă de care să aibă grijă, în timp ce pentru ceilalți rezidenți, de toate aceste lucruri se ocupau alții. Cei care au avut control asupra acelor circumstanțe, nu numai că au fost mai fericiți, mai activi și mai dinamici, dar, după doi ani, șansele ca ei să fie în viață erau de două ori mai mari decât în cazul celorlalți.¹⁶

Autonomia este esențială pentru motivarea ta. A fi autonom înseamnă a gândi pentru tine!

A nu fi autonom înseamnă:

- Să te bazezi pe opiniile și judecățile celorlalți atunci când ai de luat o decizie;
- Să cedezi presiunii sociale;
- Să renunți la obiective.

A fi autonom înseamnă:

- Să știi ce îți place să faci;
- Să fii responsabil pentru gândurile și acțiunile tale;
- Să fii capabil să gândești și să acționezi independent.

Cum să-ți contruiești autonomia:

- **Impune-ți obiective realizabile și găsește pe cineva care să te sprijine;**
- **Nu sta să rumegi și să te gândești prea mult;**
- **Fii conștient de modul negativ în care te gândești la tine și învață să spui „pot“ (vezi Capitolul 6);**
- **Fă mai multe lucruri care îți plac (vezi Capitolul 4);**
- **Asumă-ți responsabilități (vezi Capitolul 8).**

Când alegi să faci ceva numai de dragul de a face, din pură plăcere, ești motivat din interior – e o motivare intrinsecă –, iar forța motivațională a acestei activități este mult mai mare decât dacă ți se promite un stimulent sau o recompensă.

Stimulentele financiare ne cresc motivația de a îndeplini sarcini care nu ne solicită gândirea, dar imediat cum în îndeplinirea sarcinii apare o problemă care trebuie rezolvată, stimulentele financiare ne reduc, de fapt, nu numai motivația, ci și performanța.¹⁷

exemplu

Atunci când li s-a promis o recompensă unor copii ca să rezolve niște puzzle-uri, s-a demonstrat că motivația lor a scăzut.¹⁸

Acest studiu, ca și multe alte exemple, demonstrează ceea ce se numește „efectul

suprajustificării“, care apare atunci când motivația intrinsecă este subminată de o recompensă extrinsecă. Prea multe recompense și promisiuni de premii pentru îndeplinirea unei sarcini pot demotiva – efectul acesta apare doar atunci când sarcina sau activitatea impune presupun depășirea unor probleme și adoptarea unor strategii de gândire.

Controlul este o necesitate fundamentală! Atât autonomia, cât și stăpânirea mediului înconjurător ne oferă sentimentul de control:

- **Autonomia ne asigură control mental;**
 - **Aptitudinile și măiestria ne asigură un control activ și mental.**
-

exercițiu

A fi liberi să gândim și să acționăm după voia noastră ne oferă o energie motivantă care ne face să ne simțim bine. Dacă vei răspunde la întrebările de mai jos, îți vei face o idee despre zona în care te simți cel mai liber și autonom; de fapt, toate răspunsurile la întrebările formulate în această carte sunt în interesul tău, iar pe măsură ce vei parcurge cartea îți vei da seama mai bine care sunt punctele tale forte și punctele tale slabe:

Când te-ai simțit cel mai în largul tău?

Când ai simțit că ai avut cea mai mare libertate de mișcare?

Când îți asumi responsabilitatea?

Ai observat vreodată că vocea ta impune respect?

Ce faci atunci când simți că ești autonom; ce activități faci din simplă plăcere?

Fericirea și scopul

Ce înseamnă a avea un scop? Cât de mult ne poate afecta alegerea acestui sentiment al scopului? A avea un scop îți oferă un motiv să țintești spre ceva. Te încurajează să pășești spre obiective care să-ți aducă satisfacții, iar acest demers te ajută să trăiești fericirea eudaimonică, precum și să ai senzația unei direcții și a unei împliniri. Cum poți să știi ce ar trebui să faci, dacă nu ai fost atât de norocos încât să ai vocația naturală care să-ți indice direcția vieții tale? E bine să începi prin fixarea obiectivelor și a scopurilor care înseamnă ceva pentru tine și prin descoperirea lucrurilor pe care le prețuiești și cunoașterea celor care au cu adevărat importanță pentru tine. A avea sentimentul scopului înseamnă să ai obiective clare, care ți se potrivesc și care contribuie la dezvoltarea întregii tale vieți, astfel încât tot ce faci să fie guvernat de același scop și să meargă în aceeași direcție.

- Știi ce scop ai tu în acest moment?
- Știi ce urmărești?
- Ce este cel mai important pentru tine?

Vom vorbi mai amănunțit despre aceste lucruri în cartea de față (vezi Capitolul 7).

Fericirea și dezvoltarea personală

Poți să afli ce e mai important pentru tine prin dezvoltarea personală. Aceasta presupune să fii deschis la schimbări, să te poți adapta la orice situație și să gestionezi orice eveniment, bun sau rău, pe care ți-l oferă viața. Te simți în stare să te manifesti plener și ai senzația dezvoltării permanente.

Cercetările arată că o mentalitate flexibilă face diferența între oamenii care prosperă și ceilalți, care au o mentalitate rigidă. Oamenii cu o mentalitate flexibilă învață fără încetare. Abilitatea ta de a te adapta și de a învăța este o componentă-cheie a fericirii și bunăstării tale. Cu toții suntem puși permanent în fața provocărilor și a schimbărilor, iar dacă ai o deschidere către dezvoltarea personală înseamnă că ești dispus să înveți. Ratările și eșecurile sunt oportunități de perfecționare și dezvoltare. Oamenii cu o mentalitate flexibilă iubesc provocările și experiențele noi.

În cartea ei, *Mindset: The New Psychology of Success*, Carol Dweck demonstrează că dacă avem mintea deschisă – atât către potențialul nostru, cât și către lumea în care trăim – acest lucru ne permite să creștem și să ne dezvoltăm, în timp ce ideile fixe ne reduc și limitează nu numai potențialul, ci și șansele la fericire.¹⁹ Ea mai afirmă că în cultura noastră nu sunt prețuite prea mult eforturile și suferințele unor oameni, mai ales tineri, atunci când au de înfruntat probleme copleșitoare.

„Cineva care nu a greșit niciodată înseamnă că n-a încercat niciodată să facă ceva nou.“

Albert Einstein, 1879-1955

Dacă ai o mentalitate flexibilă:

- Ești deschis la idei noi;
- Înveți în permanență;
- Te bucuri de provocări;
- Crezi în dezvoltarea abilităților;
- Crezi că viața, relațiile și ceilalți oameni se pot dezvolta;
- Depui eforturi pentru construirea unei relații.

Dacă ai o mentalitate rigidă:

- Consideri că talentul și inteligența sunt înnăscute;
- Ești critic;
- Ai realizări limitate – provocările și greutățile te sperie;
- Consideri că relațiile care presupun efort nu sunt suficient de bune;
- Consideri că cine se chinuie să obțină anumite lucruri e un prost – lucrurile trebuie să vină de la sine.²⁰

exercițiu

Cât ești de deschis la schimbare și dezvoltare?

Gândește-te la un moment sau la o situație care ți s-a părut grea.

Ce ai învățat din ea?

Cum te-ai schimbat?

Ce s-a schimbat în bine în viața ta datorită acestei situații?

Ești recunoscător pentru ceea ce ai dobândit în urma acestei experiențe? Despre ce anume este vorba?

Tipuri de dezvoltare personală:

- Dezvoltarea intelectuală, îmbogățirea cunoștințelor despre lume și dezvoltarea capacității de gândire;
- Dezvoltarea emoțională, capacitatea de a te îmbogăți emoțional;
- Experiența, capacitatea de a te folosi de experiență pentru dezvoltare pozitivă și schimbare;
- Cunoașterea de sine, să afli mereu alte lucruri despre tine însuși, lucruri care îți dau mai multe șanse de a-ți folosi la maximum potențialul.

Studiile au arătat că oamenii cu o mentalitate deschisă au șanse să fie mai realiști cu ei înșiși și cu abilitățile lor decât cei care au o mentalitate rigidă.²¹ Dacă cineva este deschis spre dezvoltare, învățare și evoluție nu înseamnă că va căpăta o încredere exagerată în forțele sale, ci va avea deschidere spre propriile aptitudini, spre propriul potențial.

Capitolul 6 te va ajuta să-ți examinezi mai detaliat propria mentalitate.

exercițiu

Află ce fel de mentalitate ai

Citește următoarele afirmații și exprimă-ți acordul sau dezacordul în legătură cu ele:

1 Ești cine ești și nu poți să schimbi asta;

2 Crezi că oricine se poate schimba; indiferent cum ești, ai posibilitatea să te schimbi;

3 O bună parte din ceea ce ești nu se poate schimba, dar poți să faci altfel anumite lucruri;

4 Poți să schimbi oricând lucrurile care te definesc ca persoană.

Răspunsurile afirmative la întrebările 1 și 3 arată o mentalitate rigidă, iar răspunsurile afirmative la întrebările 2 și 4 arată o mentalitate flexibilă.²²

Dacă ești de acord cu afirmațiile 1 și 3, încearcă să te gândești ce înseamnă pentru tine convingerea că oamenii nu se pot schimba și, mai important decât atât, ce ar trebui să schimbi în viața ta ca să fii de acord cu afirmațiile 2 și 4.

Fă o listă sumară în care să scrii unde ai ocazia să înveți mai multe lucruri.

Ce anume ți-ar trebui să înveți pentru a îmbunătăți în mod real calitatea vieții tale?

Fericirea și împăcarea cu sine

Amintește-ți că nimeni nu e perfect. Dacă îți închipui că unii sunt sfinți, probabil că ți-ai dori și tu să fii la fel – cât de greu ar fi? Când ieși în oraș să iei masa, iar mâncarea e delicioasă, încăperea este imaculată, oamenii cu care ești și discuțiile pe care le porți sunt amuzante și stimulante, amfitrioana este extraordinar de frumoasă și, de fapt, totul e perfect, cât de mult îți dorești s-o inviți și tu la cină acasă la tine? Adevărul este că ne place o persoană cu tot cu fragilitatea ei, cu greșelile pe care le face și cu toate slăbiciunile pe care le are, la fel de mult cum ne place o persoană cu multe părți bune și ne mai plac și oamenii care ne acceptă cu toate defectele pe care le avem. Tu încerci să fii gazda aceea perfectă ca să te placi pe tine însuți, sau te accepți așa cum ești? Împăcarea cu sine nu este stimă de sine; stima de sine este felul în care te simți, împăcarea cu sine este acceptarea felului în care ești, prețuind tot ce ai, cunoscându-ți și iubindu-ți calitățile unice, ciudățeniile și eșecurile.

A fi împăcat cu tine presupune o atitudine pozitivă față de tine însuți. Oamenii care simt nevoia să fie validați și acceptați de alte persoane sunt mai predispuși să interpreteze greșit răspunsurile și reacțiile celorlalți. Cea mai mică neînțelegere poate conduce la respingere și la o reacție exagerată. Ca să fii capabil să te accepți, trebuie să înțelegi că un om este și bun și rău. Vom discuta mai mult despre aceste lucruri în capitolele 5, 6 și 8.

Cele două ingrediente esențiale ale împăcării cu sine sunt:

1 Perspectiva pozitivă asupra trecutului;

2 Lipsa necesității de validare a celor din jur.

- **Tu îți vezi trecutul în mod pozitiv sau negativ?**
 - **Te simți bine cu tine însuți numai atunci când oamenii te laudă sau te iubesc?**
-

exercițiu

Fă o listă a lucrurilor pe care le-ai obținut an de an, de la vârsta de zece ani.

Încearcă să te gândești la cel puțin o provocare pe care ai întâmpinat-o și ai depășit-o sau la ceva pozitiv ce ai făcut în fiecare an al vieții tale. Acest demers este important, pentru că adesea păstrăm la vârsta adultă imaginea pe care o aveam în copilărie despre noi înșine, iar ceea ce pare o slăbiciune din punctul de vedere al copilului poate fi interpretat cu totul altfel de un adult. Încearcă să te gândești la realizările pe care poate nu le-ai conștientizat la timpul respectiv și fă o listă cu asemenea realizări. Încearcă să găsești momente în care ai fost creativ sau capabil. Dacă ți-e greu să faci acest lucru singur, găsește pe cineva care să te ajute.

Fericirea și relațiile pozitive cu ceilalți

Să te înțelegi bine cu cei din jur, să comunici cu ei și să te simți conectat sau într-o relație de un anumit tip sunt câteva dintre nevoile elementare. Succesul sau insuccesul în relaționare este o sursă de fericire și bunăstare hedonistă, dar și eudaimonică, și este esențial pentru sănătatea noastră mentală.

Una dintre torturile sau pedepsele universale este izolarea oamenilor.

revelație

Elementul care se întâlnește cel mai des la oamenii fericiți este viața socială plină și activă: prieteni buni și existența unui partener sentimental.

Oamenii cei mai fericiți sunt cei sociabili, dar nu reiese din studii dacă oamenii care au o bună relaționare sunt foarte fericiți sau oamenii care sunt foarte fericiți au o relaționare bună și satisfăcătoare.²³ Totuși, dacă ai prieteni apropiați, sprijinul familiei și un partener sentimental, lucrurile acestea îți influențează nu numai sănătatea mintală, ci și bunăstarea fizică, sănătatea în general și speranța de viață.²⁴

Psihologul Michael Argyle a descoperit trei surse de satisfacție care împlinesc nevoile noastre elementare în orice fel de relație:

- **Ajutorul concret;**
- **Sprijinul emoțional;**
- **Compania.**

El mai observă, de asemenea, că cele mai importante relații din viața noastră se schimbă cu timpul. Pentru copii, relația cea mai importantă este cu părinții, pentru adolescenți este prietenia, urmată de parteneriatul romantic și de dragoste și, în sfârșit, mai târziu prietenia devine din nou relația cea mai importantă.²⁵

Calitatea relațiilor contează mai mult decât cantitatea.

Cel mai fericit vei fi dacă ai prieteni apropiați, în care să ai încredere. E mai bine să ai mai puțini prieteni buni, decât mulți amici.

A fi fericit în căsnicie este un factor care contribuie foarte mult la fericirea, sănătatea și bunăstarea ta și te face mai fericit decât concubinajul.²⁶

Ca să te înțelegi bine cu oamenii ai nevoie de empatie, de capacitatea de a avea încredere, de interes pentru binele celorlalți și de inteligență emoțională. Oamenii iubitori, deschiși și dispuși să coopereze au mai multe șanse să se bucure de intimitate și de satisfacțiile vieții.²⁷ Dacă nu ești capabil să te dăruiești și să fii deschis, îți va fi mai greu să te bucuri de relații profunde și intime. Avem încredere în oamenii care au încredere în noi, ne pasă de oamenii cărora le pasă de noi.

Aproape toate interacțiunile noastre cu ceilalți implică o anumită formă de reciprocitate, dăm ceea ce primim – în bine și în rău. Psihologul Jonathan Haidt crede că reciprocitatea este înrădăcinată în noi înșine nu numai fiindcă ne place să dăm înapoi ceea ce primim, ci fiindcă ne judecăm unii pe alții și îi păstrăm lângă noi pe aceia pe care îi validăm din punct de vedere social.

revelație

Suntem atât de obișnuiți să acționăm în virtutea reciprocității, încât psihologul Phil Kunz a făcut un experiment în cadrul căruia a trimis 578 felicitări de Crăciun unor necunoscuți și a primit răspuns de la 117 dintre ei, ba chiar pentru unii a rămas pe lista permanentă a celor felicități de Crăciun.²⁸

Dacă suntem atât de legați între noi, ce te oprește să fii tu primul care creează legătura? Oferă ceea ce îți dorești să primești.

- **Cât de mult dai celorlalți din tine?**
- **Există relații apropiate, bazate pe încredere, în viața ta?**

În capitolul 5 vom vorbi despre relațiile pozitive și despre îmbunătățirea inteligenței tale emoționale și a abilităților de comunicare. Acolo vom acoperi în întregime acest subiect.

După ce am examinat pe scurt componentele-cheie ale bunăstării tale psihologice, identificate de Carol Ryff, să ne întoarcem la alți factori extrem de importanți pentru bunăstare și fericire: timpul și alegerea.

Fericirea și timpul

A fi prezent în propria viață este una dintre metodele-cheie prin care poți ajunge să te bucuri mai mult de viața ta, iar în următorul capitol vom descoperi acest lucru, dar bunăstarea și fericirea mai sunt afectate și de relația pe care o ai cu trecutul, prezentul și viitorul.

Imaginează-ți că ești un pahar cu apă în care este și nisip. De câte ori nisipul din pahar este agitat, tu nu te mai simți bine. Ceea ce provoacă agitația nisipului este o mișcare. Mișcarea aceasta poate avea loc înainte, înapoi sau în lateral. Mișcarea înainte reprezintă gândul la viitor, care provoacă fie neliniște, fie nerăbdare. Mișcarea înapoi a paharului reprezintă gândul la trecut, care provoacă nostalgie sau apăsare. Mișcarea în lateral este dată de compararea ta cu alte persoane. Spre dreapta e o mișcare pozitivă, atunci când ești încântat că ești mai bun ca „ei“, iar spre stânga e o mișcare negativă, atunci când îți dorești să fii ca „ei“. De fiecare dată când gândurile noastre se duc în oricare dintre aceste direcții, paharul se mișcă, iar nisipul tulbură apa. Gândim și simțim mai bine atunci când apa din pahar e limpede. Desigur că noi ne mișcăm în toate aceste direcții, numai că atunci când mișcarea se face în cercuri foarte ample, e mai greu să fii fericit.

Cât de largi sunt cercurile din paharul tău?

Bunăstarea ta este compromisă atunci când te concentrezi prea mult asupra unei singure perspective a timpului. Trebuie să le poți îmbuna, pentru a avea o relație sănătoasă cu trecutul și a petrece suficient timp bucurându-te de prezent, în timp ce arunci și câte o privire spre viitor.

Fericirea și hedonismul

E foarte important să fii prezent, dar este nevoie și de o relație foarte sănătoasă cu trecutul și cu viitorul. Dacă ne concentrăm numai pe plăcerea de moment, o să fim niște hedoniști nestăpâniți, care se abandonează oricărei plăceri, cu scadența a doua zi. N-am putea face față examenelor lungi, nu ne-am putea îndeplini sarcinile zilnice și nu am rămâne într-o relație după dispariția febrilității de la început. Viața hedonistului este una fără scop, fără niciun obiectiv în afară de obținerea plăcerii clipei prezente, iar ideea de a munci sau de a face eforturi pentru a obține o emoție pozitivă în viitor anulează obiectivul. Este fundamental pentru o existență normală să ai abilitatea de a amâna recompensa și plăcerea. De fapt, abilitatea de a amâna recompensa este o caracteristică unanim recunoscută pe care o au oamenii „de succes“.

revelație

Cercetarea făcută de psihologul Walter Mischel reprezintă un celebru exemplu de recompensă amânată.

Unor copii li s-a pus în față o beza și li s-a spus că, dacă așteaptă și nu o mănâncă în primele cinci minute, vor primi două bezele. Cincisprezece ani mai târziu, copiii care demonstraseră că sunt capabili să-și amâne recompensa și că pot să-și controleze dorința s-au dovedit a fi mai realizați decât cei care cedaseră dorinței și mâncaseră bezeaua.²⁹

Este bine să fii capabil să amâni primirea recompensei, dar nu cu orice preț. Toată lumea poate să-și dea seama de neajunsurile comportamentului hedonist. Vedem cu ochii noștri oameni care se abandonează plăcerilor și care apoi suportă consecințele. Dar este posibil ca în efortul nostru de a evita capcanele hedoniste să devenim prea concentrați pe viitor; dacă ne suprasolicităm lucrând la fundamentul plăcerii viitoare, putem să murim și să nu mai apucăm să ne bucurăm de ea, fiindcă nu ne mai bucurăm de soarele zilei de azi, cu gândul la pregătirea proviziilor pentru ziua ploioasă de mâine.

În cartea lor, *The Time Paradox*, psihologii Philip Zimbardo și John Boyde afirmă că felul în care ne simțim este influențat în mare măsură de perspectiva pe care o avem asupra timpului. Dacă suntem orientați preponderent spre trecut, prezent sau viitor, acest lucru ne afectează profund fericirea și bunăstarea.

revelație

Perspectiva noastră asupra timpului a fost pusă în legătură cu mai multe alegeri și comportamente:

- **Cu cine și când ne căsătorim;**
- **Alegeri în legătură cu sănătatea;**
- **Comportament sexual;**
- **Cât de înclinați suntem spre consumul de alcool și de droguri.³⁰**

Perspectiva negativă sau pozitivă asupra timpului

Perspective asupra trecutului

Dacă ești o persoană cu o perspectivă pozitivă asupra trecutului, atunci ai amintiri plăcute și o identitate pozitivă, modelată de o copilărie și de experiențe trecute sănătoase și fericite.

Dacă ești o persoană cu o perspectivă negativă asupra trecutului, vei vedea trecutul ca pe o sumă de experiențe urâte și nefericite, iar identitatea ta a fost modelată de amintirile regretabile.

revelație

Philip Zimbardo a descoperit că oamenii care au o perspectivă pozitivă asupra trecutului dau vieții mai mult sens decât cei care au o perspectivă negativă asupra trecutului. O influență puternică a trecutului ne afectează bunăstarea mai mult decât orice tip de perspectivă.

Nisipul din pahar este agitat atunci când suntem mult prea concentrați asupra

trecutului, ceea ce face ca persoana cu o perspectivă pozitivă să devină nostalgică, iar persoana cu o perspectivă negativă să fie temătoare și să se simtă hăituită.

revelație

Perspectiva pozitivă asupra prezentului este un factor determinant pentru bunăstarea și satisfacția din viața ta.³¹ Atunci când ești o persoană prezent-hedonistă, ai șansa de a experimenta mai multe emoții pozitive, precum bucuria și plăcerea. Vom vedea în capitolul următor cât de importante sunt pentru bunăstare aceste lucruri.

Perspectiva asupra prezentului

Dacă te simți bine, te bucuri de ceea ce faci și ești în totalitate prezent, dacă îți plac bucuriile vieții și îți place să trăiești clipa, căutând plăceri și încântări, atunci ești o persoană prezent-hedonistă.

Dacă ești o persoană prezent-fatalistă, simți că nu ai control asupra vieții tale, te simți neajutorat și resemnat în fața valurilor vieții, care te duc unde vor ele.

Orientarea exclusivă spre oricare dintre aceste perspective face ca hedonistul să nu aibă nicio limită, iar fatalistul să nu găsească nicio motivație pentru a se implica în viață sau pentru a acționa autonom.

revelație

Studiile arată că persoanele orientate spre viitor sunt mai optimiste și mai de succes.

Perspectiva asupra viitorului

Dacă ești o persoană orientată spre viitor, înseamnă că ai scopuri, obiective și o direcție în viață.

Cineva care este concentrat doar pe viitor își amână recompensele, sacrificând relații, pasiuni sau chiar sănătatea. Atunci când ești concentrat prea mult pe viitor, paharul se agită de prea multă neliniște sau nerăbdare. Pentru a păstra apa din pahar limpede, mișcându-se liniștit în toate părțile fără a tulbura nisipul din ea, trebuie să avem o conștiință temporală care include toate perspectivele pozitive asupra timpului.

Profiluri temporale optime

Philip Zimbardo consideră că există un profil optim, care cuprinde:

- **Perspectiva accentuat-pozitivă asupra trecutului – ne asigură rădăcini puternice și identitate;**
- **Perspectiva moderat-pozitivă asupra viitorului – determină modul în care**

căutăm provocările și ne stabilim scopurile;

- **Perspectiva moderat-hedonistă asupra prezentului – plăcerea oferită de ceea ce facem ne dă energie, acea energie despre care Fredrickson consideră că ne împinge pe o spirală ascendentă.**

Notă Satisfacția pe care o obții dintr-o perspectivă pozitivă este demonstrată și de cercetările lui Ryff asupra unei împăcări cu sine benefice, fiindcă și aceasta se bazează pe o atitudine pozitivă asupra trecutului.

Dacă nu ai un sentiment pozitiv în legătură cu trecutul, s-ar putea să existe motive întemeiate pentru acest lucru. Deocamdată trebuie doar să observi că așa gândești și că felul în care te gândești la trecut poate să-ți afecteze bucuria clipei de acum. Mai târziu, în următoarele capitole, vei avea posibilitatea să înțelegi mai bine și să descoperi cum poți să găsești sens și beneficii în toate experiențele tale. Deocamdată nu trebuie să te simți presat să faci altceva decât să observi.

- **Care este perspectiva ta temporală dominantă?**
- **Cum poate această perspectivă să îți afecteze bucuriile vieții?**

O perspectivă temporală echilibrată începe cu observarea relației tale cu timpul, pe care mai târziu vei afla cum s-o folosești.

Fericirea și alegerea

Fericirea noastră este afectată de numărul de opțiuni pe care îl avem și de maniera în care le-am ales. Același lucru nu este valabil pentru necesitățile și motivațiile esențiale care ne guvernează toate acțiunile și comportamentele despre care am vorbit în capitolul trecut, aici alegerea se referă mai degrabă la modul practic în care facem alegerile.

Prea multe opțiuni nu sunt bune!

S-au făcut o serie de studii din care s-a observat că oamenilor cărora li s-au dat să aleagă mostre de dulciuri și ciocolată le-a fost mult mai ușor s-o facă atunci când au avut de ales din șase varietăți decât atunci când au trebuit să aleagă din 24 sau 30.³²

Nu ești fericit atunci când te răzgândești

Un grup de studenți cărora li s-a acordat un minut să aleagă una dintre două fotografii din studenție, pe care să o păstreze ca amintire, au fost mult mai mulțumiți, un an mai târziu, cu alegerea făcută decât un alt grup care a avut la dispoziție o lună pentru a se decide asupra alegerii.³³

Potrivit psihologului Barry Schwartz, există două tipuri de alegători: maximizatorii și „satisfăcătorii”.³⁴

Agonia alegerii maximale

Dacă ești un maximizator, vei petrece ore întregi evaluând și comparându-ți toate alegerile, în încercarea de a găsi alegerea potrivită pentru a maximiza orice scenariu posibil. De exemplu, dacă trebuie să-ți iei o pereche de pantofi, o să probezi toate prechile care sunt pe gustul tău și care se încadrează în bugetul tău, după care o să cumperi în funcție de valoare, confort, modă și utilitate. Probabil vei lua o decizie foarte bine informată, dar, în același timp, e puțin probabil să fii satisfăcut pe deplin.

Ce înseamnă să fii un maximizator în ziua de azi, când avem în față atâtea posibilități de alegere? Alegerea pantofului potrivit sau a iaurtului cel mai sănătos pare simplă, în comparație cu alegerea locului în care vei trăi, a mașinii pe care o vei conduce, a carierei pe care o preferi, a asigurării medicale de care ai nevoie, a locului în care vrei să-ți petreci vacanța, a școlii la care îți vei trimite copiii sau a persoanei cu care vrei să-ți petreci viața. Analizarea tuturor opțiunilor nu numai că te obosește și îți consumă timpul, dar dacă după ce ai investit atâta timp și efort în luarea unei decizii care nu se dovedește a fi cea mai bună, regretul și reproșurile pe care ți le vei face vor deveni o povară grea.

Bucuria de a fi satisfăcut

Pe de altă parte, dacă ești un „satisfăcător“, alegerea devine o acțiune mult mai funcțională, luarea deciziilor reflectă nevoile și opțiunile curente și implică eforturi minime. Poate că „satisfăcătorii“ nu iau decizii așa de bune ca maximizatorii, dar ei sunt mai mulțumiți de alegerile pe care le fac și sunt mai fericiți.

- Tu ești un „satisfăcător“ sau un maximizator?³⁵

Limitarea efectelor negative ale maximizării

Atunci când te interesează prea mult ce au sau ce fac alți oameni, dacă ești un perfecționist, sau dacă vrei să faci întotdeauna alegerea ideală, ești probabil un maximizator și ai avea de câștigat din următoarele:

- Încearcă să aplici în viața ta calificativul „destul de bun“;
- Nu mai compara ce ai tu cu ce au ceilalți³⁶;
- Diminuează-ți așteptările;
- Bucură-te de ce ai;
- Rămâi la alegerea ta, mai ales în privința mărunțișurilor;
- Atunci când poți, limitează-ți opțiunile.

Maximizarea nu este în întregime rea, câteodată este important să stai și să analizezi, iar în viață există decizii care solicită cercetare și atenție. Lucrul cel mai important pe care trebuie să-l înveți – indiferent dacă ești un maximizator sau un „satisfăcător“ – este să-ți dai seama când e în beneficiul tău să stai și să-ți bați capul cu o decizie și când este în detrimentul tău. Apelează la întrebarea: „Și ce dacă?“ Notează cu un scor de la 1 la 10 întrebările „Și ce dacă?“ și „Cât de mult contează?“

Maximizatorii sunt mai predispuși să sufere de:

- Depresie
- Regret
- Șanse ratate.³⁷

A avea la dispoziție prea multe opțiuni poate impieta asupra fericirii și bunăstării noastre; în cartea lui, *Affluenza*, Oliver James vorbește despre efectul pe care consumerismul și alegerea îl au asupra oamenilor ca despre o maladie, care nu numai că îi face pe oameni nefericiți, ci îi și îmbolnăvește.

recapitulare

Acest capitol ți-a prezentat câteva dintre cele mai importante aspecte și factori care determină fericirea:

- **Fericirea poate fi deopotrivă imediată sau de durată;**
- **Există lucruri de care ne bucurăm ca plăceri trecătoare și există activități care ne oferă o fericire pe termen lung, cum ar fi să fim mulțumiți cu ce avem, să fim generoși și amabili cu ceilalți.**
- **Pentru a prospera cu adevărat ai nevoie de șase aptitudini și caracteristici fundamentale, care să stea la baza bunăstării și fericirii tale:**

1 Stăpânești mediul înconjurător – posibilitatea de a acționa asupra circumstanțelor și de a le controla;

2 Ești responsabil pentru gândurile și acțiunile tale, ești capabil să gândești și să acționezi pentru tine;

3 Ai un scop și o direcție în viață;

4 Ai oportunitatea și mentalitatea potrivită pentru creștere și dezvoltare;

5 Te accepți și te plăci așa cum ești;

6 Ai relații pozitive și conexiuni sociale.

- Fericirea ta este influențată de modul în care te poziționezi față de timp;
- Fericirea ta este afectată de numărul mare de posibilități de alegere.

⁸ [B. Schwartz, A. Ward, J. Monterosso, S. Lyubomirsky, K. White, D. Lehman, „Maximizing versus satisfying: Happiness is a matter of choice“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 83/2002, pp. 1178-1197.](#)

⁹ [P. Brickmann, D. Coates, R. Janoff-Bulman, „Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 36/1978, pp. 917-927.](#)

¹⁰ [Lyubomirsky, ibid., pp. 20-68.](#)

¹¹ [Lyubomirsky, ibid., p. 23](#)

¹² [Kahlil Gibran, The Prophet, Londra, William Heinemann, 1980, p. 36.](#)

¹³ [Mark E. Koltko-Rivera, „Rediscovering the later version of Maslow’s hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research and unification“, Review of General Psychology, nr. 10\(4\)/2006, pp. 302-317.](#)

¹⁴ [Carol Ryff, „Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being“, Journal of Personality and Social Psychology, nr.6/1989, pp. 1069-1081.](#)

¹⁵ [Alois Stutzer, Bruno S. Frey, „Stress that doesn’t pay: The commuting paradox“, Scandinavian Journal of Economics, nr. 110\(2\)/2008, pp. 339-366.](#)

¹⁶ [E. Langer, J. Rodin, „The effects of enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in and institutional setting“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 34/1976, pp. 191-198.](#)

¹⁷ [E. Deci, „Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation“,](#)

Journal of Personality and Social Psychology, nr. 18/1971, pp. 105-115.

¹⁸ K.O. McGraw, J. Fiala, „Undemining the Zeigarnik effect: Another hidden cost of reward“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 50(1)/1982, pp. 58-66.

¹⁹ Carol Dweck, Mindset: The new psychology of success, New York, Ballantine Books, 2006.

²⁰ Ibid., p. 12

²¹ Ibid., p. 13.

²² C. Ryff, ibid., p.13.

²³ E. Diener, M. Seligman, „Very happy people“, Psychological Science, nr. 13(1)/2002, p. 84.

²⁴ Alan Carr, ibid., pp. 72-81.

²⁵ M. Argyle, The Psychology of Happiness, Londra, Routledge, 2001, p. 85.

²⁶ Wood 1989.

²⁷ Argyle, ibid., p. 85.

²⁸ P.R. Kuntz, M. Woolcott, „Season’s greetings: From may status to yours“, Social Science Research, nr. 5/1976, pp. 269-178.

²⁹ W. Mischel, Y. Shoda, M.I. Rodriguez, „Delay of gratification in children“, Science, nr. 244/1989, pp. 933-938.

³⁰ Ilona Boniwell, „Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time related concern“, International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, nr. 3(2)/2005, pp. 61-64.

³¹ Ilona Boniwell, ibid., p. 60.

³² Sheena S. Lyengar, Mark R. Lepper, „When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing?“, Journal of Personality and Social Psychology,

nr. 79(6)/2000, pp. 995-1006.

³³ Barry Schwartz la www.Tedtalks.com.

³⁴ Barry Schwartz, Andrew Ward, „Doing better but feeling worse: The paradox of choice“, în vol. Linley A., Joseph S., Positive Psychology in Practice, Hoboken, NJ, John Wiley and Sons, 2004, pp. 86-104.

³⁵ www.swarthmore.edu/SocSci/bschwar1/Sci.Amer.pdf.

³⁶ S. Lyubomirsky, L. Ross, „Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 73/1997, pp. 135-137.

³⁷ Schwartz, Ward, *ibid.*, p. 101.



CAPITOLUL 3

Cum să-ți construiești sentimente pozitive

„Fericirea vieții este alcătuită din frânturi de clipe. Binefacerea repede uitată a unui sărut sau a unui zâmbet, o privire blândă, un compliment măgulitor – nenumărate plăceri infime și sentimente călduroase.“

Samuel Taylor Coleridge (1772-1834)

Acest capitol va porni de la fundația construită de cel anterior și va explica importanța fericirii și a emoțiilor pozitive. Va încerca să te facă să te gândești la lucrurile care îți plac și la felul în care ai putea să găsești mai multe bucurii în viața de zi cu zi. Îți va arăta care sunt cei mai importanți generatori de fericire pe termen lung, îți va arăta ce înseamnă să fii într-o stare de flux și îți va aminti de bucuria pe care ți-o poate oferi trăirea atentă a prezentului.

Sentimentele pozitive, sau emoțiile pozitive, sunt ceva mai mult decât a te simți fericit. Sentimentele pozitive includ bucuria, plăcerea, încântarea, surpriza, entuziasmul, interesul, veselia, mândria, iubirea, dorința, uimirea, mirarea, satisfacția, împlinirea și, evident, fericirea. A simți o emoție pozitivă este vital pentru bunăstarea noastră, nu numai pentru senzația plăcută pe care ne-o oferă acest lucru, ci și datorită faptului că emoția pozitivă este un factor care contribuie la dezvoltarea, creșterea și sănătatea personală.

Cele mai frecvente lucruri care ne dau plăcere și bucurie imediată sunt:

- **Mâncatul;**
- **Activitățile sociale;**
- **Sexul;**
- **Mișcarea și sportul;**
- **Alcoolul și alte droguri;**
- **Succesul și aprobarea societății;**
- **Valorificarea aptitudinilor;**
- **Muzica și celelalte arte;**
- **Religia;**
- **Vremea bună;**

- **Un mediu înconjurător bun;**
- **Odihna și relaxarea.³⁸**

Importanța emoțiilor pozitive

Psihologia pozitivă ne arată cât de dinamic este efectul emoțiilor pozitive.

Practic, emoțiile pozitive ne deschid mintea. Ne fac mai creativi și devin parte dintr-o mișcare interioară de reacțiune care crează o spirală ascendentă spre alte emoții pozitive. Barbara Frederickson este cel mai renumit psiholog din domeniul studiului asupra emoțiilor pozitive. Ea a denumit acest efect al emoțiilor pozitive asupra dezvoltării și aptitudinilor „Teoria lărgirii și construirii“. Pentru Frederickson, emoția pozitivă lărgeste mintea la propriu, făcându-ne mai buni în tot ce ține de viața noastră.³⁹ Teoria și studiile lui Fredrickson au în centru emoțiile pozitive, care au legătură cu mintea, dar și cu plăcerea fizică; ea a descoperit că toate aceste emoții pozitive și senzații bune au un impact benefic asupra noastră și pot realmente să construiască abilități intelectuale, sociale, psihologice și fizice.⁴⁰

Cu cât suntem mai fericiți, cu atât devenim mai buni!

Emoțiile pozitive sunt o resursă importantă. Ele construiesc și sprijină:

- **Creativitatea, originalitatea și flexibilitatea;**
- **Încrederea și siguranța de sine;**
- **Sănătatea fizică și mentală;**
- **Abilitățile intelectuale;**
- **Intuiția și percepția;**
- **Productivitatea, activitatea și energia;**
- **Recuperarea după boală și reducerea durerii;**

- **Sănătatea și durata de viață;**
- **Relațiile mai bune și abilitățile sociale, conexiunea și comunicarea cu ceilalți;**
- **Optimismul;**
- **Perseverența;**
- **Rezistența și strategiile de ieșire din impas;**
- **Abilitatea de a-i ajuta pe ceilalți;**
- **Abilitatea de a depăși emoțiile negative: când suntem fericiți este greu să ne simțim triști⁴¹.**

Când te simți bine, gândești mai bine și poți să-ți construiești alte senzații bune!

Emoția pozitivă ca resursă pozitivă

Când simțim bucurie, plăcere sau orice altă emoție pozitivă, aceasta se stochează automat în banca memoriei noastre – o rezervă esențială din care putem extrage senzații și emoții pozitive din trecut, care să ne ajute în prezent. Faptul că ne dorim să reținem plăcerea sau emoția ne ajută să creștem și să ne dezvoltăm, căutându-le din nou. Oamenii fericiți sunt mai înclinați să participe la activități noi și să își fixeze alte obiective atunci când se simt bine, și au mai multe abilități și resurse din activități mai vechi care le-au adus o stare de bine.⁴² Când suntem fericiți suntem mai capabili să reacționăm și să răspundem mediului nostru, fapt care construiește, de asemenea, alte resurse. Din nou, aceste resurse construiesc mai multă încredere în sine, mai multe abilități și pun bazele unor acțiuni și emoții pozitive viitoare.

revelație

La fel cum emoțiile negative au un rol important în adaptarea comportamentului nostru și în construirea strategiilor de supraviețuire – „luptă sau fugi“ –, emoțiile pozitive ne ajută să construim o dezvoltare pozitivă și aptitudini creative.

Emoțiile pozitive sunt declanșatoare ale creativității și dezvoltării:

- Bucuria stârnește dorința de a te juca, iar asta încurajează dezvoltarea socială;
 - Interesul stârnește dorința de a explora, de a învăța;
 - Mulțumirea stârnește dorința de a savura, de a te simți împlinit;
 - Iubirea stârnește dorința de a căuta toate aceste lucruri în relații apropiate.⁴³
-

exemplu

Într-un studiu realizat de Fredrickson și Branigan, participanților li s-a prezentat câte un film care inducea fie emoții pozitive, fie emoții negative. Imediat după sfârșitul filmului, li s-a propus să facă o listă cu lucrurile pe care ar vrea să le facă în momentul acela. Cei care au urmărit filmul în care se inducea sentimentul de bucurie au reușit să se gândească la de două ori mai multe lucruri decât cei care resimțiseră supărare.⁴⁴

revelație

Pentru a prospera cu adevărat, avem nevoie ca emoțiile pozitive să depășească de trei ori emoțiile negative. De fapt, cifra magică este 2,9.⁴⁵ Mai puțin de atât nu este suficient. Proporția aceasta este ca un punct de cotitură. Dacă ești doar puțin pozitiv, acest lucru nu are niciun efect; numai peste valoarea de 2,9 oamenii prosperă. Asta nu înseamnă că am putea sau că ar trebui să încercăm să ne simțim bine tot timpul; proporția de trei la unu lasă loc și pentru emoții negative. Prosperitatea poate fi pusă în pericol și de prea multe emoții pozitive; cercetătorii au descoperit că dacă proporția ajunge să fie de unsprezece la unu, prosperitatea dispare.⁴⁶

Viața reală este un amestec de numeroase emoții. Cheia este să înveți cum să-ți dezvolti abilitatea de a te simți bine de cel puțin trei ori mai mult decât te simți rău, și apoi să faci din asta un obicei.⁴⁷

Construirea sentimentelor pozitive: cum să sporești emoțiile pozitive durabile

Starea de bine nu este o jovialitate forțată. Ea are mai degrabă legătură cu faptul că suntem cu totul prezenți la lucrurile bune din jurul nostru, că învățăm să descoperim mereu alte lucruri care ne fac să ne simțim bine și să apreciem mai mult șansele pe care le avem pentru asta. Cel mai bine ne simțim atunci când putem să fim noi înșine, chiar și în momentele dificile. Sunt aici cinci modalități extraordinare prin care poți avea șansa de a te simți bine aproape instantaneu, și care, în același timp, îți vor oferi o plăcere de durată.

1 Fii deschis și curios – deschide-ți mintea.

Renunță la așteptările rigide. Vom mai discuta despre acest subiect în carte, fiindcă este foarte important. A fi deschis la experiențe noi (și vechi), a fi deschis la învățarea continuă, a avea o mentalitate flexibilă, și nu una rigidă, sunt lucruri care influențează enorm fericirea și bunăstarea noastră.

Cum putem să ne deschidem mai mult față de experiențele imediate? Așteptările tale îți modelează experiența și, în consecință, și felul în care simți plăcerea. Dacă te aștepti ca ceva să fie rău, atunci, cel mai probabil, așa va fi, iar dacă te aștepti ca ceva să fie minunat, ai putea să fii dezamăgit dacă nu va fi așa.

Cum poți să devii mai curios? Curiozitatea reușește să facă mai mult decât să-ți lărgescă orizontul de cunoaștere. Cercetările au demonstrat că oamenii, cu cât sunt mai curioși, cu atât sunt mai fericiți în ceea ce privește plăcerea și bucuria momentului, dar și în ceea ce privește bunăstarea generală.⁴⁸ Psihologul Todd Kashdan numește curiozitatea „motorul bunăstării”.⁴⁹ Să afli cine ești, ce îți place, cum ar putea viața ta să fie mai bună, mai sigură, mai fericită și mai simplă este primul pas pe care trebuie să-l faci astfel încât curiozitatea să devină într-adevăr motorul bunăstării. Cu cât ești mai curios, cu atât lumea din jurul tău

devine mai mare, iar cunoștințele tale despre tine, despre ceilalți și despre lume sunt tot mai solide.

Anxietatea poate fi tratată prin curiozitate. Data viitoare când vei mai fi anxios, ai putea să observi că senzația ta este cauzată de faptul că nu știi ceva, așa că:

- **Spune că nu înțelegi;**
- **Încearcă să afli ce trebuie să faci;**
- **Fii curios în legătură cu motivul pentru care ești anxios.**

Cu cât ești mai deschis la idei și perspective noi, cu atât mai mult vei obține din ideile prezentate în această carte și vei fi mai capabil să influențezi fericirea și starea ta de bine.

impact

Ia astăzi hotărârea de a fi deschis la toate aspectele și posibilitățile și încetează să aștepti numai anumite rezultate.

2 Fii mulțumit și apreciază ceea ce ai – deschide ochii.

Pentru ce ești tu recunoscător? Probabil că una dintre modalitățile cele mai importante de a spori plăcerea și fericirea de zi cu zi este să apreciezi ceea ce este bun în viața ta și să apreciezi câteva dintre lucrurile pe care până acum nu le-ai luat în seamă.

Atunci când savurezi viața, vei constata că apreciezi mai mult ceea ce ai. Aprecierii va reflecta starea ta de bine în toate aspectele vieții tale; dintre toate lucrurile despre care psihologia pozitivă a aflat că au o influență uriașă, cele mai importante sunt recunoștința și aprecierea, iar aceste două teme sunt recurente în cartea de față. Uneori uităm, pur și simplu, să vedem ceea ce avem.

Recunoștința este una dintre cele mai sănătoase emoții pozitive, care te va face mai:

- **Atent;**
- **Entuziast;**
- **Hotărât;**
- **Vigilent;**
- **Sensibil;**
- **Amabil;**
- **Fericit;**
- **Sănătos.**

Un studiu realizat de Robert Emmons și Michael McCullough arată că dacă îți notezi săptămânal lucrurile pentru care ești recunoscător, poți:

- **Să fii mai sănătos;**

- Să fii încurajat să faci mișcare;
 - Să găsești ajutor pentru atingerea obiectivelor personale;
 - Să fii mai optimist.⁵⁰
-

exercițiu

Ce-ar fi să încerci să ții un jurnal al recunoștinței? În studiul lor, Emmons și McCullough au dat aceste instrucțiuni: „Există în viața noastră multe lucruri, mai mici sau mai mari, pentru care putem să fim recunoscători. Rememorează evenimentele din ultima săptămână și scrie cinci lucruri care s-au întâmplat și în legătură cu care ești mulțumit sau recunoscător.“

Săptămâna aceasta sunt recunoscător pentru:

Exprimarea în mod consecvent a recunoștinței are următoarele beneficii:

- **Îți revii după o boală mai bine și mai ușor;**
- **Faci față mai bine stresului;**
- **Ești mai aplecat spre moralitate;**
- **Relațiile tale se îmbunătățesc;**
- **Vrei și tânjești mai puțin, ești mai fericit pentru mai mult timp cu ceea ce ai;**
- **Te simți mai merituos și ai un respect de sine mai mare;**
- **Trăiești mai puține sentimente de supărare, vină și gelozie.⁵²**

După ce ai aflat care sunt lucrurile pe care le apreciezi și pentru care ești recunoscător, vei putea să împărtășești asta și cu ceilalți!

impact

Mulțumește personal cuiva. Una dintre cele mai eficiente intervenții este să scrii cuiva o scrisoare de mulțumire, pe care s-o duci personal. Ca să obții un impact maxim, citește scrisoarea cu voce tare acelei persoane. E un lucru destul de greu de făcut, iar din punct de vedere social e cel puțin neobișnuit. Totuși, efectul acestui gest are un real „potențial de a te simți bine“ de durată, atât pentru destinatar, cât și pentru expeditor.⁵³

3 Fii bun – deschide-ți inima.

Cu ceva vreme în urmă, cineva a publicat într-un ziar o reclamă la un club, fără să precizeze ce specific avea clubul respectiv, era o simplă invitație de a veni la club. Uimitor, oamenii s-au înscris și așa s-a născut acel club. Odată constituit, clubul avea nevoie de un scop, iar scopul lui a devenit „să facem un act de caritate în fiecare vineri“. Noi putem să facem asta fără să ne înscriem într-un club; pune-l doar pe lista ta și vezi ce se întâmplă, cum te face să te simți. Sunt multe inițiative care propun diverse acte de caritate.

exemplu

Sonja Lyubomirsky a desfășurat un experiment cu durata de zece săptămâni, în care le-a solicitat participanților să facă diverse acte de caritate; cel mai interesant rezultat al acestui studiu a fost că fericirea participanților la studiu nu a depins de frecvența actelor de caritate, ci de diversitatea lor.⁵⁴

Într-un alt studiu, efectuat în Japonia, oamenilor li s-a cerut să monitorizeze gesturile frumoase pe care le fac, iar rezultatul a demonstrat că oamenii fericiți au devenit mai amabili și mai recunoscători, dar toți participanții la studiu s-au simțit mai fericiți.⁵⁵

Poți să-ți sporești emoția pozitivă și bunăstarea dacă devii mai bun cu ceilalți. O modalitate de a face acest lucru este practicarea meditației, gândindu-te la iubire și bunătate. Un studiu recent a arătat că practicarea acestui gen de meditație a dus la îmbunătățirea relațiilor, a sănătății și a bunăstării.⁵⁶

Amintește-ți că suntem legați între noi și reacționăm cu reciprocitate, așa că de ce nu ai porni chiar tu pendulul, oferind cuiva ceva ce ți-ar plăcea să primești și tu? Actele de caritate pot fi de orice fel: ceva simplu, ca un „mulțumesc“, să încetinești în trafic pentru a permite unei mașini să treacă înaintea ta sau să dai voie cuiva să urce în tren în fața ta. Toate tipurile de caritate influențează în mod real fericirea.

Specialistul în psihologie infantilă Bernard Rimland, directorul Institutului pentru Studiul Comportamentului Infantil, a descoperit că „cei mai fericiți oameni sunt aceia care îi ajută pe alții“. În studiul lui, li s-a cerut participanților să facă o listă cu zece oameni pe care îi cunosc și să scrie în dreptul fiecăruia cam cât de fericiți cred ei că sunt. Apoi, li s-a cerut să evalueze aceiași oameni în privința nivelului de egoism. Cei care erau considerați mai puțin egoiști erau considerați și mai fericiți.⁵⁷

Încearcă să faci și tu acest experiment. Criteriul după care Rimland evalua comportamentul egoist era „o tendință constantă a cuiva de a devota timpul și resursele personale propriei persoane, un refuz de a se deranja pentru alții“.

impact

Fii inventiv cu generozitatea ta. Este foarte important să-ți amintești cât de mult

contează diversitatea. Toată lumea iubește surprizele, așa că variază domeniile în care îți manifesti generozitatea.

4 Stai în preajma oamenilor

Am văzut deja că a te afla în compania altor oameni reprezintă o sursă de fericire și plăcere imediată și că cea mai importantă sursă de plăcere și fericire este obținută prin intermediul relațiilor noastre.

- Cât timp îți petreci cu prietenii tăi?
- Cât timp îți petreci cu familia ta?

A-ți face timp pentru prieteni și familie presupune să pui mâna pe telefon și să ieși puțin din rutină, dar câteodată înseamnă doar să spui „nu“ altor activități. Conform studiilor, dacă ai bani suficienți ca să-ți plătești facturile și ai de ales între a face 1.000 de lire în plus în weekend și a-ți petrece acel weekend cu familia sau prietenii, vei fi mult mai fericit dacă alegi prietenia.⁵⁸

A-ți face timp pentru vechii tăi prieteni este important, dar la fel de important este să ieși și să-ți faci și alți prieteni. Pe măsură ce tu te schimbi și te dezvolți, vei avea nevoie de alți oameni, care să-ți împărtășească nevoile și interesele. Ce poți să faci în momentul de față dacă viața ta socială este cam anostă?

revelație

Putem să învățăm foarte multe despre cum putem să ne simțim bine de la copii, deoarece ei râd mai mult decât adulții, știu să se joace și sunt curioși. Dacă ai copii, ai lângă tine o sursă imediată de impulsionare a fericirii.

5 Fii autentic – deschide-te

Dă-i voie firii tale adevărate să strălucească! Martin Seligman, „părintele“ psihologiei pozitive, vorbește foarte mult despre autenticitate. Ne vom întoarce asupra acestui subiect în capitolele următoare, 4, 5 și mai ales 7. A fi autentic înseamnă să știi cum ești atunci când atingi nivelul tău maxim de valoare și fericire, atunci când simți că ești „în pielea ta“. Vei vedea că ești cu adevărat tu însuși atunci când ești fericit, și vei fi și mai fericit atunci când poți să te manifesti plenar.

Există cinci stimulatori ai fericirii care pot să te trimită pe o spirală ascendentă. Dar ce se întâmplă dacă tot ce-ți trebuie în acest moment este un stimulent pentru a ieși dintr-o stare proastă, ca să te poți bucura de viață? Dacă nu ești un hedonist înăscut, poate că este timpul să sporești bucuria și plăcerea din viața ta.

exercițiu

Fă o listă cu toate activitățile care îți oferă un sentiment pozitiv imediat, după care evaluează fiecare dintre aceste activități din două puncte de vedere: nivelul de plăcere pe care ți-l oferă și frecvența acestor activități în viața ta. Folosește o scală de la 1 la 10 în fiecare caz, în care 10 este cel mai mult, iar 1 este cel mai puțin. După ce ai făcut acest lucru, mai uită-te o dată pe listă și reflectează asupra diferențelor dintre scoruri. În caz că există activități la care diferența dintre primul și al doilea scor e mare, în favoarea celui dintâi, nu e nicio problemă dacă e vorba de bungee jumping, fiindcă nu e o activitate pe care s-o poți face zilnic, dar dacă e vorba de petrecerea timpului împreună cu prietenii, poți să decizi acum să faci o schimbare.

Acum gândește-te în urmă, la plăceri pe care le-ai trăit și fă o listă de lucruri care îți plăceau.

De ce îți plăceau?

Și de ce acum nu le mai faci?

Pentru ce plăcere reușești să-ți faci timp?

Care este plăcerea pentru care ai vrea să-ți faci timp?

Ce activitate te face să pierzi noțiunea timpului?

Găsirea stării de flux

Ce activități te fac să pierzi noțiunea timpului?

Există activități care te fac să nu mai vezi nimic în jur?

Există ceva care te prinde așa de tare și te face să te simți așa de bine, încât nu mai contează nimic altceva?

Specialiștii în psihologie pozitivă vorbesc despre „starea de flux“. Fluxul reprezintă acea experiență în care te simți atât de angajat în ceea ce faci, încât nu te mai interesează nimic – nici măcar timpul. A fi în flux reprezintă o sursă majoră de plăcere imediată și de bunăstare generală. Mihaly Csikszentmihalyi, unul dintre fondatorii psihologiei pozitive, descrie experiența ca pe un flux, deoarece nu presupune niciun efort din partea ta.

Conform lui Csikszentmihalyi, ești „în flux“ atunci când:

- **Îți folosești punctele forte pentru a face față unei provocări;**
- **Ai scopuri clare și bine definite;**
- **Te concentrezi la maximum;**
- **Te concentrezi numai asupra sarcinii pe care o ai și nu mai iei în seamă nimic altceva;**
- **Ai sentimentul controlului;**
- **Pierzi noțiunea timpului;**
- **Faci ceva doar de dragul de a face.⁵⁹**

Fluxul este una dintre cele mai plăcute stări pe care le putem trăi; atunci când suntem cufundați complet în ceea ce facem și devenim indiferenți la orice altceva, toate grijile și temerile dispar, chiar și timpul.

Cum aduci fluxul în viața ta?

1 Dezvoltă-ți aptitudinile vechi și deprinde altele noi.

În flux, bucuria activității este strâns legată de abilitate: cu cât ai mai multe aptitudini și abilități, cu atât poți avea recompense mai mari. Acest fapt îi împinge pe oameni să facă mai mult și să meargă mai departe. Deprinderea de noi abilități este un mod minunat de a aduce fluxul în existența noastră, iar fluxul aduce după sine mai multă plăcere, fericire și satisfacție față de propria viață.

Ai în vedere o nouă abilitate sau dezvoltarea uneia mai vechi, care ar putea să-ți dea ocazia să ajungi la starea de flux? De ce abilități te-ai folosit când erai în starea de flux?

2 Aspiră spre excelență.

Dacă ți-ai propus să atingi excelența, dacă devii foarte bun la ceva, lucrurile acestea îți vor oferi atât plăcerea priceperii, cât și plăcerea împlinirii. Sportivii vorbesc despre „a fi pe val“, de experiența „performanței de vârf“. Când ești în flux, bucuria activității se află în strânsă legătură cu îndemânarea; cu cât aptitudinile și îndemânarea ta sunt mai mari, cu atât e mai mare satisfacția. Acesta este și lucrul care îi face pe oameni să meargă înainte. Este un complex care presupune atât un anumit nivel de îndemânare, cât și oportunitatea de a deveni expert. Complexitatea dă satisfacție și ne aduce experiența noutății permanente.

3 Caută provocări. Când îți place să întâmpini o provocare?

Unde poți să-ți amplifici și să-ți dezvolti aptitudinile datorită provocărilor? Fluxul se naște atunci când îți folosești abilitățile, iar abilitățile pot fi îmbunătățite. Ai nevoie de provocări pentru a-ți le dezvolta. Toate sarcinile devin mai plăcute atunci când presupun și o provocare. Poți s-o faci mai bine, mai repede sau mai frumos?

Fluxul apare cel mai des în timpul unei activități pe care tu ai ales s-o faci. Așa e când faci sport, muzică, așa se întâmplă când ești creativ sau în orice activitate fizică solicitantă. Este însă posibil să trăiești starea de flux în orice activitate unde aptitudinile sunt puse la încercare de noi provocări.

Fluxul poate fi așa de plăcut încât deseori devenim dependenți de activitatea care îl produce. Astfel, multe jocuri pe computer îndeplinesc criteriile de generare a fluxului, dar ține minte că e mai sănătos, pe termen lung, să găsești fluxul în activități mai serioase și mai pline de sens.

Importanța aptitudinilor și a provocărilor

Atunci când oamenii sunt în starea de flux, totul se face aproape fără efort, apare sentimentul că stăpânești complet lucrurile, dar există o limită. Granița dintre aptitudini și provocări e foarte subțire. Provocarea trebuie să fie potrivită aptitudinilor, prea multă provocare te face să pierzi controlul. Provocarea dintr-o activitate tinde întotdeauna spre această graniță și tocmai acest lucru îți stârnește interesul asupra sarcinii respective. Dacă sarcina nu pare destul de provocatoare, mintea ta începe să hoinărească și se plictisește.

4 Fă ceea ce îți place, folosește-ți punctele forte.

Fă lucruri care îți plac, dar la care te și pricepi. Atunci când te-ai simțit în flux, probabil ți-ai folosit unul dintre punctele forte de top. O să aflăm mai multe lucruri despre punctele forte în capitolul următor.

5 Fii complet concentrat.

Scriitorii și artiștii vorbesc despre „izvoarele creativității, care curg“ și despre faptul că lucrările lor aproape că se alcătuiesc singure. Când ești atât de cufundat în ceea ce faci, concentrat într-o asemenea măsură încât nu mai apar gânduri privitoare la trecut sau viitor, atunci când ești în stare de flux, ești concentrat exclusiv pe clipa de față, înlăturând din minte orice altceva. Când ești fixat pe ceva care îți solicită toată atenția și concentrarea, astfel încât toată ființa ta este implicată în ceea ce faci, iar tu aproape devii unul și același cu acea activitate, atunci ești în starea de flux.

6 Fixează-ți un scop clar.

Esențială pentru starea de flux este și concentrarea pe un scop clar. Să știi exact ce vrei să faci. Pune-ți această întrebare: care este scopul și sensul activității tale?

revelație

Studiile au arătat că fluxul contribuie și aduce beneficii pentru:

- **Creativitate;**
- **Performanță de top;**
- **Dezvoltarea talentului;**
- **Productivitate;**
- **Stima de sine;**

- **Reducerea stresului;**
 - **Bunăstarea psihologică.⁶⁰**
-

Dacă nu ești implicat în ceea ce faci, activitatea devine mai mult decât plictisitoare; opusul fluxului este apatia. Pentru oamenii care fac activități simple, repetitive, care presupun puține sau niciun fel de abilități și concentrare, activitatea respectivă va deveni rapid plictisitoare și frustrantă, iar singura motivație pentru care continuă s-o face este plata primită – motivație extrinsecă, care poate avea aspectul unei recompense. E simplu să observi că oamenii se bucură de munca lor atunci când aceasta le dezvoltă într-o oarecare măsură mintea, abilitățile și priceperile.

- **Ai în minte niște activități care să te introducă în starea de flux?**
- **Care dintre aceste activități presupun atât abilități, cât și provocări?**
- **Cum ai putea face să te simți mai implicat în ceea ce faci acum; poți s-o faci mai bine, mai repede și mai frumos?**
- **Ce aspecte ale sarcinilor tale de azi ți-ar putea dezvolta aptitudinile?**
- **Țintește spre excelență!**

Experiența fluxului este o modalitate excelentă de a-ți descoperi punctele forte și abilitățile, iar a te afla în starea de flux presupune să fii prezent în totalitate.

A deveni prezent

Noi cunoaștem lumea prin intermediul simțurilor. Vedem, auzim, atingem, simțim și gustăm. Simțurile sunt experiența fizică a lumii din jur; filosofii nu au fost de acord cu acest lucru și nici acum nu acceptă că mintea noastră este singurul subiect al simțurilor.

Plăcerea fizică este simțită în prezent și se trăiește prin simțuri: te simți bine prin intermediul corpului tău. Orice experiență poate fi rememorată și, cu siguranță, anticipată, dar experiența fizică poate fi „simțită“ numai în prezent. Este parte a unei experiențe emoționale care angajează mintea noastră și în care suntem deplin conștienți.

exercițiu

Ce-ar fi să vezi care este experiența ta senzuală actuală?

- Ce senzații bune percepi în clipa de față prin intermediul simțurilor tale?
- Te simți comod?
- Cum este mediul din jurul tău?
- Poți să vezi în jur ceva frumos?

- Ce auzi?

Acum rememorează câteva plăceri senzuale recente

- Când ai mâncat ultima oară ceva delicios?
 - Cum te simți când asculți muzica ta preferată?
 - Când te-ai abandonat ultima oară dansului?
 - Cum a fost ultima ta experiență sexuală?
-

Să sperăm că gândul la aceste lucruri te-a făcut să înțelegi ce consideri tu plăcut din punct de vedere senzorial și te-a făcut să te simți mai prezent. Orice bucurie senzorială este de moment; plăcerea și fericirea sunt efemere. Ele au flux și reflux, dar noi le căutăm în permanență și le recunoaștem atunci când apar. Practicarea stării de prezență ne ajută să ne deschidem mintea spre simțurile noastre și spre ceea ce este în jurul nostru. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l știi este că a savura și a-ți găsi timp pentru plăcerea senzorială este esențial pentru bunăstarea noastră. Să fii prezent pentru plăcere îți permite atât să rememorezi plăceri trecute, cât și să anticipezi plăceri viitoare. Psihologia pozitivă aruncă o lumină asupra faptului că oamenii care se bucură și găsesc plăceri în viața prezentă sunt mai bine pregătiți să anticipeze viitorul într-un mod pozitiv.

Cum să devii mai prezent

Una dintre cele mai bune modalități este savurarea momentului.

Savurarea momentului

Cele două lucruri esențiale pe care trebuie să le faci sunt să observi și să fii prezent. Începe prin a fi mai angajat și mai concentrat pe ceea ce faci, pe ceea ce se află chiar în fața ta în acest moment.

pont

Experiența fizică nu poate avea loc decât în prezent. Pentru a spori experiența fizică, fă-ți timp să te oprești și să te conectezi la ceea ce se află în jurul tău.

În multe ritualuri religioase și spirituale, starea de rugăciune sau de meditație presupune a fi concentrat la ceea ce trebuie să faci în momentul de față. Nici pentru psihologia pozitivă concentrarea pe savurare nu reprezintă altceva. Savurarea presupune să fii cu adevărat prezent în ceea ce faci și unde ești; presupune să observi atent împrejurimile, corpul tău, să cauți și să vezi frumusețea. Savurarea este un proces, nu un rezultat, este ceva ce facem.

În cartea lor, *Savouring*, psihologii Fred Bryant și Joseph Veroff definesc savurarea ca pe „abilitatea de a participa, de a aprecia și de a include experiențe

pozitive în viața cuiva“.⁶¹

Modalități brilliant de a ajunge la savurarea momentului:

- **Încetinește-ți ritmul;**
- **Împărtășește cu alți oameni ceea ce te bucură; adu-i și pe ceilalți lângă tine în plăcerea momentului;**
- **Observă cu adevărat detaliile. Fii atât de absorbit de ceea ce faci, încât chiar și lucrurile familiare să pară aproape noi. Încearcă să vezi lucrurile ca și cum ar fi pentru prima oară;**
- **Bucură-te de moment, dacă este unul special! Fii entuziast. Râzi, țipă și sări de bucurie. Oamenii care se duc pe stadioane nu sunt cuprinși numai de încântarea jocului; entuziasmul lor este sporit și de numărul mare de persoane care își manifestă emoțiile în public, așa cum vor. Concertele live îți rămân în minte ca amintiri plăcute nu numai datorită muzicii, ci și pentru bucuria pe care ai exprimat-o atunci;**
- **Păstrează în memorie lucrurile plăcute printr-o fotografie, o relatare scrisă sau un suvenir. Este un mod minunat de a savura din nou experiențe trecute;**
- **Trage de timp, fă ca experiența să dureze cât mai mult, ai răbdare să savurezi lucrurile și să te bucuri de ele conștient;**
- **Fii recunoscător pentru ceea ce este în jurul tău și pentru cine este lângă tine;**
- **Folosește-ți simțurile! Gustă, miroase, ascultă și atinge;**
- **Lasă mâncarea să zăbovească în gura ta;**
- **Deschide-ți auzul la zgomotele vieții din jur;**
- **Concentrează-te să asculți atent un singur lucru;**

- **Simte-ți hainele;**
- **Atinge și miroase o frunză sau o floare, simte cu adevărat textura lucrurilor din jurul tău;**
- **Abandonează-te dansului;**
- **Gustă ca și cum ar fi prima oară;**
- **Privește cu uimire și curiozitate.**

pont

Nu încerca să fii prea profund și complicat, plăcerea este mai mare atunci când vine pe neașteptate, tot ce trebuie să faci tu e să fii treaz și s-o vezi!

Există două aspecte importante legate de savurare:

1 Tipul experienței – ceea ce simți, cu mintea sau prin intermediul simțurilor.

2 Punctul pe care îți concentrezi atenția – un punct extern: ceva din jurul nostru pe care ne-am fixat atenția în momentul respectiv, sau un punct intern: amintirile pe care le putem invoca și de care ne putem bucura în sinea noastră ca de o plăcere externă.

Amândouă aceste aspecte se pot referi la minte și la trup. A fi pe deplin conștient de viață presupune angajarea corpului, dar și a minții.⁶²

revelație

Plăcerea și fericirea pot fi găsite atunci când nu ne îngrijorăm sau ne analizăm dacă suntem sau nu fericiți. Plăcerea, fericirea, bucuria apar foarte ușor atunci când suntem prinși complet în ceva ce ne place. Atunci când suntem prinși într-o asemenea activitate, nici măcar nu ne dăm seama de trecerea timpului.

Să te simți bine mai mult decât o clipă... Plăcerea de durată

Dacă petrecem mai mult timp făcând ceea ce ne place, savurând clipa de față sau fiind în stare de flux, acest lucru ne face să ne simțim minunat și ne oferă plăcere în clipa de față. Am mai văzut și că starea de bine este benefică pentru noi din mai multe puncte de vedere. Plăcerea și emoția pozitivă pe care ni le aduce orice activitate care ne face să ne simțim „pe val“ pot fi și de durată, fiindcă în această activitate este implicată și mintea. Mult mai satisfăcătoare decât plăcerea fizică pe termen scurt sunt plăcerea și fericirea care depășesc momentul de față.

exercițiu

Fă-ți un jurnal în care să-ți notezi activitățile care îți pot schimba starea.
Gândește-te:

- Unde poți să adaugi mai multe emoții pozitive în ziua ta;
- Enumeră faptele bune;
- Observă care sunt lucrurile pentru care ești recunoscător;
- Cum poți deveni mai deschis și mai curios;
- Cum ai putea să-ți savurezi mai mult viața;

- Găsește timp pentru familie și pentru prieteni;
- Fă o listă cu lucrurile care te fac să te simți bine;
- Fă-ți timp pentru activitățile care îți plac.



■

Sentimente pozitive 1-10



■

Din lista de mai sus, ce lucruri poți adăuga cu ușurință în programul tău zilnic?

Observă cum aceste mici modificări pot schimba cu adevărat lucrurile.

Începe ACUM!

Acum ai căpătat un pachet serios de stimulatori de fericire pe care poți să îi aplici în viața ta. De ce să nu te hotărăști chiar acum să te bucuri zilnic de fericire și de ce să nu faci din plăcere o obișnuință? Teama și grija reușesc de minune să ne împiedice să ne simțim bine, dar și reciproca este valabilă: atunci când te simți bine, se estompează grijile și temerile.

Dacă ești generos, dacă ești recunoscător și amabil cu cei din jur, acest lucru dă un impuls fericirii, chiar și prin gesturi mici. Un stimulator al fericirii este și mâncatul unei ciocolate sau al unei înghețate, dar sentimentul pozitiv care decurge de aici nu durează prea mult. Sentimentele pozitive care sunt generate de generozitatea spontană și de amabilitate durează și adesea chiar se amplifică în timp.

Când facem lucruri care ne stârnesc emoții pozitive, suntem înclinați să continuăm și să repetăm experiența. Cu cât avem de înfruntat și de depășit mai multe provocări, cu atât suntem mai des recompensați cu experiența de a ne simți bine. Starea de bine este o plăcere de moment, dar și o recompensă. Sentimentul pozitiv este alcătuit din răspunsurile noastre la plăcerea prezentă și din abilitatea noastră de a extrage emoții pozitive din experiențele trecute și de a amâna încasarea recompensei, având conștiința unei plăceri viitoare.

recapitulare

Acest capitol conține o mulțime de modalități de a obține emoții pozitive în viața ta. Ține minte:

- Ori de câte ori trăiești o plăcere de moment, ea rămâne întipărită în memoria ta, iar de acolo poți extrage și repeta mai târziu aceeași plăcere;
- Fii deschis și curios. Ori de câte ori deprinzi o altă abilitate sau te

străduiești să faci ceva care îți dă un sentiment pozitiv, primești un stimulent care te va face să încerci din nou;

- Diversitatea constituie sarea și piperul vieții. Când faci lucruri noi îți clădești resursele și fericirea;
- Înmulțește ocaziile în care poți să fii în stare de flux, devenind mult mai angajat, mai concentrat și căutând provocări. Când ne cufundăm într-o activitate pe care o facem doar de dragul ei ne simțim minunat;
- Fii mulțumit cu ce ai și te vei bucura mai mult;
- Fii tu însuți;
- Fii mai bun dacă vrei să fii mai fericit;
- Stai în compania altor oameni;
- Amintește-ți să te oprești și să savurezi momentul. Bucură-te prin intermediul simțurilor tale și de clipa de „acum“.

În capitolul următor vom vedea cum putem să construim pe acest fundament, folosindu-ne de ceea ce știm cel mai bine să facem ca să atingem obiective capabile să ne ajute să fim mai fericiți și mai împliniți.

³⁸ [Argyle, ibid., p. 31.](#)

³⁹ [B. Fredrickson, „The value of positive emotions“, American Scientist, nr. 91/2003, pp. 330-335.](#)

⁴⁰ [Ibid., p. 333.](#)

⁴¹ [B. Fredrickson, „Positive emotions“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, 2005, pp. 120-133; S. Lyubomirsky, L.A. King, E. Diener, „The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?“, Psychological Bulletin, nr. 131\(6\)/2005, pp.](#)

803-855.

⁴² Ibid., p. 804.

⁴³ B. L. Fredrickson, „The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions“, American Psychologist, nr. 56/2001, pp. 218-226.

⁴⁴ B. L. Fredrickson, C. Branigan, „Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires“, Cognition and Emotion, nr. 19/2005, pp. 313-332.

⁴⁵ B. Fredrickson, M. Losada, „Positive affect and the complex dynamics of human flourishing“, American Psychologist, nr. 60/2005, pp. 678-686.

⁴⁶ Ibid., p. 684.

⁴⁷ Fredrickson, B.L., Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strenght of positive emotions, overcome negativity, and thrive, New York, Crown, 2009.

⁴⁸ M.W. Gallagher, S.J. Lopez, „Curiosity and well-being“, Journal of Positive Psychology, nr. 2/2007, pp. 236-248.

⁴⁹ „Curiosity, an engine of well-being“, interviu cu Todd Kashdan, Positive Psychology News Daily, 21 aprilie 2009.

⁵⁰ Robert A. Emmons, Michael 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), pp. 377-389, 2003.

⁵¹ Ibid., p. 379.

⁵² Lyubomirski S., The How Of Happiness: A practical guide to getting the life you want, Londra, Sphere, 2007.

⁵³ M. Seligman, Authetic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment, Londra, Free Press, 2002.

⁵⁴ [Julia K. Boehm, S. Lybomirsky, The Promise of Sustainable Happiness, University of California, Riverside, 2008.](#)

⁵⁵ [K. Otake, S. Shimai, J. Tanka-Matsumi, K. Otsui, B. Fredrickson, „Happy people become kinder through kindness: A counting kindness intervention“, Journal of Happiness Studies, nr. 7\(3\)/2006, pp. 361-375.](#)

⁵⁶ [B.L. Fredrickson, M.A. Cohn, K.A. Coffey, J. Pek, S.M. Finkel, „Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 95\(5\)/2008, pp. 1045-1062.](#)

⁵⁷ [B. Rimland, „The altruism paradox“, Psychological Reports, nt. 51/1982, p. 521.](#)

⁵⁸ [D. Kahnemann, A. Krueger, D. Schkade, N. Schwartz, A. Stone, „Would you be happier if you were richer?“, Science, iulie 2006, pp. 1908-1910.](#)

⁵⁹ [J. Nakamura, M. Csikszentmihalyi, „The concept of the flow“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 90.](#)

⁶⁰ [M. Csikszentmihalyi, Flow: The psychology of optimal experience, New York, Harper Perennial, 2008.](#)

⁶¹ [F.B. Bryant, J. Veroff, Savouring: A new model of positive experience, Mahvah, NJ, Lawrence Erlbaum associates, 2007.](#)

⁶² [Ibid.](#)



CAPITOLUL 4

Fă mai mult din ceea ce îți place și stabilește-ți scopuri mai bune

„Mergi încrezător acolo unde te duc visele tale. Trăiește-ți viața pe care ți-ai imaginat-o. Aspirațiile noastre sunt și posibilitățile noastre.“

Samuel Johnson (1705-1784)

Dimineața te trezești nerăbdător să înceapă ziua?

A avea un scop și o direcție în viață este un lucru fundamental pentru bunăstarea psihologică; a avea scopuri care ne fac să ne dezvoltăm puterile este și mai bine. Am văzut în ultimul capitol că a fi implicați și a înfrunța provocări este esențial pentru bunăstarea vieții noastre. Acest capitol va avea în vedere ceea ce îți trebuie ca să începi să-ți fixezi obiective mărețe și să faci mai multe lucruri care ți se potrivesc. Vom analiza din nou emoția pozitivă și vom vedea că aceasta nu este doar ceva care te face să te simți bine (este combustibilul din rezervor, care poate genera interesul, motivația și angajarea), și cum emoția pozitivă poate fi folosită pentru construirea motivației și a acțiunilor tale.

Talentul înnăscut

Studiile arată nu numai că e important pentru bunăstarea ta să ai scopuri, ci și că ai mai multe șanse să realizezi acele obiective atunci când ele reflectă și exprimă ceea ce vrei tu cu adevărat să faci și pentru care ai și calitățile necesare. Ai observat că unele lucruri sunt simple, în timp ce altele îți rămân la nesfârșit pe lista de priorități? Așa cum am vorbit pe scurt în ultimul capitol, când ești motivat intrinsec nici nu ai nevoie de vreo recompensă, fiindcă recompensa este activitatea în sine. Dacă știi ce se întâmplă atunci când faci lucruri care îți plac și înțelegi acest lucru mai bine, fixarea unor obiective pe care vrei cu adevărat să le îndeplinești te va ajuta să aduci în viața ta mai multă bucurie și provocare.

A fi autentic

Când spunem despre cineva că se simte bine „în pielea lui“, ne referim la faptul că acei oameni sunt buni la ceea ce fac, de parcă ar fi fost născuți pentru așa ceva. Mick Jagger pe scenă este Mick Jagger, iar altcineva este doar o imitație jalnică. E greu să definești autenticitatea, ca și frumusețea, dar poți s-o recunoști ușor. Apreciem oamenii care sunt buni la ceea ce fac, la care activitatea respectivă pare o a doua natură, atunci când par cu totul naturali, experți și încrezători. Oamenii autentici au calitatea de a păstra un echilibru armonios între scop și acțiune și un fel de onestitate a priceperii înnăscute, care generează încredere și respect.

Păstrează în minte starea de flux

Imaginează-ți că poți folosi aceleași ingrediente care te fac să te simți în flux pentru a-ți atinge obiectivele. Atunci când ești în starea de flux te folosești de abilități care sunt ușor de recunoscut, cum ar fi: a cânta la un instrument, a face un anumit sport sau a fi creativ. Dar experiența fluxului mai include și caracteristicile personale, care pentru noi sunt importante. Mai uită-te o dată la lucrurile pe care în capitolul trecut ți le-ai notat ca activități care îți oferă șansa de a te simți în flux; sunt activități care îți plac pentru că acolo se manifestă ce e mai bun din tine?

Descoperă-ți punctele forte

Ce aspecte ale caracterului tău au mai multă valoare pentru tine și îți place să le folosești? De exemplu, ești „tu“ cu adevărat atunci când ești amuzant, bun, responsabil, de încredere, iubitor, pasional, iertător etc. Scrie și ține minte care sunt punctele forte ale caracterului tău, cele cu care te identificezi cu adevărat:

„Părintele“ psihologiei pozitive, Martin Seligman, consideră că nu putem prospera cu adevărat decât dacă ne folosim de punctele forte tipice caracterului nostru și, potrivit lui Seligman, îți folosești punctele forte ale caracterului atunci când:

- **Ți se pare autentic, îți creează senzația că ești tu cu adevărat;**
- **Te simți încântat;**
- **A existat și există o curbă de învățare rapidă;**
- **Îți oferă noi modalități de a-ți folosi abilitățile existente;**
- **Îți dorești să faci/să fii așa;**
- **Există un fel de inevitabilitate în a face acel lucru, și simți că nu te poți împiedica să îl faci;**
- **Te simți mai degrabă revigorat decât obosit când faci asta;**

- Te trezești angajat în activități și proiecte care te obligă să fii așa;
- Simți bucurie și entuziasm.⁶³

Punctele forte tipice

Atunci când ne purtăm în așa fel încât ne recunoaștem în criteriile de mai sus, Martin Seligman consideră că ne folosim de punctele forte tipice. Pentru Seligman există douăzeci și patru de puncte forte universale. Un punct forte este definit în două feluri: mai întâi, ca „dominantă” – o caracteristică psihologică implicită, și apoi ca ceva care are o valoare de sine stătătoare, de dorit pentru ea însăși. El și colegul său, Christopher Peterson, au acordat mult timp studierii acestor criterii care, de-a lungul istoriei și în toate culturile sunt considerate puncte forte ale caracterului, și a descoperit că aceste puncte forte sunt expresia a șase caracteristici umane fundamentale, numite și „virtuți”:

- **Înțelepciunea și cunoașterea;**
- **Curajul;**
- **Iubirea și umanismul;**
- **Dreptatea;**
- **Moderația;**
- **Spiritualitatea și transcendența.**⁶⁴

Uită-te pe lista de mai jos și numerotează cu cifre de la 1 la 10 fiecare punct forte, în funcție de cât de mult te folosești de el, de cât de des apare în viața ta și de cât de mult ți-ar plăcea să apară.

▪

Valori în acțiune – puncte forte	Cât de mult pare
1 Curiozitatea și interesul față de lume	
2 Dragostea de studiu	
3 Judecata/gândirea critică/receptivitatea	
4 Ingeniozitatea/originalitatea/inteligența practică/istețimea	
5 Inteligența socială/personală/ emoțională	
6 Perspectiva	
7 Curajul și eroismul	
8 Perseverența/sârguința/vrednicia	
9 Integritatea/sinceritatea/cinstea	
10 Bunătatea și generozitatea	
11 A iubi și a permite să fii iubit	
12 Civismul/datoria/munca în echipă/ loialitatea	
13 Corectitudinea și echitatea	
14 Calități de lider	
15 Autocontrolul	
16 Prudența/precauția/discreția	
17 Umilința și modestia	
18 Aprecierea pentru frumos și excelență	
19 Recunoștința	

20 Speranța/optimismul/gândul la viitor

21 Sentimentul scopului/credița/spiritualitatea/religiozitatea

22 Iertarea și mila

23 Veselia și umorul

24 Vioiciunea/pasiunea/entuziasmul

■

Observă unde există o discrepanță mai mare între cele două evaluări și refă lista după prioritățile proprii. Vei constata că cele mai multe dintre aceste puncte forte apar într-un anumit domeniu al vieții tale; mai important este să remarci care sunt punctele forte care se manifestă cu mai mare ușurință și cu mai multă naturaleză.

Atunci când îți folosești punctele forte, cel mai probabil ești implicat în ceea ce faci. Atunci când ești implicat, ești plin de energie și te bucuri de ceea ce faci. De aceea, folosirea punctelor forte este un excelent mod de a te motiva, care te ajută să-ți atingi obiectivele.

revelație

Studiile au arătat că oamenii care își folosesc punctele forte pentru a-și atinge obiectivele au mai multe șanse să o facă și se vor simți mult mai împliniți și fericiți când au obiective care le solicită punctele forte.⁶⁵

Folosirea punctelor forte pentru exprimarea valorilor

Punctele forte sunt caracteristici psihologice prin care exprimăm ceea ce prețuim în viață; este modul în care integrăm activ cine suntem cu ceea ce apreciem. Deseori ne place un anumit context fiindcă acesta ne dă șansa de a ne angaja și de a ne folosi acolo punctele forte pentru a susține ceea ce prețuim. Dacă, de exemplu, nevoia sau valoarea emoțională este de a demonstra curaj, „contextul” în care vom întâlni această nevoie sau valoare poate varia. În cazul curajului, acesta poate fi cățărarea pe munte, înrolarea în armată, actoria sau afacerile. Indiferent care ar fi contextul, noi vom prospera dacă acesta ne oferă oportunitatea să ne folosim punctele forte ale caracterului.

exemplu

Iată un exemplu în care vom vedea cum diferite puncte forte întâlnesc aceeași valoare. Toți oamenii despre care vorbim mai jos iubesc riscul și aventura, prețuiesc curajul și sunt fericiți atunci când întâlnesc această nevoie, deoarece punctele forte de caracter pe care le folosesc în fața aventurii și riscului le sunt înnăscute.

- **Atunci când înfruntă riscul și aventura, un montaniard are oportunitatea să fie brav, curios, ingenios, să demonstreze perseverență și autocontrol.**
- **Un soldat poate demonstra eroism, spirit de conducere, calitatea de a lucra în echipă, loialitate sau curaj.**

- Actorul poate da și el dovadă de curaj, entuziasm, pasiune sau autocontrol.
 - Afaceristul se folosește de curaj, originalitate, optimism, entuziasm, gândire creativă sau hărnicie.
-

Toate persoanele prezentate mai sus vor să demonstreze curaj, dar fac acest lucru în moduri diferite. Toți prețuiesc curajul, dar modul în care își exprimă această valoare diferă mult ca activitate și context, fiindcă fiecare deține puncte forte și talente diferite. Ne place să ne folosim de punctele noastre forte; ele deja nu mai sunt abilități decât în măsura în care curajul este o abilitate. Punctul forte al caracterului este felul în care noi exprimăm ceea ce prețuim și avem nevoie din punct de vedere emoțional: „valorile în acțiune“ (VIA – conceptul lui Seligman) se află la baza obiectivelor noastre intrinsece.

Ce înțelegem prin valori?

Valorile reprezintă modul în care noi dăm întâietate nevoilor; ele sunt mai degrabă învățate decât înnăscute. Ceea ce prețuim cel mai mult își pune amprenta și asupra alegerilor pe care le facem. Valorile ne orientează alegerile, dar și acțiunile. Felul în care acordăm prioritate nevoilor care guvernează ceea ce prețuim ne face diferiți unii de alții. Putem să avem un blocaj atunci când o valoare intră în conflict cu o alta, fiindcă acest lucru indică un conflict al mai multor nevoi. Valorile pe care le ai reflectă nevoile tale emoționale, iar dacă observi forța unui sentiment pe care tu îl ai pentru o valoare sau reacția ta atunci când ți se pare că acea valoare este în pericol, îți poți da seama ce prioritate are acea valoare pentru tine.

Cele mai multe valori sunt simplu de recunoscut, de exemplu onestitatea, respectul, încrederea, integritatea, iubirea sau curajul. Vom analiza mai atent legătura dintre nevoi și valorile noastre în capitolul 7. Este important să cunoaștem ceea ce prețuim și care sunt nevoile noastre atunci când ne fixăm obiectivele, fiindcă avem mai multe șanse să atingem acele obiective dacă ele sunt congruente cu ceea ce prețuim și ne oferă posibilitatea de a ne folosi de punctele forte naturale ale caracterului nostru.

Valorile tale reprezintă modul în care dai prioritate alegerilor și obiectivelor. Fără o ierarhie a nevoilor nu am putea face aceste alegeri.

Ai putea să alcătuiști acum un Top Cinci al „valorilor“ tale? Care sunt cele fără de care nu poți trăi? Dacă răspunzi „familia“, atunci ce valori sunt reprezentate de viața de familie și răspund la nevoile tale cele mai importante? Un alt mod de a-ți identifica valorile este să observi care sunt lucrurile pe care le urăști cel mai mult, cele pe care nu le suporti în jurul tău; în aceste circumstanțe, valorile tale nu există sau sunt amenințate.

Este important să știm ce prețuim, deoarece acest lucru ne arată un context în care ne putem folosi de punctele noastre forte. Când ne simțim „în pielea noastră“, ceea ce prețuim și punctele forte pe care le avem sunt în armonie.

Cuvintele și sensurile ne pot încurca atunci când avem de-a face cu noțiuni interșanjabile – iubirea este pentru mulți oameni o valoare fără de care nu pot trăi, iubirea poate fi atât o activitate, cât și un punct forte tipic care prețuiește valoarea, însă iubirea se poate manifesta și prin recunoștință, iertare, curaj, loialitate, pasiune, bunătate, integritate etc.

Nu toți specialiștii în psihologie pozitivă analizează punctele forte din perspectiva încărcăturii lor valorice. În testul Strengthsfinder, al lui Clifton⁶⁶, apare o listă mult mai lungă de puncte forte, care sunt legate mai degrabă de înclinații profesionale.



exercițiu

Oprește-te o clipă și fă o listă cu cele cinci puncte forte de top ale tale:

Pentru fiecare domeniu aflat în tabelul de mai jos, fă o listă de momente sau activități pozitive și punctele forte pe care le folosești.

Apoi, gândește-te la un obiectiv (mai mic sau mai mare) pe care ți-ar plăcea să-l atingi în fiecare din aceste domenii și descrie ce puncte forte ar trebui să folosești pentru asta.

■

Domeniu	Moment bun/activitate pozitivă	Puncte forte
---------	--------------------------------	--------------

Serviciu		
Familia		
Legat de locuința ta		
Prietenii		
Cu altcineva important		
Atunci când te distrezi		
Pentru îngrijirea ta		
Dezvoltare personală/învățare		
Financiar		
Spiritual/legat de lumea din jurul tău		

■

- **Observă care parte a vieții tale ar mai avea nevoie de ceva atenție și încearcă să fii creativ și să găsești un mod în care să-ți folosești și aici punctele forte.**
- **Observă dacă există vreun punct forte, din topul tău de cinci, pe care nu îl folosești.**
- **Nu ai putea să te gândești la o altă modalitate de folosire a punctelor forte din topul tău pentru a schimba în bine ceva din viața ta?**
- **Propune-ți să faci săptămâna asta trei lucruri în diferite domenii ale vieții tale, care să îți placă.**

pont

Nu uita de diversitate – folosirea punctelor forte într-un alt fel are un efect de sporire a fericirii de lungă durată și reduce simptomele depresiei.⁶⁷

Acum scrie în prima coloană din tabelul următor punctele tale forte și gândește-te cum ai putea să te folosești de ele în alt fel în diferite domenii ale vieții tale.

■

Punct forte al caracterului	Domeniu	Domeniu	Domeniu
-----------------------------	---------	---------	---------

1 ex. bunătatea			
2 _____			
Punct forte al caracterului	Domeniu	Domeniu	Domeniu
3 _____			
4 _____			
5 _____			

■



Trei lucruri importante de reținut în legătură cu folosirea punctelor forte

1 Folosește-ți punctele forte de top!

Dacă nu îți vei folosi suficient punctele forte tipice, nu te vei simți la fel de bine ca atunci când o vei face! Găsește modalități noi de a-ți folosi punctele forte și încearcă să le folosești în toate aspectele vieții tale. Dacă punctul tău forte de top este judecata critică, rațiunea sau receptivitatea, ar trebui să te folosești de el atât în viața ta emoțională, cât și la serviciu.

2 Observă și apleacă-te asupra acelor trăsături de caracter din coada listei!

Atunci când ne folosim numai de punctele noastre forte de top și ne abandonăm pasiunilor, putem ajunge să neglijăm ce e mai greu. Dacă bunătatea și generozitatea sunt la coada listei tale, iar creativitatea și dragostea de învățură sunt în top, încearcă să te folosești tocmai de aceste puncte forte de top ca să le dezvolți și pe cele de la coadă. Fii creativ și găsește un mod de a fi bun sau, dacă punctele tale forte sunt curajul și eroismul – îndrăznește să fii bun! Ana a descoperit că cea mai grea parte a zilei era întoarcerea acasă de la serviciu pe întuneric – curajul era la coadă pe lista ei –, dar, folosindu-se de creativitate, care era prima pe lista de puncte forte, s-a gândit la tot felul de variante pentru drumul spre casă și și-a găsit niște sarcini creative pe care să le îndeplinească în drum spre casă, capabile s-o distragă de la teama ei, iar acum drumul este o parte a zilei care îi aduce împliniri; o altă urmare este că ea a devenit mai curajoasă.

3 Ai grijă să nu devii unidimensional!

Se poate întâmpla însă ca un punct forte supradezvoltat să devină o slăbiciune. Dacă ești exagerat de preocupat de punctele tale forte, acest lucru te poate dezechilibra. Prea multă bunătate, un simț al corectitudinii mult prea pronunțat sau prea mult autocontrol nu este sănătos și te poate împiedica să prosperi, la fel ca și nefolosirea punctelor forte. O viață cu adevărat prosperă este una în care sunt folosite mai multe puncte forte.

Acum că ai o idee mai clară despre ceea ce contează pentru tine și care sunt lucrurile la care te pricepi, gândește-te cum ai putea să faci ca valorile și punctele tale forte să devină o parte a obiectivelor tale.

Obiective

Ce sunt obiectivele? Obiectivele sunt toate acele lucruri pe care ne propunem să le facem. Toate acțiunile umane presupun, într-o anumită măsură, un obiectiv. De la trezirea de dimineață și plecarea la serviciu până la alergarea în maraton, scrierea unei scrisori sau a fi un bun părinte. Un obiectiv este orice lucru pe care vrem să-l îndeplinim, pe termen scurt sau pe toată durata vieții. Obiectivele reprezintă și modul în care noi reflectăm nevoile noastre de bază.

Acțiunile și obiectivele reflectă nevoile tale de bază

Uitându-ne la cele șase nevoi de bază pe care psihologul Carol Ryff le consideră esențiale pentru bunăstarea noastră psihologică, despre care am vorbit în capitolul 2, și la studiile altor psihologi⁶⁸, putem selecta următoarele patru nevoi de bază ca fiind optime pentru noi, atunci când le satisfacem.

1 Stima de sine. Să te placi așa cum ești și să te simți bine cu tine și cu abilitățile tale. Obiectivele care îți consolidează stima de sine vor fi cele mai satisfăcătoare pentru tine.

2 Competența. Abilitatea de a funcționa în mediul tău (stăpânirea mediului). Trebuie să ai abilități și pricepere ca să obții ce ți-ai propus – ai nevoie de competență. Competența include toate abilitățile tale fizice și cognitive; obiectivele tale sunt influențate de priceperea pe care o ai în rezolvarea problemelor, ca și de obținerea sau deținerea abilităților necesare.

3 Relaționarea. Trebuie să te simți legat de alții (relații pozitive cu ceilalți). Vrem și simțim nevoia să fim acceptați. Obiectivele care sunt legate de relaționarea ta cu ceilalți sunt cele care te apropie mai mult de alți oameni și

îți aduc satisfacția de a te simți iubit și important pentru ceilalți.

4 Auto-orientarea. Avem nevoie să fim noi înșine (autonomia). În sfârșit, sunt sarcini și obiective auto-orientate, acele acțiuni pe care ești liber să le alegi pentru tine, sarcinile pe care le savurezi pentru plăcerea în sine și pe care nu le faci din obligație sau cu un anumit scop. Facem aceste lucruri numai pentru că așa vrem și ne place să le facem. Acestea sunt și acțiunile motivate intrinsec; suntem auto-orientați și autonomi. Sunt șanse mai mari să atingi obiectivele din această categorie, fiindcă este mult mai probabil ca ele să fie motivate intrinsec.

revelație

A fi autonom și motivat intrinsec sunt două lucruri fantastice pentru atingerea obiectivelor tale, nu doar pentru că simți mai multă plăcere și angajare atunci când faci ceva ce-ți place, ci și pentru că ești mai creativ și rezolvi mai bine problemele atunci când ești motivat intrinsec.⁶⁹ Amintește-ți de suprajustificarea din capitolul 2; primirea unei recompense din afară pentru rezolvarea unei probleme reduce plăcerea îndeplinirii sarcinii, ca și abilitatea ta.

A fi creativ este un proces controlat emoțional: cu cât ești mai fericit, cu atât devii mai creativ. Această afirmație nu vrea să contrazică imaginea celebră a artistului nefericit și chinuit, iar această carte nu își propune să discute despre asta. Psihologul Dean Simonton face o diferență între creativitatea minoră, care se manifestă în priceperea rezolvării problemelor din viața de zi cu zi, și creativitatea majoră, care aduce contribuții durabile în cultură și istorie⁷⁰, iar noi,

În acest capitol, ne referim în primul rând la creativitatea minoră.

Satisfacerea nevoilor stă la baza tuturor acțiunilor noastre și cu cât sunt mai importante nevoile de bază, cu atât mai bine ne vom simți când facem lucruri care hrănesc acea nevoie. S-a demonstrat în mai multe rânduri că cele patru nevoi de bază despre care am vorbit ne aduc satisfacții atunci când le împlinim. Studiile au arătat că mai există încă șase asemenea nevoi: autoactualizarea, prosperitatea fizică/sănătatea, siguranța, plăcerea, banii, popularitatea/influența – dintre ele, cea care aduce mai puține satisfacții este îmbogățirea.⁷¹

pont

Teoria autodeterminării susține că relaționarea, competența și autonomia sunt nevoile umane de bază, esențiale.⁷²

definiție

Obiectivele autodeterminate:

- **Sunt cele la care ești bun și la care îți folosești punctele forte;**
- **Te provoacă și îți dau șansa de a-ți perfecționa abilitățile și de a deprinde altele noi, care îți aduc bucurie;**
- **Nu au nicio formă de recompensă, nicio presiune extrinsecă, sarcina sau activitatea respectivă se face pentru plăcerea în sine;**
- **Pot implica și alte persoane, atunci când te simți sprijinit și conectat.**

Obiectivele autodeterminate au un rost care face parte dintr-un plan mai mare și

care este important pentru tine. Sarcinile și activitățile sunt congruente cu ceea ce contează pentru tine – un nou obicei care are un anumit scop, antrenarea pentru o aventură sau o provocare la nivel sportiv pe care vrei cu adevărat s-o înfrunți, regimul alimentar pe care îl ții fiindcă îți prețuiești sănătatea, pregătirea pentru un examen sau o avansare. Dacă faci aceste lucruri fiindcă sunt dorința părintelui sau a partenerului, atunci obiectivul nu este autodeterminat.

Nesiguranța

Un ingredient important pentru bunăstarea și satisfacția noastră față de viață este existența unui scop și a unei direcții. Obiectivele, însă, trebuie să fie realizabile, fără să fie sigure. Un anumit grad de nesiguranță asigură provocarea și solicită speranța. Avem nevoie să credem că putem s-o facem, dar și să tratăm cu seriozitate obiectivul.

Speranța

Specialistul în psihologie pozitivă C.R. Snyder consideră că speranța este mult mai mult decât o emoție pasivă și că ea conține două ingrediente care, luate împreună, ne oferă capacitățile mentale și emoționale esențiale pentru atingerea obiectivelor: abilitatea și energia. O gândire plină de speranță implică abilitatea de a rezolva probleme – abilitatea mentală de a soluționa și descoperi moduri de a atinge un obiectiv și energia de a duce la capăt planul – și forța motivațională pentru a pune în practică aceste gânduri.⁷³

A gândi pozitiv înseamnă a gândi mai bine

O descoperire importantă, care se bazează pe numeroase studii, este aceea că „a privi partea plină a paharului“ și a te raporta pozitiv la viață declanșează o gândire mai bună. S-a demonstrat că oamenii care au speranțe și o perspectivă optimistă au mai multe șanse de a gândi mai clar și mai rațional decât cei care așteaptă să se întâmple ce e mai rău. Am vorbit deja despre efectul pe care îl are asupra abilității noastre cognitive sentimentul pozitiv. Psihologia pozitivă demonstrează clar că gândirea pozitivă influențează și abilitatea noastră de a raționa. În capitolul 6, care se referă la optimism, se va vorbi mai mult despre acest subiect, dar trebuie să pornești de la ideea că poți atinge obiectivele pe care ți le-ai propus și că le vei atinge. Dacă vei începe să gândești așa, creierul tău se va pune în mișcare.

Sunt capabili să gândească cei care se consideră capabili să gândească.

Virgiliu, poet roman, 70-19 î.Hr.

definiție

Abilitatea de a vedea cu claritate care sunt obiectivele și de a descoperi metoda prin care să le atingem se numește gândire bulevard.

Abilitatea de a iniția acțiunea, de a genera și de a menține încrederea și motivația în continuarea planului – „a merge pe bulevard“ – se numește gândire agenție.

Gândirea plină de speranță = bulevard + agenție.⁷⁴

Gândirea plină de speranță este un plan combinat cu energia și încrederea de a duce acest plan la bun sfârșit.

Planul (bulevardul) este construit de judecata ta.

pont

Lucruri care te pot ajuta să gândești mai bine:

- **Emoția pozitivă;**
- **Motivația intrinsecă;**
- **Mentalitatea flexibilă.**

Acțiunea (agenția) este dirijată de emoția și pasiunea ta.

pont

Lucruri care te motivează să acționezi:

- **Folosirea punctelor forte;**
- **Împlinirea nevoilor și valorilor tale.**

Emoția ta este dirijată de nevoile, valorile și dorințele tale individuale. Deja

începem să înțelegem ceva mai bine această latură a noastră și ne vom ocupa mai mult de importanța și potențialul emoțiilor noastre în capitolul următor.

Psihologul Jonathan Haidt, în cartea lui, *The Happiness Hypothesis*, face o analogie cu un om călare pe un elefant. Elefantul reprezintă pasiunea și dorințele noastre, care, dacă nu sunt stăpânite, au forța de a ne duce unde vor ele. Voința noastră, mintea noastră, este călărețul de pe elefant, iar el nu e nici pe departe la fel de puternic ca acesta.⁷⁵ Dacă avem în minte forța elefantului, ne este mai ușor să înțelegem că ar trebui mai degrabă să-l manipulăm decât să încercăm să ne luptăm cu el. Elefantul este deținătorul valorilor și convingerilor noastre profunde, și reprezintă energia care ne duce înainte. Atunci când știm mai bine ceea ce dorim și ceea ce ne trebuie cu adevărat în viața noastră, acest lucru se reflectă în pasiunile și entuziasmul nostru (ceea ce avem nevoie și ceea ce prețuim). Nevoile și dorințele noastre, firea noastră adevărată este elefantul. Călărețul este rațiunea noastră, abilitatea noastră de a soluționa probleme, abilitatea cognitivă; ea poate conduce și controla elefantul, dar dacă nevoile și dorințele elefantului intră în conflict cu călărețul, elefantul va câștiga. Ca să înțelegi ceea ce te motivează pe tine cu adevărat, trebuie să începi să-ți examinezi nevoile și convingerile profunde. Dacă te folosești de punctele tale forte, înseamnă că poți să-ți controlezi elefantul.

Feedback-ul emoțional

Atunci când ne atingem obiectivele, ne simțim minunat, și acest moment declanșează procesul emoțional al speranței. Această emoție este importantă, pentru că se hrănește din gândirea orientată spre obiective viitoare. Atunci când eșuăm, ne simțim rău, iar această emoție negativă imprimă o direcție lipsită de speranță pentru obiectivele viitoare. Datorită acestui rol emoțional al procesului este important să studiem și să înțelegem mai bine ce obiective ne alegem, ce valori și ce nevoi implică obiectivele noastre, ce anume ne va oferi îndeplinirea lor și care sunt experiențele trecute ce se reflectă în nivelul nostru de speranță în reușită.

exercițiu

Să descoperim ce ne dă speranță

Trecutul tău este un punct de plecare minunat pentru a începe să te gândești la ce îți dă speranță. Să te gândești dacă ai reușit sau ai eșuat și să înțelegi ce anume a dus la succesul sau insuccesul tău.

Gândește-te la un obiectiv din trecut pe care ai reușit să-l îndeplinești

- De ce ai vrut să faci asta?
- Care au fost cele mai mari probleme întâmpinate?
- Ce soluții ai găsit pentru a depăși problemele și obstacolele?
- Ce te-a motivat la început?
- Ce anume ți-a păstrat motivația?
- Ce puncte forte ai folosit mai mult?
- Cum te-ai simțit la început/pe parcurs/la sfârșit?
- Ce ai învățat?

Gândește-te la un obiectiv pe care ai vrea cu adevărat să-l îndeplinești și scrie clar în ce constă:

Acum răspunde la următoarele întrebări, folosind o scală de la 1 la 10.

- Cât de mult îți dorești să realizezi asta?
- Cât de motivat ești?
- Cât de încântat ești de această provocare?
- Cât de multă încredere ai că vei reuși să îndeplinești acest obiectiv?
- De cât sprijin te bucuri?
- Cât de bine se potrivesc aptitudinile tale cu acest obiectiv?
- Cât de bine reflectă acest obiectiv ceea ce prețuiești tu și ceea ce ți se pare important?
- Cât de mult din acest obiectiv este alegerea ta?

Aceste întrebări sunt în interesul tău; anumite răspunsuri te-au făcut cumva să te îndoiești de alegerea ta? Dacă obiectivul este greu de atins și reprezintă cu adevărat o provocare, dar tu ești motivat și nerăbdător să-l obții, atunci întrebările te vor face să-ți pui la treabă gândirea practică și motivarea.

Pași pozitivi pentru atingerea obiectivelor

- Scrie clar pe hârtie de ce vrei să îndeplinești acest obiectiv.
- Numește valoarea pe care o împlinește el și alte valori care vor fi atinse de împlinirea lui. Ești în situația de a alege între două valori?
- Numește punctele forte ale caracterului tău de care vei avea nevoie pentru îndeplinirea obiectivului.
- Care crezi că va fi rezultatul, cât de realiste și cât de importante sunt aceste convingeri pentru îndeplinirea obiectivului? (Vom analiza mai atent acest lucru în capitolul 6.)
- Cum ai putea să devii pozitiv, folosindu-te de o experiență trecută în care ai avut succes?
- Ce ar însemna pentru tine să îndeplinești acest obiectiv?
- Ce anume va fi plăcut/distractiv/captivant? Cum ai putea să faci să te bucuri și de parcurs la fel de mult ca de rezultat?
- Care sunt chestiunile practice?
- Ai putea să-ți împarți obiectivul în mai multe obiective mici sau sub-obiective? Care e primul pas?
- Ai putea să fii mai creativ în abordare?
- De unde ai putea să obții sprijinul de care ai nevoie? Ai putea să-ți găsești un tovarăș care să te sprijine?
- Este nevoie să capeti mai întâi o anumită abilitate?
- Te folosești de o mentalitate flexibilă? Cum ai putea să creezi oportunități care să vină în sprijinul obiectivului tău?

Când răspunzi la aceste întrebări, încearcă să te gândești care sunt momentele când ești nerăbdător și când ești inhibat, încearcă să înțelegi ce anume îți dă energie pozitivă și continuă în același fel; încearcă să ai o gândire creativă și să vezi cum ai putea să te folosești mai mult de acele calități și aspecte care se potrivesc cu punctele tale forte.

pont

Ce-ar fi să folosești schema OCOVAR (GPOWER) a lui Shane Lopez?

O – care este OBIECTIVUL

C – care este CALEA implicită

O – care sunt OBSTACOLELE din calea ta

V – care sunt sursele de VOINȚĂ ce îți vor da energie

A – ce cale ai ALES în cele din urmă

R – REGÂNDEȘTE procesul – ai mai face la fel și a doua oară?⁷⁶

Experiențele trecute și influența lor asupra obiectivelor tale

Atunci când ai un obiectiv pentru îndeplinirea căruia ai strategii excelente – cum ar fi obținerea unei slujbe noi – știi foarte bine că ai putea să te interesezi pe la mulți cunoscuți, că ai putea să cauți să obții o calificare/să faci niște cursuri prin care să-ți îmbogățești CV-ul, ai putea să te interesezi de anunțurile care se dau în ziare, dar trec săptămâni și luni și toate acestea rămân doar o dorință. Ce te oprește să-ți pui planul acesta în acțiune? Când ai încercat ultima dată să obții o slujbă sau măcar să te duci la un interviu? Sunt chestiuni care te-au împiedicat, cum ar fi că slujba cea nouă presupunea să te muți în altă parte, iar ultima mutare de genul ăsta a fost dureroasă și mai simți și acum lipsa prietenilor tăi? Sau asta se întâmplă fiindcă de fiecare dată când ai încercat să faci ceva nou lucrurile s-au terminat prost într-un anumit fel? Problema este experiența ta trecută; dacă energia emoțională care se leagă de un asemenea obiectiv este negativă, nu e deloc surprinzător că indiferent de intensitatea cu care îți dorești să atingi acel obiectiv, inițiativa și motivația de a trece la acțiune sunt blocate. Vom vedea mai detaliat în capitolul 6 cum putem schimba acest lucru. O modalitate de a te debloca pentru a merge înainte este să schimbi planul, să-ți amintești ce a fost eficient în trecut, să-ți reformulezi strategia în așa fel încât să repete un succes anterior, chiar dacă vor fi repetați numai niște pași mici.

Acțiunea este cumva în conflict cu valorile tale?

Uneori, oamenii se blochează atunci când se ciocnesc două valori, de exemplu, construirea unei cariere și împlinirea potențialului tău de muncă pe seama sacrificării nevoii de a împlini sinele tău generos și responsabil, care poate fi satisfăcut în viața de familie. Conflictele între valori pot avea originea în nevoia dublă – siguranță și protecție contra risc și aventură, datorie contra corectitudine – și vom analiza mai detaliat aceste lucruri în capitolele 7 și 8. Deocamdată trebuie să știi că dacă ai dificultăți în a obține ceva ce îți dorești, dar nu ești în stare să te urnești, s-ar putea să fie la mijloc un conflict de valori.

Obiectivele și teama

Una dintre cele mai frecvente cauze pentru care oamenii nu își îndeplinesc obiectivele este teama. Așa cum am mai spus, teama poate fi legată de experiența trecută, dar majoritatea temerilor sunt iraționale. Construirea unei emoții pozitive este o modalitate excelentă de a risipi teama. Împarte-ți obiectivul în pași mărunți și amintește-ți că uneori chiar succesul este cel care ne sperie. Construirea unei mentalități flexibile, dispuse să învețe din procesul realizării unui obiectiv este o modalitate excelentă de a-ți consolida încrederea și de a te perfecționa, de a fi atent la elefantul tău, de a-ți lăsa pasiunea să se manifeste, iar în acest fel vei spori atât încrederea în tine, cât și bunăstarea ta. Ține minte: a te simți bine este cel mai bun mod în care poți distruge gândirea negativă!

Îmbunătățirea eficienței personale sau a încrederii în sine

„Eficiența personală este încrederea în capacitatea cuiva de a organiza și manevra resursele de acțiune solicitate de rezolvarea unor situații posibile.“

(Albert Bandura, 1986)

Eficiența personală este o temă uriașă în psihologie; s-au scris despre ea mii de articole și s-au făcut nenumărate studii pentru a afla de ce avem mai multe șanse de reușită atunci când suntem mai convinși că putem să atingem obiectivul. Eficiența personală este foarte importantă pentru nivelul nostru de motivare, dacă avem convingerea că putem să atingem un obiectiv, avem mai multe șanse s-o și facem.

Psihologul James Maddox definește eficiența personală astfel: „Ceea ce cred eu că pot să fac cu aptitudinile mele în anumite condiții.“⁷⁷ E încrederea pe care o ai atât în calitățile personale, cât și în abilitatea de a le folosi; nu este vorba despre dorința sau voința de a face ceva, ci despre încrederea că poți s-o faci. Psihologul Albert Bandura a introdus conceptul de eficiență personală în 1977 și a explicat că eficiența personală vine în primul rând din experiența proprie, dar ea poate să fie și indirectă.⁷⁸ Dacă vedem pe cineva făcând ceva, ne încurajează să credem că și noi putem face asta, iar dacă alți oameni sunt încrezători și ne încurajează, acest lucru ne poate influența propria convingere că putem îndeplini acel obiectiv. Bandura mai vorbește și despre influența pe care o are starea noastră asupra alegerilor pe care le facem și asupra capacității de a controla și de a folosi emoțiile noastre ca pe un factor motivant.

Eficiența personală îți influențează alegerile, deoarece cu cât crezi mai mult în tine, cu atât ai la îndemână mai multe alegeri. Ea îți dă posibilitatea să fii

autoreflexiv, lucru care influențează pozitiv alegerile pe care le faci. La rândul lor, alegerile îți influențează competențele, interesele și relațiile sociale care își aduc contribuția și determină cursul vieții tale.

impact

Modalități de a-ți consolida și dezvolta eficiența personală:

- **Îmbogățește-ți experiența. Încearcă lucruri noi;**
 - **Fixează-ți obiective realizabile, care îți pot consolida și încrederea, dar și experiența succesului;**
 - **Folosește-ți imaginația. Imaginează-te făcând ceva sau în momentele de după finalizarea activității;**
 - **Uită-te la oamenii pe care îi admiri și pe care ai vrea să-i imiți, mai ales la cei care au îndeplinit obiective pe care ai vrea și tu să le realizezi. Dacă ei pot, și tu poți;**
 - **Folosește-ți și înțelege-ți emoțiile – vom vorbi despre asta în următorul capitol;**
 - **Caută sprijinul și încurajarea celorlalți.**
-

pont

Cu cât eficiența ta personală este mai mare, cu atât ai de făcut alegeri mai bune!

Eficiența personală îți influențează motivația, ceea ce crezi despre tine, nivelul tău de perseverență, sănătatea ta și lucrurile pe care alegi să le faci.

În calitate de consilier, le cer clienților mei să se imagineze făcând ceva, cât mai realist posibil, să-și imagineze emoțiile și efectul reușitei: practic, „să încerce“ experiența. Nu există nicio îndoială: dacă ai convingerea că poți să faci ceva, chiar reușești.

obiectivele

- **Sprijină și reflectă valorile tale;**
- **Implică folosirea punctelor tale forte;**
- **Îți oferă șansa de a fi în stare de flux;**
- **Sunt autonome, reprezintă alegerea ta;**
- **Te fac să te angajezi total pentru îndeplinirea lor;**
- **Sunt cele pentru care ești competent, pentru care ai abilitățile și priceperea necesare;**
- **Te bucură și te captivează;**
- **Sunt o parte dintr-un plan mai mare;**
- **Deschid alte oportunități;**
- **Urmăresc etape clare;**

- **Îți consolidează încrederea în tine.**

pont

- **Sărbătorește micile realizări de pe parcurs.**
 - **Nu te mai gândi la ce nu funcționează și mergi înainte. Toate experiențele contează și nimeni nu ajunge la destinație fără măcar un eșec.**
 - **Râzi de tine dacă nu merge.**
 - **Nu permite vocilor negative să vorbească prea tare.**
 - **Nu te apuca să te compătimesți, să te învinuiești sau să te gândești la nesfârșit de ce nu merge.**
 - **Nu-ți evalua permanent prestația.**
-

exercițiu

- **Fixează-ți un obiectiv, din cele multe, pe care să-l realizezi săptămâna asta.**
- **Spune-i unui prieten ce vrei să faci.**
- **Sărbătorește alături de prietenul tău realizarea obiectivului.**

recapitulare

- Ai aflat că modul în care îți folosești punctele forte îți influențează atât bunăstarea, cât și abilitatea de a îndeplini obiective legate de diferite domenii ale vieții tale;
- Te-ai gândit la valorile pe care le ai și ai început să remarci când se reflectă în obiectivele tale, când îți susțin valorile și când nu;
- Am început să examinăm cum nevoile noastre de bază ne pot influența obiectivele;
- Am văzut cum a fi orientat spre tine însuși și motivat intrinsec reprezintă o forță motivațională puternică;
- Am văzut care sunt cei doi factori importanți și necesari pentru realizarea obiectivelor tale: capacitatea de a rezolva probleme și motivația pentru acțiune. Am reflectat asupra elementelor care vin în sprijinul ambilor factori și asupra celor care te fac mai plin de speranță;
- Am văzut și că încrederea în propria persoană este un ingredient important pentru realizarea obiectivelor;
- În cele din urmă, ți-ai fixat un obiectiv măreț pe care ești determinat să-l atingi;
- Sper, de asemenea, că acum ai mai multă încredere în tine și că ești nerăbdător să-ți fixezi obiective noi, care să-ți ofere provocări de care să te bucuri. Capitolul următor se va ocupa de modul în care îți poți înțelege și folosi mai bine emoțiile, nu numai pentru a-ți îmbunătăți relațiile, ci și pentru aplicarea în alte domenii ale vieții tale.

[63 Martin E.P. Seligman, Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment, Londra, Free Press, 2002, p. 160.](#)

[64 Ibid., p. 133](#)

[65 A. Linley, K.M. Nielsen, A.M. Wood, R. Gillet, R. Biswas-Diener, „Using signature strenghts in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists“, International Coaching Psychology Review, nr. 5\(1\)/2010, pp. 6-15.](#)

[66 Tom Rath, Strenght Finder 2.0., New York, Gallop Press, și \[www.cliftonstrengthsfinder.com\]\(http://www.cliftonstrengthsfinder.com\).](#)

[67 M.E.P. Seligman, T. Steen, N. Park, C. Peterson, „Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions“, American Psychologist, nr. 60\(5\)/2005, pp. 410-421.](#)

[68 K.M. Sheldon, A.J. Elliot, Y. Kim, T. Kasser, „What is satisfying about satisfying events“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 80\(2\)/2001, pp. 325-339.](#)

[69 Barry Swartz la \[www.Tedtalks.com\]\(http://www.Tedtalks.com\).](#)

[70 D. Simonton, „Creativity“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 195.](#)

[71 Sheldon et al., *ibid*, pp. 325-339.](#)

[72 R.M. Ryan, E.L. Deci, „Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 79/2000, pp. 367-384.](#)

[73 C.R. Snyder, K.L. Rand, D.R. Sigmon, „Hope theory: A member of the positive psychology family“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 258.](#)

[74 Ibid., p. 258.](#)

[75 Haidt J., The Happiness Hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom,](#)

New York, Basic Books, 2006, p. 17.

⁷⁶ S.J. Lopez, C.R. Snyder, J.L. Magyar-Moe, L.M. Edwards, J. Teramoto Pedrotti, K. Janowski, J.L. Turner, C. Pressgrove, „Strategies for accentuating hope“, în Linley A., Joseph S., Positive Psychology in Practice, Hoboken, NJ, John Wiley and Sons, 2004, p. 396.

⁷⁷ J. Maddux, „Self-efficacy: The power of believing you can“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 278.

⁷⁸ A. Bandura, „Self-efficacy: Towards a unifying theory of behaviour change“, Psychological Review, nr. 84/1977, pp. 191-215.



CAPITOLUL 5

Bunăstarea emoțională: Construirea unor relații mai bune cu noi înșine și cu ceilalți

„Lumea este o oglindă care oferă fiecărui om o reflexie a propriului chip.“

William Makepeace Thackeray (1811-1863)

În capitolul 3 am văzut care este importanța emoțiilor pozitive și influența pe care o are starea de bine asupra bunăstării noastre fizice și mentale. Am văzut cum aceasta funcționează ca o spirală de reacție esențială pentru capacitatea noastră de a crește și de a ne dezvolta în toate aspectele vieții noastre. Acest capitol, deși se ocupă în principal de tema bunăstării emoționale, se va ocupa atât de felul nostru de a gândi cu emoțiile, cât și de ceea ce gândim despre emoții. Acestea ne aduc informații și ne ghidează în toate domeniile vieții noastre; cu cât ne vom înțelege mai bine pe noi înșine din punct de vedere emoțional, cu atât vom fi mai capabili să îi înțelegem pe ceilalți oameni, să reacționăm și să acționăm cu emoțiile și dorințele noastre, în loc să depindem de ei. Putem să gândim mai bine când primim informații de la emoțiile noastre, decât atunci când intrăm în conflict cu ele.

Vom discuta și despre importanța inteligenței emoționale; despre felul în care îți înțelegi și îți gestionezi emoțiile, despre cum poți avea relații mai bune, dacă îți acorzi răgazul de a înțelege cum te simți tu, cum se simt ceilalți și de ce. Amintește-ți de călăreț și de elefant – uneori suntem atât de preocupați să judecăm și să analizăm alți elefanți și călăreți, încât uităm că noi înșine stăm pe o namilă la fel de sălbatică.

pont

Relațiile bune cu ceilalți depind de cât de bună este relația pe care o avem cu noi înșine. Relația bună cu noi înșine implică o relație mentală bună cu emoțiile noastre.

Controlul emoțional

Conflictul dintre emoție și rațiune este o idee adânc înrădăcinată în mentalul

colectiv, iar această dualitate a fost rezolvată, în filosofia greacă și în majoritatea religiilor, prin așezarea dorințelor elementare sub controlul unei gândiri profund raționale. De fapt, în aproape toate culturile s-a împământat ideea că emoțiile necontrolate reprezintă un tabu social; în anumite culturi, manifestarea oricărei emoții (nu doar a celor necontrolate) este un semn de slăbiciune. A fi capabil să-ți controlezi emoțiile este o cerință elementară pentru acceptarea socială și un semn de maturitate adultă. În general, legătura dintre dorințele și gândurile noastre este înțeleasă în acest mod – ca o subordonare a pasiunii în fața rațiunii. Această atitudine față de emoție ne ține însă într-o ignoranță emoțională. Inteligența emoțională redresează această balanță, iar studiile ne îndeamnă să recunoaștem emoțiile ca fiind un instrument vital, la fel de inteligent ca și mintea. Emoțiile fac parte integrantă din gândirea noastră și, așa cum ne-am obișnuit ca gândirea să informeze și să controleze sentimentele, la fel trebuie să înțelegem și să ne folosim de sentimente și emoții pentru a ne informa și în acest fel să poată contribui la inteligența noastră. Noi gândim cu emoțiile în aceeași măsură în care ne gândim la emoții.

Prosperitatea emoțională, sentimentul că ești sprijinit, înțeles, conectat și că ai relații bune sunt nevoi umane fundamentale, așadar este surprinzător că studiul inteligenței emoționale este de cele mai multe ori lăsat la voia întâmplării, fiind nevoiți să ne dăm singuri seama de ea și să ne luăm singuri cunoștințele emoționale din relații formate în perioada copilăriei. Relația pe care ai avut-o cu mama ta va influența absolut toate relațiile pe care le vei avea.

Inteligența emoțională

În trecut, singura explicație pentru reușita oamenilor în viață era inteligența „mentală” pur rațională; IQ-ul era sigurul indicator măsurabil pentru capacitate și succes. Psihologul Howard Gardner a fost unul dintre cei dintâi care a vorbit despre inteligențe multiple.⁷⁹ El considera că oamenii folosesc cel puțin opt competențe ca să funcționeze atât intern (în interiorul nostru), cât și cu alți oameni (interpersonal). Inteligența emoțională (EQ), abilitatea noastră socială și de comunicare este acum recunoscută și măsurată de unii ca un indicator de abilitate mult mai relevant decât IQ-ul.

Ce este EQ?

Unii psihologi care studiază inteligența emoțională, precum Daniel Goleman și Richard Boyatzis, consideră că inteligența emoțională este o sumă de competențe; o persoană poate fi considerată inteligentă emoțional atunci când demonstrează „competențe care includ conștiința de sine, autodeterminarea, conștiința socială și deprinderi sociale care se manifestă la momentul potrivit și în modul potrivit, suficient de frecvent ca să fie eficiente pentru situația respectivă”.⁸⁰ Specialistul în psihologie pozitivă Rueven Bar-On consideră că inteligența emoțională este o combinație mai simplă de abilități emoționale; el afirmă că există cel puțin trei factori care contribuie la inteligența emoțională și socială.

pont

Factori care influențează inteligența emoțională și socială:

- **Respectul de sine, aprecierea corectă de sine, puterea interioară;**
- **Relațiile interpersonale, responsabilitatea socială, dorința de a avea relații și ușurința de a le crea;**
- **Controlul impulsurilor, controlul agresivității;**
- **Capacitatea de a rezolva probleme;**
- **Conștiința sinelui emoțional;**
- **Flexibilitatea, puterea de adaptare și de schimbare;**
- **Testarea realității, capacitatea de a evalua corect emoțiile;**
- **Toleranța la stres, înțelegerea și controlarea stărilor, abilitatea de a se descurca și de a influența mediul sau evenimentele;**
- **Asertivitatea, capacitatea de a se exprima pe sine;**
- **Simpatia și căldura manifestate față de ceilalți.⁸¹**

Câte dintre abilitățile emoționale despre care vorbește Rueven Bar-On crezi că ai și pe câte dintre ele le folosești?

Măsurarea EQ-ului

În zilele noastre, tot mai mulți sunt de acord că inteligența emoțională (EQ) poate fi estimată și măsurată la fel ca și IQ-ul, și că un scor bun la evaluarea acestor abilități indică potențialul tău de reușită, nu numai în societate, ci și în celelalte domenii ale vieții tale.

În orice măsurare a abilităților există și posibilitatea de a răni pe cineva, însă conștientizarea faptului că abilitățile sociale și abilitatea noastră de a funcționa bine din punct de vedere emoțional sunt vitale și pot fi îmbunătățite și învățate nu poate să fie decât un lucru bun. Trebuie și putem să ne cunoaștem mai bine emoțiile și să le privim altfel decât ca pe niște reacții mai degrabă nestăpânite și pasionale sau ca pe niște capricii ale personalității noastre.

John Mayer, Peter Salovey și David Caruso, specialiști în psihologie pozitivă care studiază în special inteligența emoțională, folosesc o măsurătoare bazată pe abilități⁸² care împarte inteligența emoțională în patru abilități diferite: perceperea emoțiilor, folosirea emoțiilor, înțelegerea emoțiilor și gestionarea emoțiilor. Ei consideră că fiecare dintre aceste moduri în care o persoană își manifestă inteligența emoțională poate fi măsurat, iar toate măsurătorile pot evalua abilitățile emoționale ale cuiva.⁸³ Vom privi și noi inteligența emoțională prin intermediul acestor patru abilități.

1 Perceperea emoțiilor

Noi percepem emoțiile altor oameni recunoscând expresiile faciale și fizice ale acestora.

revelație

Expresiile faciale emoționale sunt aceleași în toată lumea. Singura diferență este care manifestări emoționale sunt acceptate; acceptarea este determinată de sex și de cultură.⁸⁴

A fi bun la perceperea emoțiilor înseamnă să fii capabil:

- Să-ți cunoști propriile emoții;
 - Să recunoști emoțiile în expresia facială a altora;
 - Să recunoști emoțiile din obiecte și din artă;
 - Să-ți exprimi emoțiile într-un mod adecvat;
 - Să observi când cineva arată o falsă emoție.
-

revelație

Studiind expresia facială, psihologul Paul Eckman a descoperit că, după o zi întreagă în care și-a strâmbat fața în tot felul ca să înțeleagă bine care sunt diferitele combinații de mușchi implicate în exprimarea subtilă a mai multor emoții, el chiar „a simțit“ emoțiile pe care le exprima cu ajutorul expresiei faciale. Acest lucru a fost demonstrat prin studii care au urmărit expresii faciale controlate, studii din care a reieșit că expresiile dau naștere emoțiilor la fel cum emoțiile dau naștere expresiilor. Această teorie poartă numele de „feedback facial“. Mișcările mușchilor feței influențează cu adevărat experiența emoțională.⁸⁵ Un studiu excelent, care a demonstrat acest lucru, a fost cel în care subiecților li s-a spus să zâmbescă ținând și fără să țină un creion între dinți și să se uite la desene animate. Cei care au ținut creionul și nu au putut să zâmbescă normal au considerat că desenele animate nu au fost amuzante, în timp ce oamenii care au putut să zâmbescă, neavând creionul în gură, au considerat desenele mai amuzante.⁸⁶

Studiile au arătat că dacă zâmbești te simți mai bine. Încearcă: dacă faci o față supărată, asta nu te face să te simți supărat? Sau zâmbește, iar lumea din jurul tău s-ar putea să pară mai frumoasă.

Și postura îți influențează emoția: încearcă să te simți bine ținându-ți mâinile în șolduri, comparativ cu o postură mai relaxată.

exercițiu

Câte emoții îți amintești să fi simțit până acum și ce anume a făcut să te simți într-un fel sau altul?

Afecțiune, iubire, atracție, compasiune, dragoste, dorință, pasiune, dor, amuzament, încântare, satisfacție, exaltare, bucurie, euforie, fior, entuziasm, mulțumire, plăcere, mândrie, speranță, ușurare, surpriză, uimire, iritare, enervare, frustrare, supărare, ostilitate, resentiment, amărăciune, ciudă, dezgust, ură, dispreț, invidie, gelozie, durere, teamă, depresie, suferință, necaz, tristețe, dezamăgire, remușcare, vină, rușine, izolare, jignire, nesiguranță, jenă, umilință, înfrângere, neglijare, respingere, simpatie, milă, compasiune, tandrețe, frică, groază, panică, nervozitate, spaimă, neliniște, aprehensiune, tensiune, stres.

● **Ce emoții simți în momentul acesta legate de tine?**

- Cât de bun și iubitor ești acum cu tine?
- Ce sentimente te ajută și ce sentimente îți stau în cale?
- Gândește-te la o situație sau la un anumit moment în care a fost extrem de important să identifici emoțiile tale sau pe ale altcuiva.

Dacă îți faci timp să te gândești la aceste întrebări, vei ajunge să reflectezi asupra emoțiilor; observă dacă nu cumva te limitezi la sentimente generale – fericit/trist – sau încerci să fii mai subtil și mai nuanțat. Încearcă să-ți extinzi conștiința și percepția ca să fii mai precis și mai cuprinzător.

2 Folosirea emoțiilor

Emoțiile ne ajută să gândim. Emoțiile pozitive ne ajută efectiv să gândim mai bine și să fim mai creativi.

exemplu

Studiile psihologului Alice Isen au arătat că medicii au avut mai multe șanse să diagnosticheze mai corect și să afle mai multe lucruri despre un pacient atunci când dispoziția lor era mai bună, decât atunci când aveau o dispoziție proastă.⁸⁷

Emoțiile influențează toate gândurile și deciziile pe care le iei. Emoțiile îți afectează chiar și memoria, ca și abilitatea de a funcționa.

revelație

Studiile au arătat că dispoziția noastră influențează memoria. Atunci când suntem într-o dispoziție neutră sau proastă avem tendința de a ne aminti întâmplările negative, iar atunci când ne simțim fericiți sau avem o stare pozitivă e mai ușor să ne amintim de lucrurile bune.⁸⁸

pont

Îmbunătățește-ți dispoziția înainte de a te apuca de o sarcină

- **Păstrează-ți capul limpede atunci când trebuie să faci o activitate care presupune migală sau precizie.**
- **Fă eforturi să creezi o atmosferă pozitivă ca să ai o dispoziție potrivită pentru gândirea creativă și pentru descoperirea de metode noi.**
- **Fii conștient că dispoziția pe care o avem sprijină și influențează abilitatea noastră cognitivă.**

3 Înțelegerea emoțiilor

Emoțiile sunt complexe și se dezvoltă de-a lungul timpului. A ne înțelege bine emoțiile presupune ca mai întâi să recunoaștem complexitatea lor, să avem idee de ce oamenii se simt într-un fel sau altul și să știm că nu întotdeauna se vor simți așa. Dacă înțelegem de ce se simte cineva într-un anumit fel, avem posibilitatea de a ne face o idee despre cum vor evolua lucrurile în viitor. Înțelegerea complexității propriilor sentimente ne permite să interpretăm reacțiile altora mai adecvat. Oamenii care se pricep să înțeleagă emoțiile te fac să simți că „te înțeleg“ atunci când ești cu ei. Este calitatea de a fi înțelegător sau perspicace.

Furie

Enervare

Iritare

Agresivitate

Prudență

Anticipație

Interes

Optimism

Extaz

Bucurie

Seninătate

Iubire

Admirație

Încredere

Acceptare

Supunere

Teroare

Frică

Aprehensiune

Teamă

Uluire

Surprindere

Confuzie

Dezamăgire

Suferință

Tristete

Melancolie

Remușcare

Silă

Dezgust

Plictiseală

Dispreț

Furie

Enervare

Iritare

Figura 5.1 Modelul lui Plutchik privind emoțiile elementare și complexe

Emoțiile nu sunt unidimensionale; este posibil să simți în același timp mai multe emoții. Specialistul în psihologia emoțiilor Robert Plutchik afirmă că există opt emoții elementare și alte opt emoții complexe, care sunt compuse din două emoții elementare.⁸⁹ Emoțiile elementare, la rândul lor, pot fi așezate pe o scală de intensitate variabilă. Pentru Plutchik, toate celelalte emoții sunt doar niște combinații între diverse emoții elementare sau între emoții similare de intensitate diferită.

Trebuie să ne aplecăm puțin asupra înțelegerii faptului că emoțiile sunt complexe și că multe pot fi trăite simultan. Emoțiile sunt strâns legate de valorile tale, de experiențele trecute și de nevoile tale. Sentimentele pe care le ai sunt în tine și sunt despre tine. Emoțiile reprezintă forma pe care o ia povestea ta, dar și modul în care reacționezi tu. Poți să ai probleme emoționale care derivă din dorințele și nevoile tale, mai ales dacă aceste nevoi nu sunt împlinite sau sunt puse în pericol.

Chiar dacă nu ai o problemă emoțională care provoacă în interiorul tău un conflict sau o durere, există posibilitatea ca tu să reacționezi puternic la comportamentul sau nevoia din interiorul altcuiva care reflectă această emoție. Vei avea o sensibilitate mai mare la identificarea ei și chiar o vei căuta; ai putea să ajungi să-ți imaginezi că te obligă s-o ataci. Poți să-ți dai seama de asta dacă ți s-a întâmplat vreodată să reacționezi violent față de cineva. Ce spunea sau ce făcea persoana aceea? Îți ataca una dintre valori? Punea pe tapet ceva despre tine de care nu ești mulțumit?

Putem să devenim mai buni la observarea reacțiilor noastre emoționale. Putem să stăm o clipă și să ne gândim dacă nu cumva a fost ceva care a declanșat reacția noastră; sau poate altcineva își proiecta problemele asupra noastră; așa se poate întâmpla atunci când te simți atacat fără niciun motiv. Uneori, acest lucru se numește „ogindire“, fiindcă emoția răspunde propriei sale reflexii. Există un exemplu extraordinar în filmul *Mona Lisa*, unde o fată, după ce a fost atacată emoțional, își dă seama că de fapt atacatoarea este cea care are o problemă, și în loc să contraatace, se duce și o îmbrățișează. În film, fata atacată cunoștea

problemele atacatoarei, dar în viața de zi cu zi nu se întâmplă întotdeauna așa. Ar fi foarte bine să observi cu atenție emoțiile celorlalți și să te întrebi de ce se simt ei în acest fel. Furia poate să fie manifestarea publică a durerii, a anxietății, a fricii, a invidiei sau a suferinței.

pont

Data viitoare când mai vezi pe cineva furios, gândește-te o clipă dacă nu cumva persoana respectivă e de fapt speriată sau nefericită dintr-un motiv sau altul. Agresiunea este un indiciu clar pentru frică.

Atunci când ești anxios poți părea furios și s-ar putea să nu mai ai ocazia să schimbi această primă impresie. Nu te sfătuiesc să te prefaci că ești altfel decât ești, dar trebuie să fii conștient de complexitatea emoțiilor din noi și de felul în care acestea se exprimă, cum sunt percepute de cei din jur.

4 Gestionarea emoțiilor

Gestionarea emoțiilor presupune o strategie pe termen lung și reprezintă felul în care reușești să obții cel mai bun rezultat emoțional. În linii mari, acest lucru înseamnă că trebuie să ai convingerea că poți face ceva ca să te simți mai bine în situații stresante și supărătoare. Vom vorbi mai mult despre cum poți să faci asta în capitolul următor. Să fii bun la gestionarea emoțiilor înseamnă să poți concepe strategii pe termen lung care să fie active și orientate spre probleme. Să te hotărăști ce vrei să faci și s-o faci.

pont

Oamenii care pot să-și gestioneze emoțiile sunt capabili:

- Să rămână mereu deschiși față de sentimentele lor;
 - Să-și echilibreze dispoziția atunci când e necesar;
 - Să înțeleagă rolul pe care îl joacă sentimentele în viața lor și a celorlalți;
 - Să se descurce cu emoțiile din anumite situații, cu emoțiile altora și cu propriile emoții;
 - Să folosească strategii de schimbare a dispoziției și a emoțiilor;
 - Să testeze și să învețe din strategiile eficiente.
-

revelație

Capacitatea de a observa cum ne simțim și emoțiile altora diferă de la om la om; unii oameni au un talent înnăscut pentru asta. Cei care suferă de autism sau de sindromul Asperger nu se descurcă prea bine să descifreze sentimentele, dar pot fi învățați.

Înțelege-ți sentimentele

Indiferent de situație, ai posibilitatea de a te opri o clipă și de a-ți evalua emoțiile. Să te oprești și să numeri până la zece e o modalitate eficientă prin care îți acorzi timp pentru a observa ce simți tu sau a-ți da seama ce simte altcineva. Să-ți percepi emoția înainte ca ea să te copleșească e o modalitate excelentă de a-ți acorda timp să-ți modifizi sau să-ți schimbi dispoziția. Fii atent la semnalele fizice, cum ar fi stomacul strâns.

Modalități eficiente pentru gestionarea emoțiilor pe termen scurt:

- **Fă gimnastică, mergi la plimbare;**
- **Ascultă muzică;**
- **Cere sprijin social – apelează la un prieten;**
- **Relaxează-te.**

Strategiile pe termen lung pentru administrarea emoțiilor presupun acțiune și direcție, aplecarea asupra problemei și crearea unui plan. Gândirea plină de speranță este de mare ajutor pentru managementul emoțional pe termen lung.

Modalități proaste de gestionare a emoțiilor pe termen scurt sau lung:

- **Alcoolul;**
- **Amânarea;**
- **Mâncatul în exces;**
- **Dormitul în exces.**

În capitolul următor ne vom apleca mai mult asupra strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor.

În general, noi recunoaștem și reacționăm față de sentimente în mod inconștient. A fi suficient de conștient, a lua în calcul faptul că felul în care simți influențează felul în care gândești înseamnă să-ți gestionezi bine emoțiile.

Într-o lume ideală, toți ar trebui să fim echilibrați emoțional, precum Dalai Lama. Avem nevoie de timp și de antrenament pentru a învăța să acceptăm, să înțelegem și să gestionăm felul în care ne simțim, chiar dacă avem norocul să ne naștem cu darul empatiei și al înțelegerii emoțiilor.

Să punem la treabă inteligența emoțională

- Reacționezi prost la anumite emoții ale altora?
 - Sau la ale tale?
 - Cum ți-ar plăcea să se simtă ceilalți oameni când sunt cu tine?
 - Tu așa te simți?
-

exercițiu

Să fim conștienți de inteligența noastră emoțională

- Descrie o situație din luna precedentă în care tu ai identificat cu succes și ai reușit să controlezi emoțiile tale și pe ale altora.
- De ce abilități te-ai folosit ca să-ți controlezi emoțiile? Dar atunci când ai gestionat emoțiile celorlalți?
- Descrie o situație în care ar fi fost esențial pentru tine să identifici și să gestionezi emoțiile tale și pe ale celorlalți, dar nu ai reușit să faci asta.
- Ce emoții ți-a fost greu să identifici în tine sau în altcineva?

- Ce abilități ți-ar fi plăcut să ai atunci, ca să fi putut să-ți controlezi emoțiile mai bine?
 - Ce pași ar trebui să urmezi acum pentru deprinderea acelor abilități?
 - Care ar fi costurile și care ar fi beneficiile dacă ai urma acești pași?⁹⁰
-

Emoțiile sunt molipsitoare

Pentru o relație este foarte important să fii capabil să-ți echilibrezi emoțiile, deoarece pot fi molipsitoare. Suntem mai fericiți în compania oamenilor fericiți. Asta nu înseamnă că n-ai voie să fii trist cu prietenii tăi sau să fii alături de ei în perioadele grele, dar modul în care reușești să echilibrezi ceea ce simți – unde și când – determină cât de simplu le este celorlalți să fie cu tine. Cu cât acorzi mai multă atenție comportamentului tău și felului în care reacționezi, cu cât înțelegi mai bine ceea ce simți și cu atât mai bine îi vei înțelege pe alții. Studiile arată că ne pricepem mai bine să-i catalogăm pe alții decât pe noi înșine; avem tendința să-i evaluăm mai bine pe ceilalți fiindcă, de fapt, ne vedem pe noi înșine într-o lumină mult mai bună. Se pare că ne facem iluzii despre cât de buni și de capabili suntem; unele studii arată că avem tendința de a ne considera mai capabili și mai plini de moralitate decât e cazul.⁹¹ Acest lucru se întâmplă mai ales atunci când este vorba de comportamente și reacții care reflectă ceea ce prețuim noi mai mult. Suntem mai buni la judecarea altora decât la analizarea corectă a propriilor reacții, mai ales atunci când e vorba despre judecarea moralității comportamentului altora. Atunci când îi judecăm pe alții, scade atenția față de noi înșine sau devenim de-a dreptul orbi. Ca să ne putem îmbunătăți aptitudinile empatică, primul lucru pe care trebuie să-l luăm în discuție este judecata emoțională, a noastră și a celorlalți.

Atitudinea critică

De ce suntem critici așa de des? Jonathan Haidt afirmă că acest lucru se întâmplă deoarece critica face parte din liantul esențial care ne leagă din punct de vedere social. El argumentează că „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte“ sau „ce ție nu-ți place altuia nu-i face“ sunt rețetele cele mai eficiente pentru funcționarea individului în interiorul unui grup; judecata obișnuită a opiniei publice funcționează după aceste reguli și acceptă această tensiune. Deoarece evaluăm și judecăm oamenii, îi considerăm responsabili, iar ei, la rândul lor, ne consideră responsabili. Stabilim în permanență cine merită o recompensă și cine merită o pedeapsă, și suntem programați în mod natural să apreciem pe cine ne apreciază.⁹²

În cartea lui, *Men Are from Mars and Women Are from Venus*, John Gray vorbește despre cum, în relațiile noastre, facem asta tot timpul, acordând subconștient puncte pentru noi sau pentru partenerul nostru.⁹³ Dificultățile de comunicare decurg din faptul că fiecare dintre noi are un sistem de recompensare diferit. Există multe sisteme de recompensare, care sunt diferite în funcție de sex, personalitate, clasă socială, cultură, vârstă și, mai ales, credință. Ceea ce crezi, ceea ce prețuiești tu mai mult reflectă și guvernează modul în care înțelegi lumea și de aceea influențează și judecata, putând să-ți determine emoțiile.

Noi simțim lumea prin prisma valorilor pe care le avem și îi judecăm pe ceilalți prin acest văl al emoțiilor.

exercițiu

Răspunde la următoarele întrebări cu numere de la 1 la 10, ca să-ți faci o idee despre cât de mult judeci oamenii și cât de mult te compari cu ceilalți.

- Cât de des te simți dezamăgit de cineva?
 - Cât de des critici pe cineva?
 - Cât de des apreciezi pe cineva?
 - Cât de des consideri că există unii oameni cu care merită să-ți petreci timpul?
 - Cât de mult contează pentru tine să fii acceptat de ceilalți?
-

A-i judeca pe ceilalți e una, însă a te judeca pe tine în raport cu ceilalți este un bilet spre nefericire la clasa întâi.

Construiește-ți o relație pozitivă cu partenerul de cuplu

Este o zicală care spune: „Secretul de a avea o căsnicie fericită este să te căsătorești cu o persoană fericită.“ Acesta este un sfat minunat pentru cei fericiți; oamenii fericiți au probabil mai multe șanse de a se căsători, fiindcă sunt mai atractivi și mai seducători. Oamenii fericiți au mai multe șanse și să rămână căsătoriți, deoarece fericirea și bunăstarea indică o perspectivă optimistă, mai multă flexibilitate și tocmai din acest motiv e mai puțin probabil să dea fuga la ușă la primul semn de neazuri. O căsnicie fericită este un indiciu pentru bunăstare și mulțumire de viață, precum și un factor care contribuie la o stare bună de sănătate.⁹⁴

revelație

Fericirea e mai importantă decât orice.

E interesant să observi că fericirea ta personală este alimentată de căsnicie doar vreo doi ani, după care te întorci la fericirea ta obișnuită.⁹⁵ Roata hedonică își spune cuvântul! Din studii pare să se desprindă ideea că dacă ești o persoană fericită ai mai multe șanse să te căsătorești și să rămâi căsătorit, dar nu devii mai

fericit dacă te căsătorești.

Într-un studiu celebru, s-a arătat că femeile de vârstă mijlocie, aflate în căsnicii stabile și fericite, au întotdeauna în albumele lor fotografii din anii de studenție care le înfățișează zâmbind larg și fericit. Erau fericite de dinainte.⁹⁶

În orice caz, a avea o relație bună este mai bine decât să nu ai niciun fel de relație, deoarece nevoia noastră elementară de a ne simți conectați, îngrijiți și iubiți, despre care am vorbit în capitolul trecut, se împlinește printr-o relație.

revelație

Suntem mai fericiți atunci când avem un singur partener de sex și avem parte de mai mult sex într-o relație monogamă stabilă pe termen lung.⁹⁷

Deci totul e pierdut pentru cel singur și deprimat? Evident că nu! După toate studiile care evaluează relațiile, cei mai nefericiți oameni sunt aceia care au relații nefericite. Cele patru capitole de până acum au început deja să-ți inspire, sper, un mod pozitiv de a trăi; micile lucruri pe care le faci pentru a-ți consolida încrederea în tine și bunăstarea din alte aspecte ale vieții pot avea un efect imens asupra atractivității tale în ochii celorlalți, chiar dacă nu ai făcut decât să te hotărăști să zâmbești mai mult sau să inventariezi mai des lucrurile bune din viața ta. Căsnicia fericită nu este unicul ingredient al bunăstării.

pont

Cele mai importante ingrediente pentru un cuplu fericit sunt:

- **Respectul;**
- **Toleranța;**
- **Convingerea că celălalt are calități frumoase și un comportament pozitiv înăscut;**
- **Capacitatea de a vorbi concret și nu la modul general despre conflicte. „Azi nu mi-a plăcut cum s-a purtat cu mine“, în loc de „Niciodată nu se poartă frumos cu mine“;**
- **Abilitatea de a rezolva rapid problemele și certurile din cuplu;**
- **Abilitatea de a înțelege diferențele dintre stilul de conversație masculin și feminin;**
- **Abilitatea de a împăca nevoia de intimitate și nevoia de putere.**

Oscar Wilde definea cinicul drept „cineva care știe prețul oricărui lucru, dar nu știe valoarea niciunuia“. Nu e suficient să lauzi calitățile partenerului. Să iubești și să prețuiești pe cineva înseamnă să ai darul de a-l vedea așa cum este, cu calitățile și cu slăbiciunile lui.

revelație

Pentru expertul în relații John Gottman este de ajuns să asculte zece minute conversația dintre doi soți ca să spună cu precizie care cuplu o să ajungă la divorț numai din felul în care vorbesc unul despre celălalt. Studiile lui arată că pentru o relație prosperă este nevoie de existența a cinci lucruri pozitive pentru unul negativ. Suferința provocată de emoții negative, precum critica, furia sau ostilitatea, este de cinci ori mai mare decât o emoție pozitivă precum interesul, empatia sau bunătatea. Oamenii care nu se supără sau nu se înfurie pe partenerii lor, dar nici nu arată afecțiune, bună dispoziție și sunt dezinteresați de parteneri nu au nici ei șanse să mențină o căsnicie.⁹⁸

Pune la treabă psihologia pozitivă în relația cu partenerul și în toate relațiile apropiate.

Titlurile următoare se referă la relația cu partenerul tău actual, dar vei observa că o bună parte dintre factorii, întrebările și exercițiile de mai jos sunt aplicabile la toate relațiile apropiate, de prietenie și colegialitate. Când vei lucra la exercițiile din acest capitol, să ai în minte mai mulți oameni din viața ta cu care ai vrea să ai o relație mai bună.

1 Interesul

Oprește-te și gândește-te cât de mult interes îi arăți partenerului tău.

- Cât de multă distracție aduci tu în viața partenerului?
- Care sunt preocupările lui actuale?
- Cât de interesat ești tu de obiectivele lui?
- Participați împreună la aventuri?
- Știi cum să-ți surprinzi partenerul?
- Află ceva ce n-ai știut despre partenerul tău, fii curios, dar nu băgăcios.

În toate relațiile, dar mai ales în cele romantice și în cele pe termen lung contează foarte mult să vezi partea bună, să vorbești cu și despre partenerul tău în mod pozitiv, să împarți cu el și să fii interesat de el.

2 Identificarea punctelor forte ale partenerului și ale altora

În ultimul capitol am văzut care sunt punctele tale forte, acum a venit timpul să ne gândim la punctele forte ale partenerului tău și ale celor apropiați.

- Ai reușit să identifici și să conștientizezi care sunt calitățile partenerului tău?
- Scrie mai jos cinci puncte forte de top ale tale și cinci ale partenerului tău.

- Care dintre ele vă sunt comune?
- Care sunt diferite?
- Cum ai putea să-l lauzi pentru punctele lui forte?
- Care este nevoia emoțională cea mai importantă a partenerului tău?

Ce ar trebui ca răspunsurile tale să se transforme în acțiuni?

Identificarea punctelor forte ale celuilalt nu e un lucru bun doar pentru el și pentru relația ta cu el, ci și pentru tine. Acum două mii de ani, împăratul și filosoful roman Marcus Aurelius dădea un sfat: „Când vrei să-ți bucuri inima,

gândește-te la frumoasele însușiri pe care le au cei din jurul tău: vigoarea unuia de exemplu, modestia altuia, generozitatea celui de-al treilea sau altă însușire a altcuiva.“⁹⁹

(Marcus Aurelius, 121-180 d.H.)

3 Recunoștința

Recunoștința pentru cineva apare atunci când vezi persoana așa cum este în realitate și ce aduce ea în viața ta.

- **Scrie cinci lucruri care îți plac cel mai mult la partenerul tău.**
- **Hotărăște-te să i le spui săptămâna asta.**
- **Care sunt lucrurile pentru care îi ești mai recunoscător?**
- **Spune-i-le într-o scrisoare.**
- **Care sunt lucrurile de care ești mulțumit că le-ai aflat despre tine dintr-o relație apropiată?**

4 Diversitatea

Diversitatea este sarea și piperul vieții și este valabilă pentru fiecare capitol al acestei cărți.

- **Ce ai putea să faci săptămâna asta pentru a-ți surprinde partenerul arătându-i cât de bine îl cunoști, îl accepți și îl iubești?**

- Care e cel mai frumos lucru pe care ți-ar plăcea să-l facă partenerul tău pentru tine?
- Ce-ar fi să-i spui asta?

5 Căutarea lucrurilor pozitive

Așa cum ne obișnuim cu mediul și situațiile – teoria roții hedonice din capitolul 2 –, putem uita și de calitățile partenerului nostru, care odinioară ni se păreau noi și încântătoare.

- Ce te-a atras prima dată la partenerul tău?
- Cine erai tu atunci?
- Ce ți-a plăcut la el?

6 Fii concret în legătură cu lucrurile rele și general în legătură cu lucrurile bune.

Alege două dintre următoarele afirmații care ți se potrivesc mai bine.

- 1 Partenerul meu face tot felul de lucruri pentru mine fiindcă este bun.**
- 2 Partenerul meu a fost bun cu mine azi fiindcă aveam nevoie de ajutor.**
- 3 Partenerul meu a întârziat fiindcă a pierdut trenul.**
- 4 Niciodată nu pot să mă bazez pe partenerul meu.**

Dacă ai ales afirmațiile 1 și 3 înseamnă că ești mai pozitiv decât dacă ai fi ales 2 și 4. Vom discuta acest subiect mai amănunțit în capitolul următor.

7 Atașamentul sănătos

Unii psihologi consideră că felul în care iubim este format în copilărie. În mod normal, prima relație pe care o dezvoltăm este cea cu mama, iar natura și sănătatea acestei relații poate determina relațiile de mai târziu. Natura atașamentului nostru față de mamă poate deveni genul de atașament pe care o să-l avem întotdeauna sau care poate explica de ce suntem atrași de oameni care au alt gen de atașament.¹⁰⁰

Cei care au studiat atașamentul afirmă că relațiile sigure sunt esențiale pentru dezvoltarea noastră intelectuală, emoțională, socială și morală. Un copil se dezvoltă explorând și aventurându-se mai departe de mama lui; dacă experiența explorării devine înfricoșătoare, copilul se întoarce la mamă înainte de a porni mai departe. Un atașament sigur și sănătos se formează atunci când copilul învață să aibă încredere în acest atașament și devine capabil să fie din ce în ce mai aventuros și mai autonom. Atașamentul devine nesănătos, anxios și dependent emoțional atunci când copilul nu găsește sprijin când se întoarce la mamă și continuă să se agațe de ea ca să fie împăcat și alinat. Atunci când unii copii evită contactul cu părintele, indiferent de motiv, avem de-a face cu un gen de atașament evitant, care este distant și stânjenit de intimitate. Psihologii Cassidy și Shaver au adăugat un al patrulea tip de atașament, pe care ei îl numesc dezorganizat, și care este o combinație între cele două caracteristici: detașare și dependență. Alan Carr consideră că aceste matrice de comportament se pot aplica nu numai indivizilor, ci și familiilor.¹⁰¹

exercițiu

Descoperă ce tip de atașament reflectă experiența ta

■

Securizant	Anxios	Evitant
Copilul e autonom	Copilul e furios/dependent	Copilul e reticent
Adultul e autonom	Adultul este preocupat	Adultul e distanțat
Părintele e receptiv	Părintele nu e întotdeauna de încredere	Părintele îl respinge
Familia e adaptabilă	Familia e funcțională	Familia e detașată

■

* Carr, ibid., p. 126.

Cunoașterea tipului de atașament pe care o are partenerul tău ar putea fi un bun prilej de a introduce în relația ta calități importante precum înțelegerea, acceptarea, iertarea și managementul emoțional mai bun. Tipurile de atașament pot influența, de asemenea, și calitatea unei prietenii.

- Care este tipul de atașament al partenerului tău?
- Cum ar putea influența acest lucru relațiile tale apropiate?

8 Sărbătorirea

Un aspect foarte important pentru relațiile pozitive este sărbătorirea și împărtășirea lucrurilor bune cu partenerul. E ușor să împărtășești lucrurile bune, iar asta sporește încrederea și intimitatea. Știm cu toții ce bine este când cineva ne spune „bravo“, dar s-ar putea să ne simțim și mai bine dacă sărbătorim și cu altcineva acest „bravo“!

Să fii pozitiv și alături de cineva presupune să reacționezi la o veste bună într-un mod sincer și constructiv, care îl face pe celălalt să se simtă important și care te face să sărbătorești împreună cu el. Psihologul Shelly Gable a arătat că acest lucru este esențial pentru sănătatea și prosperitatea unei relații, mai ales pentru consolidarea intimității și a încrederii.¹⁰²

Sfaturi pentru sărbătorirea pozitivă

Ce să faci:

Fii sincer și bucuros;

Marchează momentul;

Oferă atenție completă și arată-te interesat de toate amănuntele;

Bucură-te cu adevărat de reușita partenerului sau prietenului tău;

Lasă-ți deoparte propriile nevoi.

Ce să nu faci:

Să vorbești despre tine și despre realizările tale;

Să cauți eventualele urmări negative sau să-i faci un duș rece: „E grozav, dar crezi te vei descurca...?”

Să schimbi subiectul imediat sau să te concentrezi la altceva;

Să ignori vestea sau evenimentul.

Respectul de sine, relația ta cu tine însuși

Atunci când te accepți pe tine însuși și te placi așa cum ești ai posibilitatea de a crește și de a te dezvolta, iar acest fapt contribuie și la felul în care relaționezi cu alte persoane. Toate teoriile referitoare la inteligența emoțională subliniază importanța stimei de sine și a cunoașterii propriei identități.

Modalități pozitive de construire a stimei de sine

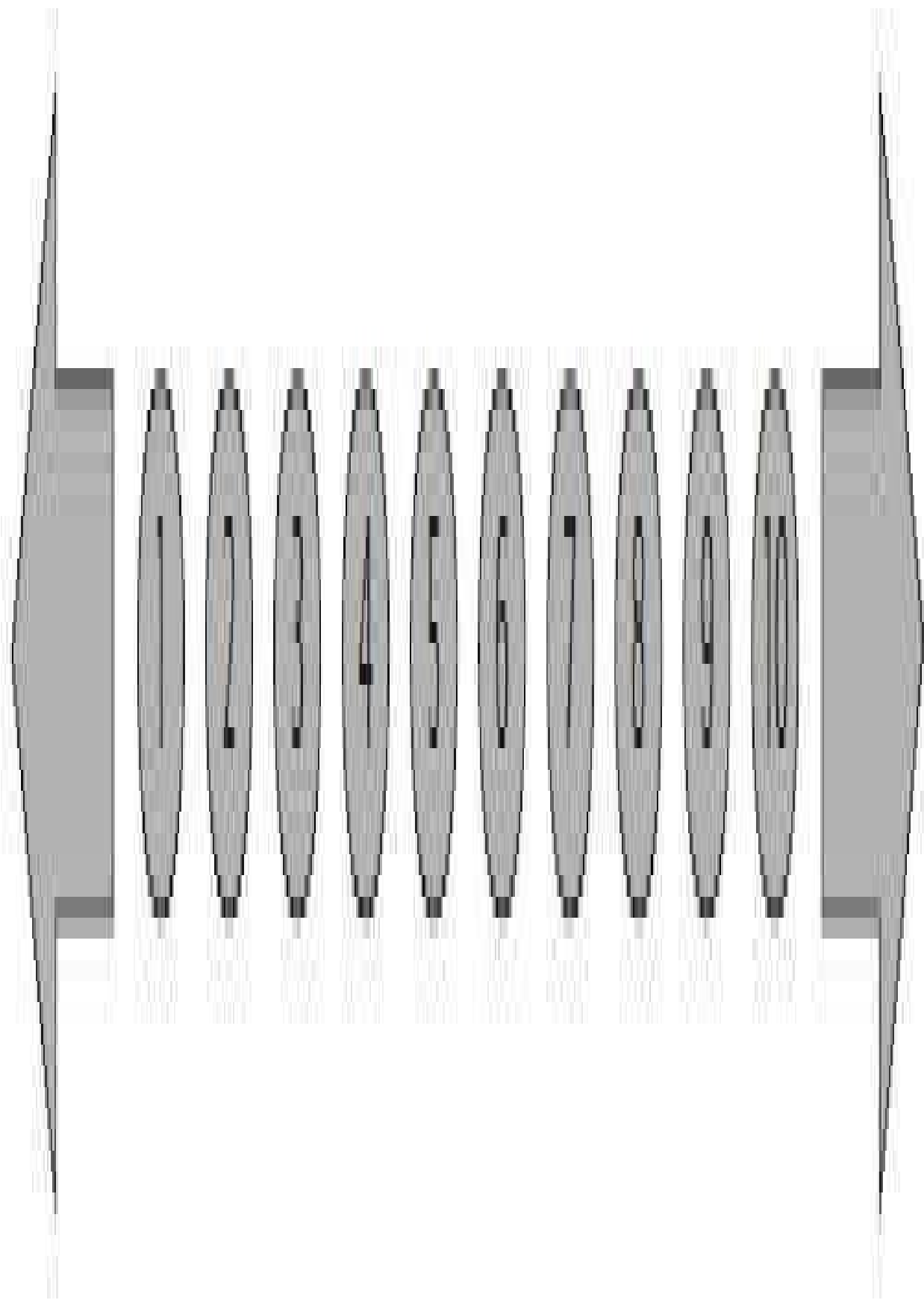
Evită comparația socială

Am vorbit în trecut în capitolul 2 despre cum maximizatorii au tendința de a fi afectați de comparațiile sociale dureroase.¹⁰³ Una dintre descoperirile cele mai relevante din numeroase studii arată că ești mai fericit dacă ai mai puțin tendința de a observa sau de a fi afectat de succesul altor oameni.¹⁰⁴ Ține minte: compararea ta permanentă cu ceilalți oameni este calea cea mai rapidă spre suferință. Cercetările ne arată că această comparație socială este unul dintre cele mai simple moduri de a deveni deprimați.¹⁰⁵

Fii atent dacă te evaluezi constant în raport cu alți oameni. Sprijinul social este o parte din tine și cei din jurul tău pot avea o mare influență asupra felului în care te percepi, iar dacă ești dependent de opinia celorlalți, acest lucru se va reflecta asupra respectului pe care îl ai pentru tine, care, la rândul lui, se va reflecta asupra relațiilor pe care le ai cu ceilalți oameni.

exercițiu

Notează cu puncte între 1 și 10 următoarele întrebări:



- Cât de mult contează pentru tine ca prietenii tăi să creadă că duci o viață interesantă?
- Cât de mult contează pentru tine câți bani faci, comparativ cu alții?
- Cât de mult îți pasă ce mașină conduci?
- Cât de mult contează pentru tine să ai hainele pe care le consideri adecvate, dacă sunt moderne sau nu?
- Cât de mult contează pentru tine să ai mobila potrivită, dacă e obișnuită sau ultimul răcnet?
- Cât de atent ești la ce cărți citesc alții sau la ce fel de filme se uită?
- În ce măsură observi greutatea celor din jur, comparând-o cu a ta?
- Cât de atent ești la nivelul de inteligență al altor oameni?
- Cât de atent ești la spiritualitatea cuiva?
- Cât de mult îți dorești ca oamenii să te aprobe?

Dacă scorul tău la aceste întrebări este ridicat, acest lucru s-ar putea să indice că îți pasă în mare măsură de aprobarea celorlalți oameni sau că tu te validezi comparându-te cu ceilalți.

Comparația cu alții și judecarea lor sunt rele numai în cazul în care au un caracter negativ și te fac să te simți prost. Noi, oamenii, avem nevoia de apartenență și ne place să aparținem unui „trib“ cu care ne identificăm, cu care împărtășim opinii, plăceri și preocupări similare. Apartenența la un club de fotbal, la o comunitate religioasă, la aceeași școală sau zonă geografică, la

aceeași experiență de viață sau clasă socială ne definește ca oameni, iar cei care împart cu noi aceste lucruri fac parte din identitatea noastră și asta ne face să avem sentimentul de apartenență și conexiune.

Creșterea și dezvoltarea unei identități autentice și confortabile nu e totuna cu crearea unei alte identități decât cea pe care „crezi“ că o ai. Compararea cu alții într-un mod nesănătos poate lua naștere din convingerea că identitatea ta provine dintr-o expresie exterioară, ceea ce duce la o viață caracterizată de lipsuri constante și judecăți.

Fă-ți prieteni care îți împărtășesc valorile

Dacă îți alegi relații și prieteni ce vin în completarea abilităților și punctelor tale forte și nu intră în competiție cu ele, acest lucru te va împiedica să fii competitiv și invidios. Alegerea unor parteneri și prieteni care au calități și puncte forte ce îți stârnesc admirația și de care te poți bucura împreună cu ei permite dezvoltarea respectului și admirației reciproce.

Mai bine fii autentic decât sincer

Ideea de „a ști cine suntem“ e o boală a zilelor noastre. Ne identificăm din ce în ce mai mult în funcție de sinceritatea noastră, care este recompensată de aprobarea exterioară a convingerii și aderării noastre sincere la modul „corect“ în care gândim și ne comportăm. Pe de altă parte, autenticitatea izvorăște din realitate. Poți să fii deschis la minte și sincer, dar ca să fii autentic trebuie să fii și adevărat, lucru care poate presupune constrângeri, compromisuri și responsabilitatea deplină față de tine și față de ceilalți.¹⁰⁶

Oamenii „scălțați în sinceritate“ se hrănesc cu dragoste și aprobare, iar noi suntem atrași de integritatea onestă a sincerității cuiva. Am ajuns să aprobăm sinceritatea cuiva, chiar și atunci când se reflectă într-o convingere ideologică, manifestări extreme ale Sinelui sau în decizii politice dăunătoare. Problema modernă a sincerității este că și-a pierdut sinceritatea. Pe măsură ce identitatea noastră devine mai dependentă de aprobarea celorlalți, sinceritatea a devenit în lumea capitalistă modernă ceea ce a devenit retorica pentru filosofii greci; este mai important să fii considerat bun sau deștept decât să fii cu adevărat bun sau

deștept. Astăzi, sinceritatea e o noțiune la fel de coruptă ca și aceea că suntem (și avem convingerea) cine vrem noi să fim, și nu cine suntem de fapt.

- Cine ești tu atunci când ești sincer?
- Cine ești tu când ești autentic?
- Care este diferența?

Dezvoltă-ți stima de sine prin acceptare, iubire, curiozitate, recunoștință și distracție. Învăță să fii și onorează TOT ce ești tu, slăbiciunile și punctele forte, și atunci vei descoperi că te vei bucura mai mult de toate relațiile tale, mai ales de relația cu tine însuși. A învăța să te accepți pe tine însuși face parte din sporirea stimei de sine.

Observă și încurajează părțile bune ale celor din jur

Cea mai importantă calitate pe care o pot avea TOATE relațiile tale este să vezi ce e mai bun din oameni. Victor Frankl apelează la metafora zborului împotriva unui vânt puternic. Trebuie să te străduiești să mergi direct acolo unde ți-ai propus, fiindcă vântul te abate de la drum. A-i vedea pe toți oamenii în acest fel poate fi de folos. Dacă îl observăm și credem în potențialul pe care îl are cineva, îl putem sprijini să devină cine este el cu adevărat, în loc să ne uităm la el „așa cum e“ și să lăsăm vântul puternic care bate din față să-l arunce la întâmplare.¹⁰⁷

revelație

În cadrul unui studiu foarte convingător, s-a repartizat câte o clasă la două grupuri de profesori. Profesorilor din primul grup li s-a spus că au noroc, fiindcă au clasa cea mai bună, iar celor din al doilea grup li s-a spus că au ghinion, fiindcă au în clasă copii slabi și dificili. În realitate, copiii erau de același nivel, dar gradul de reușită al celor două clase a fost diferit în mod semnificativ.¹⁰⁸

Atunci când vezi ce e mai bun în oameni și când atribui calități frumoase și un comportament pozitiv cuiva este bine nu numai pentru persoana respectivă, ci și pentru relația pe care o ai cu acea persoană. Asta înseamnă s-o apreciezi nu pentru un act concret, ci să vezi acea calitate drept o caracteristică a persoanei. De exemplu, în loc să spui „a fost drăguță cu mine fiindcă aveam o zi proastă“, ar trebui să spui „a fost drăguță cu mine pentru că așa e ea“.

recapitulare

- **În acest capitol ai aflat informații despre inteligența emoțională care te-au făcut să reflectezi asupra modului în care recunoști, folosești și gestionezi emoțiile tale și pe ale celorlalți.**
- **Te-ai întrebat cât de mult te judeci pe tine și pe alții.**
- **Am văzut care sunt ingredientele unei relații fericite și sănătoase și cum recunoștința, interesul, sărbătorirea și varietatea sunt modalități pozitive de îmbunătățire a relației.**
- **Am mai văzut cum poți să recunoști tipul de atașament pe care îl ai și cum acesta poate să-ți influențeze relațiile.**
- **Am văzut care sunt modalitățile de a-ți construi stima de sine și am**

început să ne dăm seama de ce este important pentru relația pe care o ai cu tine însuși să știi cine ești cu adevărat.

- În sfârșit, am văzut că felul în care cataloghezi comportamentul tău și al altora influențează nu numai relațiile, dar și bunăstarea și fericirea ta. Capitolul următor va analiza acest lucru în mod detaliat.

⁷⁹ [H. Gardner, Frames of Mind: The theory of multiple intelligences, New York, Basic Books, 1983.](#)

⁸⁰ [R.E. Boyatzis, D. Goleman, K. Rhee, Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory \(ECI\), Hoboken, NJ, John Wiley and Sons, 2000, pp. 343-362.](#)

⁸¹ [R. Bar-On, „Emotional and social intelligence: Insight from the Emotional Quotient Inventory, în R. Bar-On, J. Parker, ibid., pp. 374-381.](#)

⁸² [J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso, Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test \(MSCEIT\), Toronto, Ontario, Multi-Health Systems, 2002.](#)

⁸³ [J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso, „Emotional Intelligence: Theory, findings and implications“, Psychological Inquiry, nr. 15\(3\)/2004; J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso, „Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales“, în Bar-On, Parker, ibid., pp. 329-342](#)

⁸⁴ [Paul Ekman, „Universals and cultural differences in facial expressions of emotion“, în J. Cole, Nebraska Symposium on Motivation 1971, vol. 19, Loncoln, NE, University of Nebraska Press, pp. 207-283.](#)

⁸⁵ [D.A. Bernstein, A. Clarke-Stewart, L.A. Penner, E. J. Roy, C.D. Wickens, Psychology \(ediția a cincea\), Boston, MA, Houghton Mifflin.](#)

⁸⁶ [S.F. Davis, J.J. Palladino, Psychology, ediția a treia, Upper Saddle River, NJ, Prentice-Hall.](#)

⁸⁷ [A.M. Isen, A.S. Rosenzweig, M.J. Young, „The influence of positive affect on clinical problem solving“, Medical Decision Making, nr. 11/1991, pp. 221-227;](#)

[A. Isen, „An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications“, Journal of Consumer Psychology, nr. 11\(2\)/2001, pp. 75-85.](#)

[⁸⁸ E. Eich, D. Macauley, L. Ryan, „Mood dependent memory for events of the personal past“, Journal of Enviromental Psychology General, nr. 123/1994, pp. 201-215.](#)

[⁸⁹ R. Plutchik, „Emotion: Theory, research, and experience“, vol I, Theories of emotion, New York, Academic, 1980.](#)

[⁹⁰ Alan Carr, Positive Psychology: the science of happiness and human strenght, Londra, Routledge, 2004, p. 142.](#)

[⁹¹ S.E. Taylor, J.D. Brown, „Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health“, Psychological Bulletin, nr. 103\(2\)/1988, pp. 193-210.](#)

[⁹² J. Haidt, *ibid*.](#)

[⁹³ J. Gray, Men are from Mars, Women are from Venus, New York, Harper and Collins, 1992.](#)

[⁹⁴ Alan Carr, *ibid*, pp. 78-81.](#)

[⁹⁵ R.E. Lucas, A.E. Clark, Y. Georgellis, E. Diener, „Reexamining adaption and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 84/2003, pp. 527-539.](#)

[⁹⁶ L. Harker, D. Kelter, „Expressions of positive emotion in women’s college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 80/2001, pp. 112-124.](#)

[⁹⁷ V.G. Lewis, D.L. Borders, „Life satisfaction of single middleaged professional women“, Journal of Counseling and Development, nr. 74/1995, pp. 93-100.](#)

[⁹⁸ John Gottmann, Why Marriages Succeed or Fail and How You Can Make Yours Last, New York, Simon and Schuster, 1994.](#)

⁹⁹ [Marcus Aurelius, Meditation, Ware, Herts, Wordsworth Editions, 1997, p. 54.](#)

¹⁰⁰ [J. Bowlby, A Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development, New York, Basic Books, 1988.](#)

¹⁰¹ [Carr, ibid., pp. 125-126.](#)

¹⁰² [S.I. Gable, H.T. Reis, E.A. Impert, E.R. Asher, „What do you do when the 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.](#)

¹⁰³ [B. Schwartz, „Doing better but feeling worse“, în Linley A., Joseph S., Positive Psychology in Practice, Hoboken, NJ, John Wiley and Sons, 2004, p. 97.](#)

¹⁰⁴ [S. Lyubomirsky, K.L. Tucker, F. Kasri, „Responses to hedonically conflicting social comparisons: Comparing happy and unhappy individuals“, European Journal of Social Psychology, nr. 31/2001, pp. 1-25.](#)

¹⁰⁵ [S.R. Lybomirsky, L. Ross, „Hedonic consequences of social coparison: A contrast of happy and unhappy people“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 73\(6\)/1997, pp. 1141-1157.](#)

¹⁰⁶ [O. James, Affluenza, Londra, Random House.](#)

¹⁰⁷ [Victor Frankl la
www.ted.com/talks/viktor_frankl_youth_in_search_of_meaning.html.](#)

¹⁰⁸ [K.J. Klob, L. Jussim, „Teacher expectations and underachieving gifted children“, Roeper Review, nr. 17\(1\)/1994, pp. 26-30.](#)



CAPITOLUL 6

Cum să devii mai rezistent și să te descurci mai bine

„Profită de ce e mai bun și lasă la o parte ce e rău.“

Robert Louis Stevenson (1850-1894)

Dacă aplici câteva dintre descoperirile făcute de psihologia pozitivă prezentate în această carte, înseamnă că ai început deja să-ți construiești reziliența. Acest capitol se va apleca asupra calităților esențiale care clădesc și întrețin reziliența. Vom vedea de ce optimismul te ajută să te descurci mai bine decât pesimismul, care sunt cele mai bune strategii de adaptare și cum este posibil să înveți din ostilitate și evenimente traumatizante.

pont

Specialiștii în psihologie pozitivă au descoperit că oamenii rezilienți:

- **Sunt optimiști;**
- **Sunt plini de speranță și capabili să găsească soluții;**
- **Au încredere în ei, dar nu devin suficienți în încrederea lor;**
- **Pot să se controleze și să-și folosească adecvat emoțiile;**
- **Sunt capabili să găsească beneficii și sens în adversitate;**
- **Folosesc umorul;**
- **Au experiența unei figuri autoritare puternice și protectoare din copilăria lor;**
- **Se folosesc de sprijinul social, sunt capabili să-și formeze prieteni și familie;**
- **Au o varietate de strategii de apărare care se pot adapta ușor;**
- **Sunt capabili să învețe, să ierte și să meargă mai departe.**

Ce este reziliența?

Reziliența nu înseamnă doar să fii rezistent, ea se dezvoltă dintr-o adaptare sănătoasă. Toate capitolele acestei cărți te vor ajuta să te folosești de ce ai mai bun ca să obții bunăstarea. Ține minte: tot ceea ce faci influențează tot ceea ce faci! Pe măsură ce te vei obișnui să te uiți mai mult la partea bună a lucrurilor vei vedea că poți să faci mai mult, iar pe măsură ce vei face mai mult îți vei construi mici abilități de adaptare care vor deveni o trambulină extraordinară cu ajutorul căreia vei putea să-ți revii de pe urma adversităților. Iar când rezistența ta va fi mai mare vei descoperi că ai mai multă putere decât ai crezut, și acest lucru îți va permite să înfrunți din ce în ce mai multe provocări și să duci o viață cu adevărat împlinită.

Reziliența nu e totuna cu supraviețuirea. Mecanismele de supraviețuire te pot ajuta să treci peste evenimente traumatizante emoțional pe moment, dar, dacă nu ai grijă la efectele secundare emoționale, nici nu vei învăța din ele și nici nu vei crește ca persoană. Oamenii care supraviețuiesc falimentului sau pierderii slujbei și văd acest lucru doar ca pe un eșec, nu ca pe o oportunitate de a învăța lucruri noi, nu sunt rezilienți. A supraviețui unui divorț nu e același lucru cu a învăța ce nu a mers bine în relație și a-ți construi o nouă viață pe baza celor învățate. Reziliența presupune creștere.

revelație

Unii lideri de top, care au demonstrat reziliență, au povestit că nu au fost mereu atât de încrezători.¹⁰⁹ Oamenii rezilienți nu sunt în mod obligatoriu mai

încezători decât alții, dar au strategii de adaptare mai bune. Toată lumea crede că încrederea în sine este cheia înfruntării adversității, dar, de fapt, atunci când devenim mai adaptabili, pierdem ceva din încrederea în noi. Viața reală este o aventură dificilă, iar lucrurile dure pot să ne slăbească și să ne întărească în aceeași măsură. Cred că este minunat să afli cu ușurare că reziliența nu înseamnă că trebuie să devii o stâncă, ci că înseamnă mai degrabă să înveți cum poți să te adaptezi mai bine.

Ce anume te face o persoană rezilientă?

Mare parte din aptitudinile noastre de adaptare sunt formate în copilărie. O educație protectoare, dar puternică este un factor foarte important pentru reziliență. Totuși, copiii pot învăța să fie rezilienți în mod indirect și pot fi influențați pozitiv atunci când au în preajmă cel puțin un adult care reprezintă prezența părintească puternică și favorabilă.¹¹⁰ Sigur, și aptitudinile cu care ne naștem contează. Copiii învață de la o vârstă fragedă cum să rezolve probleme și cum să-și controleze comportamentul, pot fi educați să vadă partea bună a lucrurilor și să-și dezvolte simțul umorului. Copiii deștepți învață să evite bătaia cu ajutorul umorului, iar faptul că se înțeleg bine cu ceilalți copii îi poate ajuta foarte mult la depășirea dificultăților și traumelor din copilărie. Mulți comici au spus că abilitatea lor de a-i face pe oameni să râdă s-a născut dintr-o strategie de adaptare din copilărie.

În capitolul 3 am văzut cât de importante sunt emoțiile pozitive pentru construirea resurselor noastre mentale. Prin urmare, emoțiile pozitive joacă un rol uriaș în construirea și impulsivitatea rezistenței noastre. Totuși, emoțiile negative (durerea, tristețea, pierderea – toate emoțiile legate de suferință) sunt și ele o modalitate prin care ne putem dezvolta și crește. Ca întotdeauna, mai întâi trebuie să știm ce simțim și gândim cu adevărat ca să ne putem îmbunătăți capacitatea de adaptare la micile și marile încercări la care ne supune viața.

Rolul percepției

Poveștile pe care ni le spunem noi înșine și explicațiile pe care le dăm evenimentelor alcătuiesc scenariul vieții noastre. Specialiștii în psihologie pozitivă au descoperit cât de mult influențează percepția și interpretarea capacitatea oamenilor de a se adapta bine adversităților mai mici sau mai mari.

Problema preciziei

Pesimiștii și oamenii deprimați văd lucrurile cu mai multă claritate, optimiștii își fac iluzii în legătură cu abilitățile lor și cu puterea de a controla evenimentele.¹¹¹ Deși pesimiștii văd lucrurile „așa cum sunt“, din studii rezultă că acesta este un dezavantaj, în timp ce ochelarii colorați ai optimistului reprezintă o apărare excelentă și un factor important care contribuie la rezolvarea problemelor și la reacția pozitivă față de „realitate“. Pesimistul este copleșit repede și înfrânt, în timp ce optimistul supraviețuiește și prosperă.

Avem, de fapt, tendința de a ne vedea mai degrabă într-o lumină pozitivă, nu negativă. Ne construim o scenă centrală pentru noi înșine, unde, evident, noi suntem personajul principal, protagonistul, cheia poveștii în curs de desfășurare. Psihologul Shelly Taylor ne spune că atunci când avem iluzii pozitive despre noi înșine, aceste iluzii, în loc să fie un neajuns al percepției noastre, reprezintă o resursă și un ajutor minunat pentru adaptare. Iluziile noastre pozitive, sănătoase ne apără și ne permit, datorită încrederii de sine, să fim mai productivi și mai eficienți, în timp ce o analiză realistă a abilităților noastre ar putea să ne facă mai rezonabili, dar mai puțin eficienți.¹¹²

La fel ca în povestea cu șoarecele care cade în oala cu lapte: șoarecele pesimist își dă seama de situația lipsită de speranță în care se află și se îneacă în scurt timp, în timp ce șoarecele optimist continuă să înoate, având convingerea că încă mai controlează situația și va triumfa. Înoată așa de tare și de mult, încât laptele se face unt și în acest fel poate să iasă afară.

Când ai iluzii despre capacitatea ta de a schimba situația ai nevoie și de o raportare la realitate. Optimiștii sănătoși sunt capabili să înfrunte realitatea, de fapt chiar sunt înclinați s-o înfrunte. Există momente când e important să evaluezi corect realitatea și abilitățile, ca atunci când pilotezi un avion, de exemplu, sau când faci calcule contabile, sau când operezi un pacient; amintește-ți de studiul în care se arăta că oamenii sunt mai preciși dacă sunt ușor deprimați sau se află într-o dispoziție neutră – acest lucru pare să sugereze că ar fi bine să avem piloți, contabili sau chirurghi pesimiști. De fapt, studiile ne demonstrează că poate fi un lucru bun să fii optimist, să exagerezi puțin, mai ales atunci când trebuie să înfrunți o adversitate.

revelație

Într-un studiu pe care l-a făcut pe câini, Martin Seligman a descoperit cât de importantă este convingerea că putem să influențăm rezultatul acțiunilor noastre, indiferent de circumstanțe; el a analizat comportamentul câinilor și reacția lor la impulsuri electrice slabe. Mulți dintre câini au cedat rapid și s-au resemnat, pasivi la tratamentul aplicat, dar alții au continuat să opună rezistență.¹¹³ Această abilitate de a merge mai departe în ciuda piedicilor permanente și a adversităților este caracteristică și comportamentului uman, la fel cum este și reacția resemnată și neputincioasă. Diferența dintre cele două tipuri de reacție vine din faptul că cei din grupul ambițios au convingerea că încă mai pot influența situația în care se află. Ei rămân optimiști și plini de speranță în eforturile lor de a schimba situația; puterea acestei convingeri este cea care îi face să poată trece peste adversități și provocări, în timp ce alții cedează.¹¹⁴

Stilul explicativ și atributiv

Gândurile pozitive și negative pe care le asociezi rezultatului și consecințelor unei acțiuni influențează interpretarea lucrurilor care tocmai s-au întâmplat. Aceste interpretări ale trecutului se pot transforma în emoții și așteptări proiectate în legătură cu rezultate viitoare. O interpretare negativă a trecutului sau a prezentului poate deveni o perspectivă pesimistă asupra evenimentelor viitoare.

Toată „vorăria“ care alcătuiește „povestea“ ta poate avea un ton optimist sau pesimist; Martin Seligman numește acest lucru „stilul atributiv și explicativ“, care ne definește, iar vestea bună este că putem schimba acest stil atributiv.

Percepția și interpretarea situațiilor și a evenimentelor influențează felul în care ne simțim (Figura 6.1). Felul în care ne simțim influențează capacitatea noastră de a gândi clar și mediul în care trăim. Felul în care ne simțim ne determină acțiunile. Dacă interpretăm negativ sau pesimist evenimentele vom funcționa mai puțin bine decât cei care le interpretează pozitiv sau optimist. Sentimentele noastre depind de ceea ce credem.

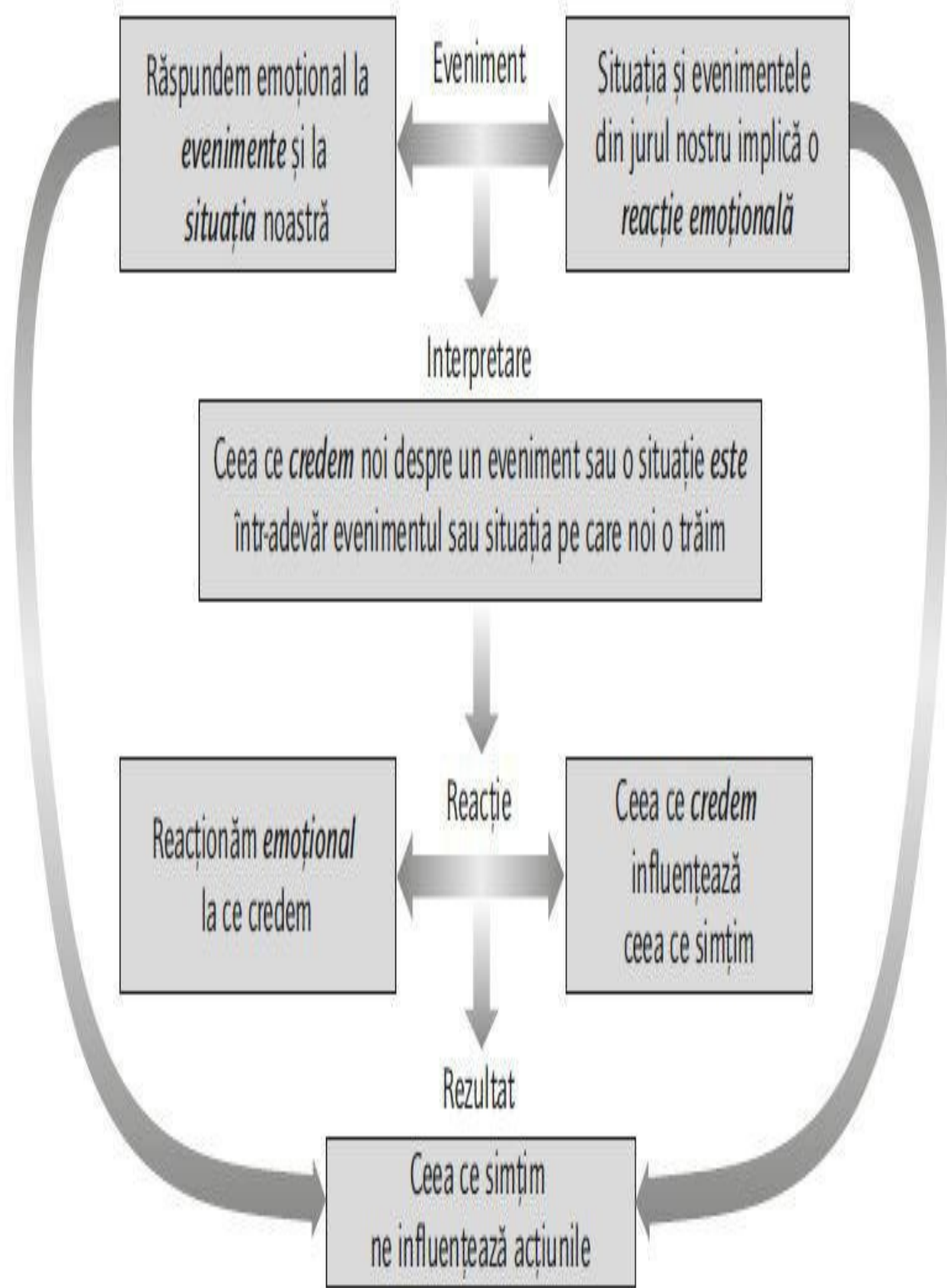


Figura 6.1 Cum pot interpretarea și convingerea să influențeze ceea ce simțim și cum reacționăm

Îmblânzirea monstrulețului

Există multe programe care se bazează pe observarea și schimbarea convingerilor. Unul dintre cele mai recunoscute este terapia cognitiv comportamentală (TCC). Seria Brilliant a publicat o carte excelentă despre TCC. Seligman a dezvoltat și el un program bazat pe modelele mai vechi ale terapiei cognitive.¹¹⁵ Acesta este Programul Penn pentru Optimism;¹¹⁶ a fost folosit cu frumoase rezultate în special la copii, pentru a-i ajuta să-și dezvolte abilitatea de a rezolva mai bine problemele, să devină mai plini de speranță și, în consecință, mai puțin predispuși la depresie. Seligman denumește felul în care vorbim despre ceea ce credem „stilul explicativ“.¹¹⁷

Ce este stilul explicativ? Ce îți spune ție „vorbăria“ din capul tău? Din experiența mea de consilier mi se pare de folos să conferi acestei voci o personalitate separată, ca și cum ar fi, de exemplu, un monstruleț sau un papagal. Oamenilor li se pare util chiar să deseneze acest monstruleț. Din situații diferite, rămânem cu experiențe diferite, și s-ar putea să descoperi că ai mai mulți „monstruleți“. Cel mai important lucru este să-ți faci un obicei din a asculta ce îți spune vocea din capul tău și să fii atent la povestea pe care ți-o servește; după aceea, vei putea să „îmblânzești monstrulețul“.

Monstrulețul îți poate vorbi negativ sau pesimist în trei feluri:

1 Permanent: Întotdeauna și niciodată (Soarele nu strălucește niciodată; el mă dezamăgește întotdeauna);

2 Generalizat: tot, oricine, orice (toate regimurile alimentare sunt zadarnice, toți bărbații sunt nesimțiți);

3 Personal: interior, eu (eu nu sunt bun de nimic, este vina mea).

exemplu

Ce crede monstrulețul tău pesimist vs. o interpretare optimistă asupra unui eveniment neplăcut

■

Eveniment neplăcut	Explicație negativă
O prietenă anulează întâlnirea stabilită pentru prânz.	1 Oamenii întotdeauna an

■

Cum reușim să-i controlăm pe monstruleții noștri negativi? Seligman folosește modelul lui Albert Ellis, numit de el ACSDE:¹¹⁸

- **Adversitate**
- **Convingeri**
- **Schimbare constantă de dispoziție**
- **Dispută**
- **Energizare**

Folosind exemplul de mai sus, ACSDE-ul devine:

- **Adversitatea – anularea întâlnirii;**
- **Convingerea – nu mă simpatizează, convingerea înrădăcinată că sunt neinteresant;**
- **Schimbarea constantă de dispoziție – acum sunt mai puțin fericit decât înainte.**

Cel mai important lucru este să începi să observi care convingere îți afectează dispoziția. Odată identificată această convingere, poți trece la verificarea ei. Care sunt dovezile pe care se sprijină această convingere? Care este reacția pe care ți-o provoacă această convingere?

„D“ de la dispută. În cazul nostru ipotetic, disputa poate lua mai multe forme:

- **Ea își anulează des întâlnirile;**

- Ea nu își anulează niciodată întâlnirile;
- Ne vedem foarte des;
- Ea spune că avea multe pe cap atunci când am făcut planurile;
- Suntem prieteni de ani buni;
- Nu o cunosc suficient de bine ca s-o pot judeca etc.

Fiecare posibilitate are potențialul de a modifica convingerea și, în consecință, de a schimba dispoziția mai aproape de rezultatul dorit, adică de a avea o atitudine pozitivă față de eveniment.

Convingerile pot fi puse la îndoială în două moduri:

1În relație cu adversitatea. Este realistă convingerea? Este ea singura interpretare posibilă a dovezii?

2Schimbarea constantă a dispoziției. Este reacția emoțională disproporționată față de convingere? Atunci când se întâmplă asta, convingerea poate fi un aisberg¹¹⁹, adică în adâncuri se poate ascunde o convingere mult mai puternică. Convingerea intimă poate reprezenta o valoare intimă, ceva care este o parte esențială din ceea ce contează cu adevărat pentru tine. Vezi capitolele 4 și 7.

Înțelegerea acestui principiu elementar, și anume că interpretarea pe care o dăm noi evenimentelor influențează felul în care ne simțim, stă la baza înțelegerii faptului că noi putem influența felul în care reacționăm și cum gestionăm evenimentele imediate. Atunci când vedem lumea într-o lumină pozitivă, nu influențăm doar reacția noastră imediată.

Fiecare convingere generează o reacție emoțională diferită. Monstrulețul poate să fie foarte puternic. Karen Reivich și Andrew Shatte, în cartea lor, *The Resilience Factor*¹²⁰, numesc monstruleții aceștia puternici „convingeri-aisberg“,

deoarece reacția de suprafață ascunde o convingere mai mare și mai profundă. Poți să-ți dai seama că ai lovit un aisberg atunci când reacția ta este disproporționată față de eveniment sau situație. Un aisberg este de obicei o convingere care se leagă de o nevoie profundă sau de o valoare puternică.

Construirea unui stil explicativ optimist

Citește afirmațiile următoare:

■

1 Permanent	Permanent	Temporar
	Aici e mereu vreme urâtă.	Azi e urât aici.
	N-o să obțin niciodată o slujbă.	Am ratat slujba fiindcă am î
	Viața mea e minunată.	Am avut o zi cu adevărat fru
	Sunt un bucătar excelent.	În seara asta am gătit foarte
2 Generalizat	General	Particular
	Nu sunt bun de nimic.	Nu am talent la scris.
	Ea e frumoasă.	Îi stă bine cu rochia asta.
3 Personal	Interior	Exterior
	Sunt plictisitor.	Nu ești amuzant.
	Din cauza mea s-a întâmplat asta.	Am avut noroc.

■

Aceste afirmații sunt exemple de evenimente deopotrivă pozitive și negative, care pot fi interpretate în egală măsură particular sau general, temporar sau permanent, interior sau exterior.

Mai uită-te o dată la reacțiile pozitive și negative față de evenimentul negativ de mai devreme și compară-le cu reacțiile pozitive și negative la evenimentul pozitiv. Observă că pentru un eveniment negativ a fi pozitiv înseamnă să faci lucrurile temporare, specifice și exterioare, iar pentru un eveniment pozitiv, a fi pozitiv înseamnă exact opusul.

■

	Expl
Eveniment neplăcut O prietenă anulează întâlnirea stabilită pentru prânz.	1 Oa
Eveniment plăcut O prietenă te invită la o petrecere.	1 M-

■

Fii realist în legătură cu evenimentele neplăcute și analizează-le bine pe cele plăcute.

- **Atunci când interpretezi ceva neplăcut drept general, permanent sau interior gândești într-un stil explicativ pesimist.**

- **Atunci când interpretezi ceva plăcut drept general, permanent sau interior gândești într-un stil explicativ optimist.**

În ambele cazuri, interpretările generale și permanente sunt mai puțin realiste decât interpretările particulare și temporare. Lucrul cel mai important pe care trebuie să-l observi este că atunci când se întâmplă lucruri bune un optimist le consideră imediat permanente, generale sau personale, în timp ce un pesimist le va considera drept evenimente temporare sau particulare, cauzate de factori externi. Atunci când se întâmplă ceva rău, optimistul vede acest lucru ca pe ceva temporar sau particular, în timp ce pesimistul le consideră permanente și generale.

exemplu

Gândirea optimistă e mai eficientă atunci când suntem puși în fața unor dificultăți. Nepoata mea este un exemplu strălucit de viziune temporară și specifică asupra lucrurilor. După o mastectomie, ea a făcut un implant de sân care nu a reușit, dar, în loc să considere că acest lucru înseamnă o problemă în plus, s-a bucurat că a scăpat de durere. A văzut lucrurile așa cum erau în realitate – o simplă problemă care putea fi rezolvată mai târziu, dar, în plus, mentalitatea ei i-a permis să se relaxeze după disconfortul creat de această problemă. A reușit

să găsească și un beneficiu, despre care vom mai vorbi.

Observă stilul tău explicativ:

- **Atunci când folosești pentru situațiile întâlnite interpretări permanente;**
- **Atunci când folosești interpretări universale sau generale ale evenimentelor;**
- **Atunci când ești prea precis, particular sau exact în legătură cu împlinirea unui lucru bun;**
- **Atunci când pui succesul pe seama destinului sau a norocului, și nu a abilitățile și eforturile tale.**

Acesta nu e un îndemn să-ți faci iluzii! Așa cum e valabil cu toate, cheia este temperarea gândirii care ne trage în jos și consolidarea celei care ne duce în sus. Trebuie doar să știm cum să le ajustăm corect.

revelație

Studiile nu au arătat clar până acum în ce măsură starea negativă și tulburarea emoțională de dinainte de eveniment influențează reacția față de un eveniment, dar există suficiente indicii care să ateste un element de bază, și anume că gândirea pozitivă sau negativă influențează ascendența sau descendența unei

spirale.



Puterea optimismului

Majoritatea specialiștilor în psihologie pozitivă sunt de acord că așteptările noastre de la viitor influențează deznodământul. Contează să ai o percepție și o interpretare pozitive a situațiilor și evenimentelor, după cum contează și rolul pe care îl jucăm noi. Optimiștii chiar gestionează mai bine adversitățile decât pesimiștii! Situațiile devin mai bune într-o perspectivă optimistă, iar reducerea gândirii negative îmbunătățește bunăstarea și capacitatea ta de a te descurca mai bine.¹²¹

Studiul diferitelor aspecte ale bunăstării psihologice au arătat că optimismul:

- **Reduce furia;**
- **Diminuează sentimentul de singurătate și asigură un control mai puternic la vârste înaintate;**
- **Reduce tracasările cotidiene și micșorează stresul;**
- **Reduce depresia – după naștere, la bolnavii de cancer, la cei care au grijă de un bolnav de Alzheimer;**
- **Permite o mai bună adaptare la medii noi;**
- **Reduce posibilitatea căderii în depresie după o amputare;**
- **Permite dezvoltarea unei stime de sine mai mari;**
- **Și chiar limitează frica și anxietatea după experiența unui atac cu rachete!**

122

După cum ne dăm seama din lista de mai sus, se pare că optimiștii se descurcă

mai bine, și tocmai datorită optimismului, ei sprijină activ recuperarea mentală mai sănătoasă după boală și adversitate.

Optimismul influențează pozitiv și abilitatea noastră de a:

- **Construi reziliența pentru viitor;**
 - **Crește după experimentarea evenimentelor mici și mari;**
 - **Crea oportunități;**
 - **Avea relații mai bune;**
 - **Reordona prioritățile și de a ne fixa obiective mai bune.**
-

revelație

Psihologii Carver și Schreier văd gândirea optimistă ca pe o dispoziție. După ani de studii, ei au descoperit că există calitatea de a fi predispus să vezi partea bună a lucrurilor, și cu cât mai pesimistă este perspectiva ta, cu atât ai mai multe șanse să suferi de mai multe boli, în general, dar și de depresie și de singurătate.¹²³

Optimismul nu e opusul pesimismului:

- **Putem să diminuăm gândirea noastră negativă fără să sporim gândirea**

pozitivă;¹²⁴

- Și invers, putem spori gândirea noastră optimistă fără să diminuăm gândirea pesimistă;¹²⁵

- Esențial este să le facem pe amândouă, adică să diminuăm gândirea pesimistă și să sporim optimismul.

pont

Poți să verifici cât ești de optimist pe www.authentichappiness.com, făcând acolo un test gratuit.

Abordează viața cu optimism și construiește-ți reziliența

1 Rezolvarea problemelor

Ca să depășim o problemă sau o situație dificilă este necesar ca mai întâi să avem capacitatea de a evalua situația și de a găsi diverse moduri de a ieși din ea. A face față mai bine presupune atât abilitatea de a rezolva problema, cât și capacitatea emoțională de a gestiona stresul indus de respectiva situație. Așa cum am văzut și în capitolul 4, în legătură cu fixarea obiectivelor, a fi capabil să rezolvi probleme este o strategie importantă de gestionare, deci dacă nu scapi din vedere niciodată factorii care te ajută să rezolvi problemele, reușești să-ți dezvolți și calitățile necesare pentru gestionarea situațiilor. Atunci când ai o perspectivă optimistă asupra situației în care te afli, vei putea rezolva și mai bine problema. Optimiștii, la fel ca șoarecele, au capacitatea de a-și imagina un final pozitiv și consideră că pot influența lucrurile. Ei văd întotdeauna posibilități și acționează în funcție de acestea, în loc să joace „în defensivă“ sau să se resemneze cu o interpretare negativă. Oamenii care se comportă în acest fel trăiesc emoții mai puțin stresante și negative. Am văzut în capitolele 3 și 4 efectul cognitiv al sentimentului pozitiv. Gândirea este unul dintre mijloacele prin care putem să ne imaginăm soluții mai multe și mai bune; dacă te străduiești să găsești diferite moduri în care să-ți stimulezi sentimentele pozitive o să te ajute să gândești mai bine și dacă gândești mai bine ești mult mai creativ. Spirala de reacție a speranței este activată.

revelație

Pesimismul pozitiv

Ca să fie și mai neclar, nu e vorba numai despre optimism. Când avem de-a face cu adversitățile și stresul, optimismul „nerealist“ nu este sănătos. Ne amintim că dacă vedem ce e mai rău într-o situație, asta e o proastă strategie de gestionare, unii oameni se descurcă în situații dificile și stresante cu un pesimism defensiv. Acesta activează de fapt capacitatea de a gândi mai bine și este un mod de a te descurca prin care identifici cel mai prost scenariu posibil ca să poți anticipa și să-ți pregătești o strategie în acest scop. Oamenii care gândesc în acest fel se descurcă mai puțin bine dacă li se sugerează să gândească pozitiv.¹²⁶ Pesimismul defensiv este o formă de rezolvare a problemelor care implică evaluarea atentă a situației și grija pentru eliminarea anxietății; atâta timp cât problemele sunt considerate provocări care trebuie înfruntate, și nu situații fără ieșire, și acesta poate fi un mecanism eficient de gestionare.

2 Sprijinul celorlalți

Optimiștii sunt înclinați să ceară sprijinul și sfatul altor persoane; acest lucru îi face mai puternici și totodată reduce riscul declanșării unor reacții și strategii care pot fi exagerat de optimiste sau nerealiste. A cere ajutor prietenilor și familiei poate fi un sprijin și o încurajare pentru a face un plan potrivit și pentru gestionarea propriilor emoții. Pesimiștii au tendința de a se izola de ceilalți.

3 Angajarea în problemă

Optimiștii nu sunt pozitivi în negare; de fapt, ei au tendința să fie mai realiști decât pesimiștii, iar acesta este un factor cheie în comportamentul optimist: angajarea. Optimiștii se angajează în problemele vieții, nu se distanțează de ele, văzându-le ca pe niște obstacole care pot fi depășite și nu ca pe niște probleme care trebuie evitate. Optimiștii sănătoși, ține minte!, tratează cu realism și cu optimism situațiile dificile; ei văd lucrurile așa cum sunt. Atunci când privești lucrurile în față e mai simplu să te gândești rațional și pozitiv la o reacție, fiindcă ești în contact cu realitatea. Dar ca să poți face acest lucru e nevoie de antrenarea gândirii pozitive: să învățăm cum să gândim într-un mod care promovează gândurile pozitive, pe lângă evaluarea realistă a situațiilor.

4 Găsirea beneficiilor

Optimiștii au mai multe șanse să găsească beneficii; atunci când lucrurile merg prost, găsirea unor avantaje este o metodă excelentă de gestionare. Există două moduri în care pot fi căutate beneficiile: primul este să-ți imaginezi scenariul cel mai rău posibil și să-l compari cu evenimentul real, ca să vezi lucrurile într-o lumină mai bună. Al doilea mod este să cauți activ anumite aspecte pozitive ale evenimentului sau situației și să te concentrezi pe acelea. Amândouă sunt strategii bune de gestionare. Să găsești un beneficiu într-una dintre consecințele evenimentului neplăcut influențează modul în care vei privi acest eveniment pe termen lung și abilitatea de a gestiona mai bine astfel de evenimente în viitor. Găsirea beneficiilor este esențială pentru capacitatea de a te dezvolta din adversitate, indiferent dacă e vorba de o ușurare pe termen scurt sau de o perspectivă pozitivă care face parte dintr-un proces de dezvoltare pe termen lung. A găsi un beneficiu în înțelegerea reală a lucrurilor este foarte important și are impact asupra întregii tale vieți.

exercițiu

Gândește-te la o problemă sau la o anumită dificultate pe care o întâmpini acum:

- Poți să găsești un beneficiu în această problemă cu care te confrunți?
- Care este consecința pozitivă a acestei situații?
- Cum ai putea să vezi lucrurile într-un mod pozitiv?

Optimiștii acceptă mai bine realitatea fiindcă își fac mai multe iluzii în legătură cu abilitatea lor de a influența mediul înconjurător, se angajează pozitiv din punct de vedere emoțional și atunci devin mai capabili să rezolve probleme. Ei văd lucrurile într-o manieră pozitivă și caută sprijinul altor oameni, găsesc un anumit sens în situația cu care se confruntă și sunt pregătiți să învețe. De partea cealaltă, pesimiștii tind să se ascundă de realitate, nu reușesc să evalueze corect situația și au tendința să nu se angajeze emoțional, căutând strategii de evitare.

Strategii de gestionare emoțională

Când situația devine gravă, emoțiile noastre sunt suprasolicitate, iar oamenii care pot să-și stăpânească emoțiile într-o situație dificilă au mai multe șanse să se descurce.

Mecanismele de apărare prin adaptare

Mecanismele de apărare prin adaptare sunt comportamente pe care noi le adoptăm pentru a ne gestiona emoțiile în situații stresante. Psihologul George Vaillant consideră că noi folosim cinci asemenea mecanisme:¹²⁷

- **Reprimarea.** Ești capabil să-ți lași deoparte sentimentele până când vei putea să le permiți să se manifeste într-un mod potrivit? Reprimarea emoțiilor pe termen lung nu este bună pentru tine, dar să poți rămâne calm într-o anumită situație – „ține-ți capul pe umeri atunci când toți și l-au pierdut“ – este o importantă strategie de gestionare. Fă exerciții simple, cum ar fi controlarea respirației, a mimicii și a posturii, înainte de a începe să vorbești – dacă o să adopți o poziție agresivă sau defensivă îți va fi mai greu să reprimi emoția. Antrenează-te să îți aranjezi corpul și mușchii într-o poziție potrivită pentru emoția pe care vrei s-o trăiești.
- **Anticiparea.** Cât de bine poți anticipa situațiile și cât de pregătit ești pentru ele? Cel care știe cu adevărat să rezolve o problemă gândește în perspectivă la fel de bine ca și în febra momentului. Este evident că dacă ești capabil să anticipezi situația poți să diminuezi impactul: pregătește-te pentru ce este mai rău, dar, mai important decât atât, anticipează și ce e mai bun și fii pregătit și pentru asta. O minte deschisă și o mentalitate flexibilă

te ajută să anticipezi, să cauți și să fii gata pentru oportunitățile care s-ar putea ivi într-o situație proastă.

- **Altruismul.** Acesta este o strategie excelentă de gestionare la toate nivelurile. Atunci când ești preocupat de altcineva este mult mai greu să-ți mai faci griji pentru tine. Ai putea să dai la o parte grijile și problemele tale și să te preocupi mai mult de sprijinirea altcuiva? De ce să nu-ți faci un obicei din a-ți dedica timpul altcuiva? A avea grijă de altcineva este o excelentă strategie de gestionare, numai că trebuie să ai grijă să nu devii dependent de ideea că trebuie să ajuți pe cineva.

- **Umorul.** Umorul este o strategie esențială de reducere a stresului și el vine în sprijinul altor strategii de gestionare, de pildă este mai ușor să privești lucrurile în față cu umor. Cercetările arată că umorul contribuie la scăderea nivelului de stres și la recuperarea după boală. Umorul este o bună strategie de gestionare, deoarece râsul ne influențează fizic și când râzi te simți bine. De asemenea, trebuie să reținem că umorul te poate ajuta să gândești mai bine și să scapi de stres.

- **Sublimarea.** Ești capabil să dai emoțiilor tale o aparență tolerabilă din punct de vedere social? Atât conflictul, cât și pasiunea pot fi canalizate spre un produs artistic sau o activitate distractivă. Când emoțiile tale sunt puternice, poți să le dai glas într-o activitate sublimată, dar validă?

revelație

Umorul este un subiect complicat și cu multiple aspecte. Umorul poate fi în egală măsură pozitiv și negativ.¹²⁸ Mulți comici suferă de depresie. De asemenea, bărbații și femeile se folosesc de umor în moduri diferite; bărbații au tendința să folosească umorul pentru a separa, în timp ce femeile îl folosesc pentru a uni oamenii.¹²⁹

exercițiu

Gândește-te la ultima situație stresantă în care te-ai găsit:

- **Ai pus în aplicare vreunul dintre aceste mecanisme de apărare?**
 - **Te-ar fi ajutat umorul?**
 - **Ți-ai concentrat atenția asupra ta sau asupra unei alte persoane?**
 - **A fost ceva ce ai fi putut să anticipezi mai bine?**
 - **Ce ar fi trebuit să faci ca să gestionezi mai bine situația?**
-

Ajustarea și reconsiderarea

Reconsiderarea este un alt fel de a spune că schimbăm felul în care ne raportăm la evenimente. Ca să te descurci într-o situație dificilă într-un mod sănătos, trebuie nu numai să găsești un sens în evenimentul respectiv, dar și să ajustezi evenimentul astfel încât să aducă ceva pozitiv în viața ta, nu să-l ascunzi sub

covor. Când trebuie să ne împăcăm cu schimbarea unui statut sau cu o adversitate putem s-o facem ca și cum nu s-ar fi schimbat nimic; evenimentul sau situația trebuie să fie văzute ca un fapt potrivit pentru momentul în care ne aflăm. Evenimentele și eșecurile mărunte sunt mai ușor de asimilat, dar sunt lucruri peste care nu putem să trecem ca și cum nu s-ar fi întâmplat. Moartea, o boală gravă, pierderea averii sau chiar pierderea țării – orice traumă prin care identitatea și conștiința noastră, cine suntem și ce facem se schimbă dramatic – presupun abilitatea de a ne adapta la aceste schimbări de situație. Cel mai important factor de adaptare și dezvoltare din evenimente care îți schimbă viața este mentalitatea flexibilă. Să fii capabil să te obișnuiești cu o adversitate este ca și cum ai lua o cămașă care nu ți se mai potrivește ca s-o folosești la împodobirea unei alte haine. Cămașa este tot acolo; nu mai poate fi folosită ca atare, dar este mult prea prețioasă ca să fie aruncată, așa că, decât să te chinui s-o folosești ca și până acum, mai degrabă o folosești în alt mod, păstrându-i în acest fel valoarea. Și noi putem învăța să facem acest lucru atunci când viața ne pune în față lovituri și provocări care ne schimbă pe noi sau mediul în care trăim, iar atunci este mai bine să ne schimbăm și să ne remodelăm noi decât să ne comportăm ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. De exemplu, dacă te împaci cu ideea că ți-ai pierdut picioarele, înseamnă să te împaci cu gândul că există niște inconveniente în folosirea unui scaun cu rotile. Pe de altă parte, acomodarea cu schimbarea îți permite să dezvolți alte modalități de viață, care țin cont de statutul tău schimbat, folosindu-te de toate calitățile pe care le aveai înainte de a deveni o altă persoană.

Dezvoltarea post-traumatică

După o adversitate sau un eveniment traumatizant este posibil să fii mai mult decât ai fost înainte; să crești din suferință nu e doar un leitmotiv al scenariștilor de la Hollywood. Schimbarea în bine ca urmare a unei suferințe se află în centrul învățăturilor religioase și filosofice și este o temă centrală a celor mai mari opere din literatură. Potențialul acesta este una dintre cele mai puternice experiențe ale condiției umane. Măsurată și studiată sub numele de dezvoltare post-traumatică, schimbarea psihologică ulterioară unei traume sau adversități este acceptată de multă vreme. Când acest termen a fost folosit pentru prima oară, de psihologii

Tedeschi și Caloun în 1996, ei se refereau la studii psihologice mai vechi despre dezvoltarea din adversitate, dar și la propriile lor observații clinice.

Schimbarea psihologică poate fi considerată dezvoltare post-traumatică atunci când, în descrierea experienței lor, oamenii au în vedere câteva dintre următoarele aspecte:

- **Îmbunătățirea relațiilor;**
 - **Noi posibilități care au apărut în viața lor;**
 - **O mai mare apreciere a vieții;**
 - **Un sentiment mai pregnant de putere și dezvoltare spirituală.¹³⁰**
-

revelație

Pierderile personale pot duce la:

- **Dezvoltarea caracterului;**
 - **Dezvoltarea perspectivei;**
 - **Relații mai bune.¹³¹**
-

A alege binele din rău – acest proces include o serie de paradoxuri:

- **Oamenii au slăbiciuni și vulnerabilități, dar în același timp își descoperă puteri și aptitudini noi;**
- **Oamenii descoperă direct ce e mai bun și ce e mai rău în ceilalți; descoperă cum sunt cu adevărat oamenii pe care îi cunosc;**
- **Datorită nevoii de a vorbi despre ce s-a întâmplat, oamenii află care este rolul intimității și cu cine pot sta de vorbă, iar prin împărtășirea sentimentelor devin mai afectuoși;**
- **Oamenii află ceea ce contează cu adevărat și apreciază mai mult lucrurile mărunte;**
- **Oamenii declară că sunt puși în situația de a analiza sensul vieții și găsesc un context mai spiritualizat în care să trăiască.¹³²**

Faptul că sunt posibile lucruri precum cele enumerate mai sus poate fi motivant, dar dezvoltarea post-traumatică depinde de foarte multe aspecte și nu este un rezultat imediat. Aceste lucruri se întâmplă în timp, iar durerea și suferința pe care le produc anumite întâmplări sunt atât de mari, încât cartea de față nu poate vorbi despre ele. Un aspect interesant al cercetării este efectul benefic pe care-l poate avea înregistrarea în scris a unor lucruri, nu doar simpla gestionare a evenimentelor și a reacțiilor emoționale.¹³³ E interesant să remarcăm că împăratul roman Marcus Aurelius dorea să-i pună pe generalii săi să scrie despre experiențele trăite în luptă, ca să și le împărtășească unii altora imediat după război.

A vorbi despre o traumă te ajută să înțelegi mai bine ce s-a întâmplat și astfel ai ocazia să găsești și un beneficiu în acea experiență. Un studiu condus de psihologul James Pennebaker a arătat că povestirea în scris a unei traume creează oportunitatea de a înțelege și de a găsi un sens în acea experiență. El le-a cerut subiecților lui să scrie 15 minute pe zi, timp de o săptămână, despre un eveniment care a fost dificil sau traumatizant. După un an, cei care au făcut acest exercițiu erau mai sănătoși decât cei care au ținut pur și simplu un jurnal, precum

și mai sănătoși decât grupul care a scris despre eveniment fără să-i caute vreun sens sau vreo perspectivă. Nu e suficient să scrii; ceea ce contează este să înțelegi.

exercițiu

Încearcă exercițiul lui James Pennebaker:

„În următoarele patru zile aș vrea să scrii despre cele mai ascunse gânduri și sentimente ale tale legate de cea mai traumatizantă experiență din viața ta. Atunci când scrii, aș vrea să te deschizi cu adevărat și să-ți explorezi cele mai profunde gânduri și sentimente. Poți să te axezi pe relațiile tale cu alte persoane, cum ar fi părinții, partenerul, prietenii sau rudele. Ai putea, de asemenea, să legi experiența ta de trecutul, prezentul sau viitorul tău sau despre cine ai fost tu, cine ai vrea tu să fii sau cine ești acum. Ai putea să scrii în fiecare zi despre aceeași experiență traumatică în general sau ai putea ca în fiecare zi să vorbești despre o traumă diferită. Toate acestea vor rămâne strict confidențiale.“¹³⁴

Nu trebuie să fii preocupat de felul în care te exprimi, de reguli gramaticale, lasă-ți sentimentele să curgă liber pe pagină. Ceea ce scrii vei vedea numai tu. Încearcă să nu te critici.

Necesitatea de a-ți exprima toate experiențele

Recuperarea și dezvoltarea pot avea mai multe șanse într-un mediu care permite exprimarea tuturor emoțiilor și a proceselor de gândire, adică un mediu social sau cultural care să nu impună restricții asumării tuturor sentimentelor, gândurilor și experiențelor. Dacă cei din jur te înțeleg așa cum trebuie, acest lucru vine în sprijinul scrierii unei noi povești de viață. La fel de important este să te faci auzit și înțeles fără nicio presiune de a rezolva ceea ce nu se poate rezolva, iar mediul să permită începerea procesului de acomodare și schimbare. Atunci când ai lângă tine persoane care au trecut prin experiențe similare și care s-au dezvoltat din ele, poți fi stimulat la rândul tău să te dezvolți.

Sentimentul coerenței

Căpătarea unui sentiment de mai bună coerență vine din faptul că știm ce contează cu adevărat pentru noi într-un mod care ne poate face să ne concentrăm mai limpede asupra lucrurilor din viața noastră; un context în care toate lucrurile își au locul lor. Toate mărunțișurile își pierd importanța atunci când nu răspund la întrebarea de ce. Uneori trăim într-un fel care poate fi asemănat cu niște buzunare nelegate între ele. Psihologul Aaron Antonovsky consideră că sentimentul coerenței este un factor care contribuie la mulțumirea față de viață. Având sentimentul corenței, viața noastră are mai multă coeziune, are deplin sens și în consecință este mai ușor de gestionat. Oamenii pot să capete sentimentul coerenței în urma întâmpinării unor probleme, întrucât atunci activitățile frivole și superficiale sunt date la o parte.

exemplu

O prietenă s-a chinuit ani de zile într-un proiect caritabil cu o fiică care avea un handicap sever. Experiența personală de suferință și tragedie este acum forța ei cea mai mare atunci când vine în întâmpinarea nevoilor altor oameni în munca pe care o face, care este în același timp o provocare și o bucurie. Ea trăiește o aventură pe care nu și-ar fi putut-o imagina în urmă cu mai mulți ani. Toate aspectele neimportante ale existenței sale s-au estompat, iar ea se concentrează acum asupra lucrurilor care se subsumează aceluiași scop important. Ea a descoperit un „de ce“, iar acesta s-a dezvăluit în urma unei experiențe dureroase.

„Cel care are un «de ce» poate să se descurce cu aproape orice «cum».“

Friedrich Nietzsche, 1844-1900

În acest capitol am vorbit despre adversitate și necaz la singular. Însă în ziua de azi oamenii trebuie să facă față mai multor probleme. S-a observat că acumularea mai multor dificultăți, cum ar fi sărăcia, abuzul sau absența unui părinte, poate conduce la un IQ mai scăzut în cazul adolescenților.

Un studiu al psihologului Arnold Sameroff a descoperit că în absența dificultăților, nivelul mediu al IQ-ului este 119. Atunci când apare o problemă, scorul scade la 116, când apar doi factori de risc se ajunge la 113, când există patru asemenea factor – la 93, iar cu opt factori de risc scade la 85. Majoritatea copiilor se pot descurca bine cu unul sau doi factori de risc, dar atunci când numărul acestora crește, scade progresiv și nivelul IQ-ului.¹³⁵

Pierderea aptitudinilor cognitive înseamnă pierderea elementului vital care te ajută să-ți construiești speranța și reziliența. Așa cum am văzut, mai avem nevoie și de capacitatea de a rezolva probleme, de a ne gândi la și cu ajutorul emoțiilor. Amintește-ți că la începutul acestui capitol am menționat importanța efectului pozitiv și faptul că trăirea unor emoții pozitive este un factor cheie pentru felul în care ne construim resursele. Mai amintește-ți, din capitolul 3, că este un punct nevralgic pentru pozitivitate, care poate să răstoarne cu totul o anumită situație. Studiile confirmă că „atuurile“ sunt rezultatul unei acumulări, iar cartea aceasta este despre atuuri.

Arnold Sameroff a scris despre reziliența adolescenților:

dintre copiii care aveau între 31 și 60 de atuuri, numai 6% erau violenți. Dintre copiii care aveau între 21 și 30 de atuuri, 16% erau violenți. Dintre copiii care aveau între 11 și 20 de atuuri, 35% erau violenți. Iar dintre copiii care aveau între 0 și 10 atuuri, 61% erau violenți. Problema nu este ce atuuri ai, ci mai degrabă câte atuuri ai.¹³⁶

recapitulare

În acest capitol ai văzut cum convingerile tale afectează modul în care reacționezi și răspunzi la evenimente și de ce te ajută perspectiva optimistă să te descurci mai bine și să devii mai rezilient.

- **Ai fost îndemnat să îți studiezi convingerile și să te gândești la moduri în care ai putea să-ți construiești o perspectivă optimistă.**
- **Ți-ai analizat stilul explicativ și ți s-a spus că dacă privești lucrurile negative punctual, temporar și extern, te vei descurca mai bine atunci când întâmpini o problemă.**
- **Ai făcut cunoștință cu modelul ACSDE, care te poate ajuta să analizezi și**

să înțelegi stilul tău explicativ, ca să poți contrui o interpretare optimistă.

● **Am trecut în revistă cele patru modele de mecanisme de gestionare:**

1 Rezolvarea problemelor, o privire generală asupra capitolului 4;

2 Folosirea sprijinului altor persoane, împărtășirea problemelor;

3 Angajarea în problemă, privirea în față a problemei;

4 Căutarea unui beneficiu din problemă.

● **Am mai prezentat și cele cinci mijloace emoționale potrivite pentru a face față unei situații:**

1 Reprimare;

2 Anticipare;

3 Altruism;

4 Umor;

5 Sublimare.

● **Am analizat de ce este bine să te poți adapta la situația problematică și am văzut că înregistrarea în scris și căutarea unui sens te ajută să îți revii după o traumă.**

● **Acest capitol ți-a prezentat micile strategii pentru a face față unor situații diverse, dar și modalități de gestionare a unor traume grave. Este important să dezvolți strategii care să funcționeze pentru tine și să le îmbunătățești. Toate lucrurile din această carte se referă la construirea unor atitudini care să vină în sprijinul capacității tale de a deveni mai rezilient și de a te descurca în orice situație.**

Lucrul cu care ar trebui să începi este construirea unei perspective optimiste, de tipul „pot s-o fac“. Capitolul următor va vorbi despre „de ce“, adică despre descoperirea sensului vieții tale.

[109 J. Campbell, Resilience: personal and organisational, Edinburgh, opere, 2009.](#)

[110 Ann S. Masten, J. Douglas Coatsworth, „The development of competence in favorable and unfavorable environment: Lessons from research on successful children“, American Psychologist, nr. 53/1998, pp. 205-220.](#)

[111 M.E.P. Seligman, Learned Optimism: How to change your mind and your life, New York, First Vintage Books, Random House, 2006, p.111.](#)

[112 Shelly E. Taylor, Jonathan Brown, „Illusion and wellbeing: A social psychological perspective on mental health“, Psychological Bulletin, nr. 103\(2\)/1998, pp. 193-210.](#)

[113 M.E.P. Seligman, S.F. Maier, „Failure to escape traumatic shock“, Journal of Experimental Psychology, nr. 74/1967, pp. 1-9.](#)

[114 L.Y. Abramson, M.E.P. seligman, J.D. Teasdale, „Learned helplessness in humans: Critique and reformulation“, Journal of Abnormal Psychology, nr. 87/1978, pp. 49-74.](#)

[115 A.T. Beck. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, New York, International Universities Press; A. Ellis, R. Harper, A New Guide to Rational Living, Hollywood CA, Wilshire Books, 1975.](#)

[116 \[www.authenticchappiness.sas.upenn.edu\]\(http://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu\)](#)

[117 M.E.P. Seligman, ibid., p. 40.](#)

[118 Ibid., p. 259.](#)

[119 K. Reivich, A Shatte, The Resilience Factor, New York, Broadway Books, 2002, pp. 137-144.](#)

[120 Ibid.](#)

[121 C. Carver, M. Scheier, „Optimism“, în C.R. Snyder, S. J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 235.](#)

¹²² M. Scheier, C. Carver, W. Bridges, „Optimism, pessimism and psychological well-being“, în Edward Chang, Optimism and pessimism: Implications for theory research and practice, Washington DC, American Psychological Association, 2002, p. 193.

¹²³ Carver, Scheier, ibid.

¹²⁴ D. Watson, L.A. Clark, G. Carey, „Positive and negative affect and their relation to anxiety and depressive disorders“, Journal of Abnormal Psychology, nr. 97/1988, pp. 346-353.

¹²⁵ G.L. Garamoni, C.F. Reynolds, M.E. Thase, E. Frank, A.I. Fasiczka, „Shifts in affective balance during therapy of major depression“, Consulting and Clinical Psychology, nr. 60/1992, pp. 260-266.

¹²⁶ Julie Norem, „Defensive pessimism, optimism and pessimism“, in Edward Chang, Optimism and pessimism: Implications for theory research and practice, Washington DC, American Psychological Association, 2002, pp. 87-90.

¹²⁷ G.E. Vaillant, „Adaptive mental mechanisms: Their role in positive psychology“, American Psychologist, nr. 55(1)/ 2000, pp. 89-98.

¹²⁸ H. Lefcourt, „Humour“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, pp. 619-631, care îl citează pe S. E. Thomas, An investigation into the use of humour for coping with stress, 2001, nepublicată.

¹²⁹ Ibid., p. 622; D. Zilmann, S.H. Stocking, „Putdown humour“, Journal of Communication, nr. 26/1976, pp. 154-163.

¹³⁰ R.G. Tedeschi, I.G. Calhoun, „A clinical approach to post traumatic growth“, în Linley A., Joseph S., Positive Psychology in Practice, Hoboken, NJ, John Wiley and Sons, 2004, pp. 406-407.

¹³¹ S. Nolen-Hoeksema, C. Davis, „Positive responses to loss“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 602.

¹³² Tedeschi, Calhoun, ibid., pp. 406-407.

¹³³ K.G. Niederhoffer, J.W. Pennebaker, „Sharing one’s story: On the benefits of writing or talking about emotional experience“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, pp. 573-583.

¹³⁴ Ibid., p. 574.

¹³⁵ A.J. Sameroff, The Transactional Model of Development: How children and contexts shape each other, Washington DC, American Psychological Association, 2009.

¹³⁶ J. Garbino, R.H.A. Haslam, „Lost boys: Why our sons turn violent and how we can save them“, Paediatrics and Child Health, nr. 10(8)/2005, pp. 447-450.



CAPITOLUL 7

Află ceea ce contează cu adevărat: să ai un scop în viață

„Rostul vieții este să ai o viață cu rost.“

Robert Byrne

Acest capitol te va ajuta să descoperi mai ușor ceea ce tu prețuiești mai mult, lucrurile care dau sens și scop vieții tale.

De ce avem nevoie de sens/scop?

Nu e nevoie ca un specialist în psihologie pozitivă să ne spună că o viață fericită și prosperă este alcătuită din ceva mai mult decât momente trecătoare de bucurie sau că înseamnă să facem ce ne place mai mult. Nu putem să trăim doar ca niște căutători nestăpâniți de plăceri. Majoritatea lucrurilor care ne aduc cele mai mari satisfacții sunt acelea pentru care muncim mult și care ne oferă satisfacții pe termen lung.

Amintește-ți că toate experiențele noastre conțin o ironie care ne face să ne adaptăm foarte ușor: „roata hedonică“. Adaptarea rapidă la experiențele noastre are urmări bune și mai puțin bune. Ți-ai dorit ceva la un moment dat, iar acum ai acel lucru care inițial ți-a adus o mare plăcere, dar cu care te-ai obișnuit repede. Rochia aceea nouă, mașina, bucătăria sau chiar slujba și partenerul, care odinioară păreau să fie răspunsul la toate problemele, devin deodată banale și neimportante; la fel putem să ne adaptăm și la situații negative – putem ajunge să tolerăm și chiar să nici nu mai observăm lucruri care la început ne dureau.

Bucuria și fericirea de durată vin din trăirea vieții într-un mod plin de sens și de scop, în așa fel încât bucuria și satisfacția pe care le trăiești nu depind de satisfacerea unor dorințe trecătoare. Atunci când știi că ceea ce faci tu contează sau, cel puțin, are un sens, chiar dacă nu unul înalt, vei avea sentimentul împlinirii și bogăției. De cele mai multe ori, lucrurile care dau sens vieții sunt chiar în fața ta. Majoritatea intervențiilor specialiștilor în psihologia pozitivă nu fac decât să te îndemne să te uiți mai atent la propria viață cu alți ochi, pentru a-ți reaminti de lucrurile bune din viața ta sau pentru a nu te mai complăcea într-o anumită situație.

Studiile au legat starea de sănătate de găsirea unui sens al vieții. Printre beneficiile asociate cu descoperirea sensului vieții se numără:¹³⁷

- **Abilitatea de a-ți schimba percepția de la nefericire la fericire;**
- **Îmbunătățirea sănătății mentale;**
- **Creșterea stimei de sine;**
- **Găsirea unui sens al vieții, crearea unei povești coerente;**
- **Creșterea imunității.**

A avea un rost în viață îți oferă și „de ce“-ul pentru care faci ceea ce faci. Atunci când știi că viața are sens îți este mai ușor să înfrunți greutățile și să treci peste obstacole. Scopul, „povestea ta“ este cea care îți definește rolul, cea care face să conteze cu adevărat cine ești tu și ce faci.

„Absența sensului și a scopului vieții este cauza creșterii numărului de depresii în America.“

Victor Frankl (1905-1997)

Victor Frankl, supraviețuitor al Holocaustului, remarcă în populara lui carte *Man's Search for Meaning* că lipsa sensului și plictiseala din viața oamenilor provoacă mai multe probleme de sănătate mintală decât necazurile.¹³⁸

Atunci când știi clar care sunt valorile tale și când trăiești conform acestor valori, ceea ce faci are sens și scop. Când ai o viață cu sens ai și o direcție; știi unde mergi și, cel mai important, știi cine ești. Tu ești cărarea pe care mergi: când drumul devine mai important decât destinația, viața devine vibrantă și captivantă; știi unde te duci și de ce. Pentru drumul tău nu sunt importante

neapărat obiectivele și eforturile, ci calitatea pe care o aduce vieții tale – scopul tău, contribuția ta unică.

Care este drumul tău? Drumul tău este o chemare? Nu are niciun rost să ne repezim să atingem niște obiective, doar ca să descoperim când ajungem acolo că era un drum greșit. Cum îți găsești drumul, rostul? Nu e așa de simplu să-ți dai seama care este acesta. Acest capitol te va ajuta să înțelegi ce anume prețuiești tu cu adevărat și de ce prețuiești acele lucruri, ceea ce te va ajuta să găsești mai mult sens și scop în viața ta.

revelație

Oamenii care au un scop în viață trăiesc mai mult și au șanse să-și păstreze sănătatea mintală mai mult timp. Într-un studiu de lungă durată, psihologul Aron Buchman a urmărit aspectele pozitive ale vieții care se pot asocia cu un risc scăzut de Alzheimer. Cei care au avut un punctaj mare la evaluarea rostului în viață s-au dovedit de 2,4 ori mai puțin predispuși la Alzheimer decât cei care au avut un punctaj mediu, iar acest lucru a fost singurul factor semnificativ de diferențiere.¹³⁹

Cum să găsești sensul

Am văzut cum putem să ne folosim de punctele noastre forte, cum să facem lucruri care ne dau posibilitatea de fi în stare de flux și de a fi motivați intrinsec. Ți-ai pus la încercare mentalitatea, ai căutat sens în lucrurile peste care ai reușit să treci și te-ai gândit cum ai putea să te bucuri mai mult de plăcerile din viața de zi cu zi. Poate acum ești pozitiv, mai plin de speranță și apreciezi mai mult ce ai. Dar cum găsești lucrul acela magic, rolul pe care ai vrea să-l ai tu în viață și care conține un sens mai profund? Primul pas în explorarea sensului vieții tale este să vedem care sunt lucrurile pe care le prețuiești mai mult și care sunt cele mai importante pentru tine. Valorile sunt cele în funcție de care stabilim prioritatea nevoilor. Acestea sunt universale, dar modul în care le stabilim importanța este unic și personal. Toți prețuim iubirea, familia, cinstea, încrederea, amabilitatea, distracția sau siguranța; totuși, cu cât suntem mai aproape de valorile cu care rezonăm, cu atât devine mai simplu să trăim autentic. Lista prezentată la sfârșitul cărții conține peste 300 de valori și merită să petreci puțin timp cu exercițiile care urmează, ca să-ți clarifici nu numai punctele tale forte, ci și acel unic sens al vieții tale.

pont

- **A trăi după valorile altcuiva nu este la fel de bine ca atunci când trăiești după propriile valori.**
- **A te simți bine nu e același lucru cu a te simți împlinit.**
- **A face „lucruri bune“ și a avea „o viață bună“ nu e deloc bine atâta timp cât este vorba despre ceva ce îți impui.**

revelație

Studiile au arătat că atunci când trăiești în concordanță cu propriile valori, bunăstarea ta este influențată în mod pozitiv, mai ales dacă valorile exprimate sunt autentice și vin din interiorul tău. Dacă sunt intrinsece, autonome și orientate spre un scop (de exemplu noutatea, schimbarea, bucuria, expresia particulară a pasiunii), există o probabilitate mai mare ca ele să influențeze pozitiv bunăstarea ta. Anumite valori, cu caracter extrinsec (de exemplu tradiția, ordinea sau stabilitatea) pot afecta negativ bunăstarea. Cu toate acestea, nu se poate spune că fericirea și bunăstarea vin numai din interior; s-a descoperit științific că putem trăi sentimente de fericire și bunăstare și din nevoi externe ca și din cele interne, individuale.¹⁴⁰

A afla care este rostul tău, care sunt lucrurile care dau vieții tale un sens unic, este însă un proces intrinsec, intern.

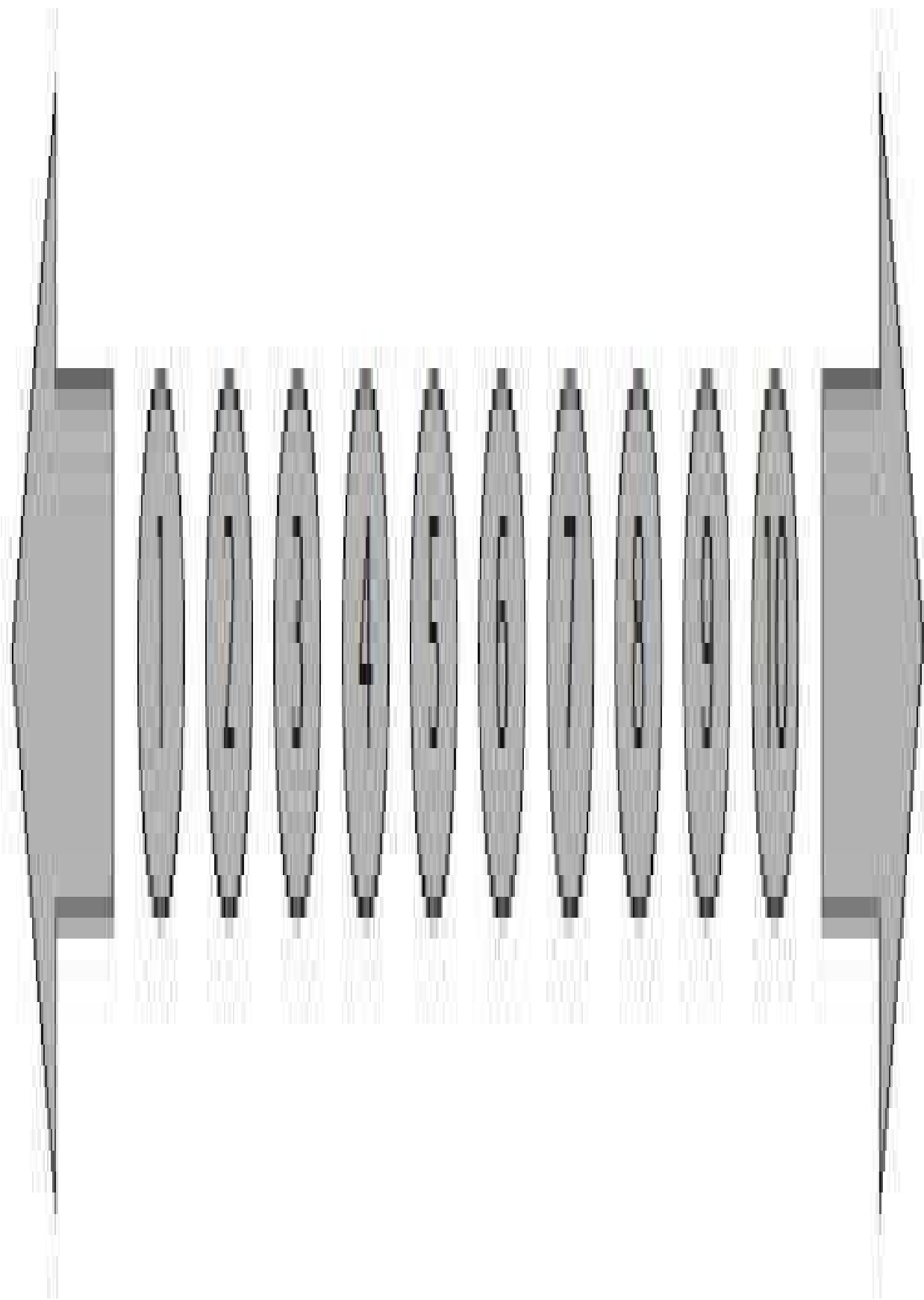
Aruncă o privire rapidă asupra vieții tale și observă când ai trăit senzația cea mai importantă de împlinire și sens:

- **Cu familia și prietenii;**
- **În carieră, la slujbă;**
- **Când ai fost implicat într-un hobby sau într-o activitate de recreere;**
- **Când ai avut grijă să-ți menții viața în parametri normali, echilibrând bugetul și plătind facturi;**
- **Când ai făcut eforturi să te menții sănătos, făcând exerciții, mâncând**

sănătos, mergând la dentist;

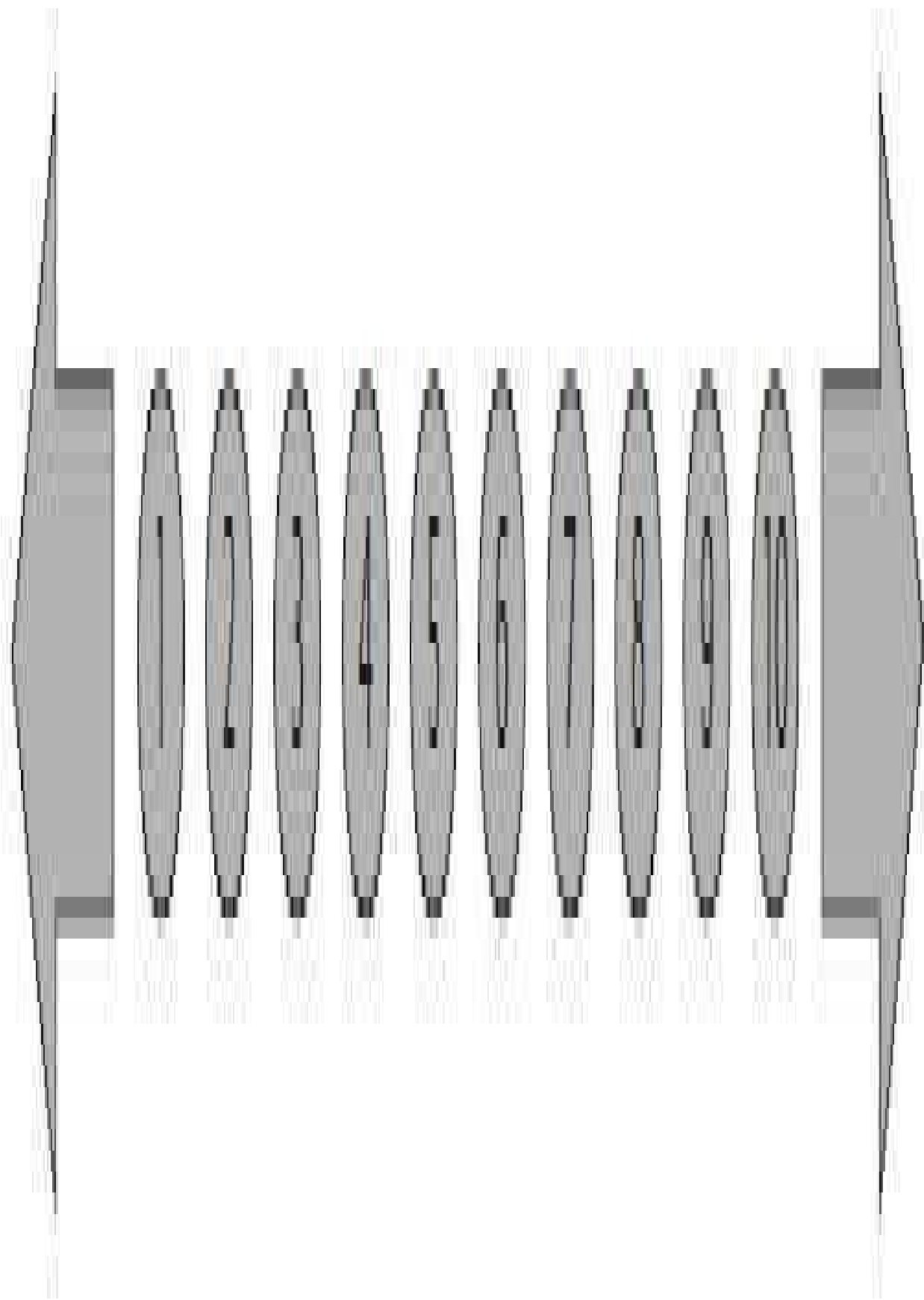
- Cu partenerul tău;
- În mediul tău casnic sau afară, în natură;
- Într-o comunitate mai largă, în activități de voluntariat sau politice;
- În viața spirituală.

Notează de la 1 la 10 cât de mult sens ai găsit în fiecare dintre aceste aspecte ale vieții tale.



Cercetările indică tot mai des că oamenii dobândesc sensul vieții din mai multe surse, că valorile și nevoile noastre se schimbă odată cu noi, iar ceea ce prețuim într-un anumit domeniu e diferit de ceea ce prețuim în altul. Putem avea mai multe repere și să fim autentici;¹⁴¹ putem să integrăm toate acestea în viața noastră într-un mod coerent. Cel mai eficient mod de a face asta este să avem sentimentul scopului.

Oprește-te o clipă și uită-te din nou pe lista pe care ai făcut-o la capitolul 4, cu punctele tale forte. Punctele forte sunt expresia valorilor tale. Din această listă, alege-le pe acelea pe care le prețuiești cu adevărat; care sunt calitățile și atributele fără de care nu ai putea trăi? Ce contează atât de mult încât nu te-ai lipsi niciodată de acel lucru? Revizuieste lista și completează-o, alcătuieste un top de 20 de valori pe care să le așezi în ordinea importanței pe care o au pentru tine. Aruncă o privire pe anexa care conține lista de valori, ca să-ți faci o idee ce ar trebui să incluzi în lista ta. Când ți-ai alcătuit-o, notează fiecare valoare cu un număr de la 1 la 10 în funcție de frecvența cu care apare în viața ta.



Întoarce-te din nou la listă și pune-ți următoarele întrebări:

- Câte lucruri din cele pe care le-ai scris se datorează educației pe care ai primit-o?
- Câte lucruri ai scris fiindcă ți s-a părut că așa trebuie?
- Ce ai lăsat deoparte fiindcă este prea incomod să recunoști că se bucură de prețuirea ta?

Următoarele exerciții și întrebări sunt menite să-ți reveleze lucrurile care contează cu adevărat pentru tine și să descoperi ceea ce prețuiești în contextul vieții tale actuale.

revelație

În tinerețe avem drept moștenire valorile părinților noștri și mulți oameni trăiesc ani la rând o viață care le-a fost creionată de alții. Nevoile noastre mai sunt modelate și de propriile experiențe; de exemplu, dacă ai fost crescut într-un mediu în care îți era frică în permanență, nevoia ta cea mai mare ar putea să fie siguranța. Ca să-ți găsești sensul vieții e nevoie mai întâi să distingi nevoile personale care sunt consecințe ale experiențelor anterioare de nevoile care îți desăvârșesc potențialul și dau sens acțiunilor tale. Unele valori cu care am crescut, chiar dacă fac parte din noi, s-ar putea să nu ni se mai potrivească, întrucât nevoile noastre sunt diferite de cele ale părinților noștri. Deoarece valorile ne ajută să stabilim o prioritate a nevoilor și adesea ne definesc de ce-ul, ele pot avea un sens și o importanță culturală și lingvistică.

Valori care ne identifică din punct de vedere social și cultural

Valorile se impun din ce în ce mai mult din punct de vedere social și fac parte din regulile acceptate de societate. Pe măsură ce oamenii se identifică tot mai mult cu valorile lor, acestea ajung să fie o monedă culturală. Despre acest lucru vorbește și psihologul Oliver James în cartea lui *Affluenza*¹⁴², unde studiază motivul pentru care unii oameni sunt nefericiți, deși au așa de multe. Dacă valorile noastre sunt numai o reflexie a ceea ce credem noi că trebuie să prețuim, nu vom ajunge la prosperitate.

Structura valorilor noastre este în bună măsură moștenită.

Cuvintele sunt purtătoare de sens, dar ceea ce are cu adevărat sens pentru noi este de ce-ul din viața noastră. „Sensul“, motivul pentru care „ne pasă“ de ceva și ce „simțim“ pot fi influențate cultural, social și la nivel individual. De exemplu:

- **Valorile religioase și conservatoare au tendința de a se subsuma tradițiilor, conformării la grup, respectului pentru autoritate, purității trupului, umilinței și nevoii de a fi cu alții;**
- **Structura valorilor este alta în diferite religii. De exemplu, valorile protestante pun accent puternic pe etica muncii și pe corectitudine (sociologul german Max Weber susține chiar că idealurile religiei protestante au stat la baza dezvoltării capitalismului, birocrăției și a statului rațional-legal¹⁴³);**
- **Valorile de afaceri încurajează performanța, puterea și realizările, creativitatea, productivitatea și excelența;**
- **Valorile liberale occidentale se referă mai mult la libertatea expresiei,**

individualism și dreptate pentru toți;

- **Anumite culturi pot prețui generozitatea și ospitalitatea mai mult decât orice, în timp ce altele prețuiesc autodisciplina și respectul;**
- **Nihiliștii nu prețuiesc nimic;**
- **Familia prețuiește mai mult onestitatea, realizările, independența sau încrederea. O matrice puternică poate imprima nevoia de ordine și siguranță într-o măsură atât de mare încât copiii fie devin rebeli și visează la haos și aventură, fie se conformează și adoptă aceste valori.**

Nicio valoare nu e greșită, dar este foarte important să afli unde își au originea valorile tale.



exercițiu

Răspunde la întrebările de mai jos ca să descoperi care sunt valorile pe care le-ai moștenit.

- **Notează valorile și nevoile cu care ai crescut:**

- **Care erau cele mai importante valori pentru părinții tăi?**

- **Ce valori și principii morale ai dobândit la școală?**

- **Ce ai învățat să prețuiești în domeniul tău de activitate?**

- **Ce prețuiești cel mai mult la slujbă, în liceu sau în facultate?**

- **Ce valori sunt importante în religia ta, dacă ai una?**

- **Ce valori sunt importante pentru opinia ta politică?**

Uită-te atent la ceea ce ai scris. Care dintre răspunsurile pe care le-ai dat sunt importante pentru tine?

Ai vrea să renunți la ceva de acolo care ți se pare că nu mai răspunde intereselor tale sau care te împiedică să ai o viață împlinită?

Cât de bine se potrivesc aceste răspunsuri cu un top zece al valorilor tale?

Întrebările acestea se referă la valorile care sunt prețuite în jurul tău. Dacă ți s-a părut greu să răspunzi la aceste întrebări sau ai avut vreo revelație, folosește-te de răspunsuri ca să-ți revizuiesti lista.

Descoperirea nevoilor și a valorilor noastre este doar începutul!

Dacă descoperim cine suntem, lăsând la o parte toate măștile culturale și sociale, abia atunci putem să descoperim sensul personal al vieții noastre. Unii spun că e o voce slabă; sensul vieții tale este dat de munca sufletului tău, iar sufletul tău poate fi timid; totuși, uneori, vocea lui poate să fie foarte puternică.

Acum răspunde la următoarele întrebări:

- Dacă ar fi să-ți dorești ceva pentru tine, ce anume ți-ai dori?

- Ce ți-ai dori pentru alții?

- Dacă ar fi să împărtășești unui străin de pe stradă o dorință, care ar fi aceea?

- Ce jocuri te-ai jucat în copilărie? Ce îți plăcea să faci când erai copil?

- Ce spun alții că ar fi pasiunea ta?

- Care este pasiunea ta?

● Pentru ce apelează oamenii la tine?

● Care sunt lucrurile pe care le aperi cu vehemență?

● Care este cel mai rău mod în care te-ar putea trata cineva?

● Cum îți arăți respectul față de cineva?

● Ce nevoie simți că trebuie s-o împlinești mai des?

● Ce suferință din lume te afectează cel mai mult?

● Ai avut vreodată o răbufnire sau o izbucnire neașteptată?

● Îți amintești de vreun moment sau o perioadă când toată lumea te privea uimită, iar ceea ce făceai tu atunci era la fel de natural ca respirația? Scrie ce făceai atunci, unde erai, cu cine erai și schițează cele mai semnificative caracteristici ale contextului și ale mediului, toți factorii care au contribuit la starea ta de bine.

● Îți amintești de vreo experiență încântătoare sau înălțătoare? Scrie unde și când a avut loc și ce făceai atunci.

exercițiu

Încearcă să vizualizezi.

Caută să ai un moment de liniște. Relaxează-te, închide ochii și imaginează-ți că ai 102 ani și te afli la o petrecere care îți sărbătorește viața. Sunt mulți oameni la petrecere și tu ai ocazia să te ridici și să iei cuvântul. Ceea ce vei spune va avea un impact enorm. Ai putea să-i faci oameni să se schimbe.

Apoi răspunde la următoarele întrebări:

- Care este lucrul pe care toată lumea îl iubește la tine?

- Ce prețuiesc ei la tine?

- Care este impactul pe care l-ai avut?

Acum ai o mulțime de informații despre lucrurile care contează pentru tine, despre ceea ce este important – și chiar ceva proză descriptivă.

- Există un fir care leagă între ele răspunsurile pe care le-ai dat?
 - Este ceva care te-a surprins?
 - Care dintre răspunsuri – dacă a fost vreunul – a provocat o reacție emoțională?
-

exercițiu

Steve Pavlina¹⁴⁴ a găsit un mod interesant de a descoperi sensul vieții. Exercițiul acesta îți va lua între 30 și 60 de minute și merită să-l faci. Cunosc oameni care au fost sceptici la început și apoi au rămas uimiți. Asigură-te că n-o să fii deranjat.

Ia o foaie sau așază-te în fața calculatorului și scrie sus „Care este sensul vieții mele?“, după care apucă-te de scris: scrie tot ce îți trece prin minte și continuă așa până nu mai poți. Când scrii, fii atent dacă simți la un moment dat o emoție puternică și marchează nota aceea, ca să poți reveni mai târziu la ea. Ar fi util să-ți numerotezi fiecare afirmație și fii pregătit să treci chiar și de o sută, dacă este cazul. Dacă îți se pare că nu mai ai inspirație sau te-ai blocat, fă o pauză de două minute și revino. Succes!

Creează-ți o declarație privind misiunea ta

Nu ni se pare deloc surprinzător ca un bun om de afaceri să știe ce face și pentru cine, să aibă o declarație de misiune care însumează principiile activității respective, unice la fiecare nivel de producție sau serviciu. Recunoașterea unei mărci se bazează pe aceste principii, și atunci când marca le respectă, atât față de consumator, cât și față de angajați, toți aceștia capătă încredere și se bucură de folosirea, respectiv fabricarea produsului.

- **Tu ai o declarație de misiune și, dacă ai, este potrivită pentru viața ta?**

Găsirea sensului seamănă puțin cu o bună declarație privind misiunea, dar afirmațiile de tipul „iubire“, „familie“, „bunătate“ nu sunt de ajuns. O declarație de misiune trebuie să te reprezinte numai pe tine: trebuie să te reflecte într-o asemenea măsură, încât atunci când o auzi să te simți plin de energie și de viață. Uită-te atent la toate răspunsurile pe care le-ai dat și la toate exercițiile pe care le-ai făcut: poți să descoperi acolo o declarație de misiune, un motiv pentru care să crezi că poți satisface acea nevoie în lume? Folosește cel puțin cinci valori pe care să le așezi în acel context unic ce reprezintă de ce-ul tău. Să nu crezi că trebuie să creezi declarația de misiune perfectă pe loc. Amintește-ți că mentalitatea flexibilă este deschisă spre învățare și curiozitate. Folosește-ți punctele forte și observă unde simți o emoție și unde este ușor și distractiv. Dacă ți se pare prea complicat, fă numai câțiva pași simpli. Observă care sunt exercițiile din această carte care te-au însuflețit mai mult.

A trăi autentic

Dacă trăiești într-un mediu potrivit pentru acele lucruri care sunt cele mai importante pentru tine, asta îți influențează satisfacția față de viață în general. Dacă lucrezi sau trăiești într-un mediu complet nepotrivit pentru ceea ce prețuiești și are importanță pentru tine, să nu fii surprins că ești nefericit! A trăi în concordanță cu valorile tale este primul pas din drumul spre o viață autentică.

revelație

Cercetările ne arată că fericirea și satisfacția față de viață sunt mai mari atunci când valorile personale sunt aceleași cu valorile vehiculate în mediul în care trăim.

Cei care se înscriu la un seminar teologic sunt mai fericiți dacă au valori precum „bunăvoința“, „conformismul“ și „grija“, decât alții care au valori precum „puterea“ sau „exprimarea personalității“. Cele din urmă sunt mai potrivite pentru viitorii manageri.¹⁴⁵

Ce poți să faci dacă trăiești într-un mediu complet nepotrivit valorilor tale? Este

posibil să aduci în viața ta de zi cu zi mai mult sens și scop? De exemplu, dacă ai observat că tu prețuiești comuniunea cu natura și îți place să fii implicat într-o echipă (poate că punctele tale forte sunt loialitatea și amabilitatea), atunci poate sensul adevărat al vieții tale este să educi lumea să vadă frumusețea naturii, să-i protejezi pe cei care nu se pot apăra singuri și să vezi partea frumoasă din oameni. Pentru tine, o slujbă de birou va fi un chin. Totuși, poți să rămâi în legătură cu sensul vieții tale dacă reușești ca în timpul tău liber să te dedici activităților în aer liber sau să aduci zâmbete și bucurie celor din jur în viața de zi cu zi.

pont

Dacă nu-ți poți schimba situația, poți să imprimi măcar un nou sens activității tale.

Toate activitățile pot fi încărcate de sens, dacă le dai tu unul.

Poți să descoperi sensul vieții tale în activități mărunte din viața de zi cu zi.

impact

Cum poți să imprimi un sens și o direcție în viața ta:

- Folosește-ți punctele forte;
 - Găsește un de ce – de ce te reprezintă lucrurile pe care le faci;
 - Scrie despre viața ta ca despre o poveste, relatând-o la persoana a treia;
 - Descoperă care este lucrul în care crezi cu adevărat;
 - Observă care sunt șabloanele vieții tale;
 - Consideră vina, tristețea și durerea drept oportunități pentru dezvoltare și schimbare.
-

Telos

Filosofii vorbesc despre a avea telos. A avea telos înseamnă nu doar direcționarea conștientă a abilității și priceperii noastre către un scop, ci și integrarea lor totală în dezvoltarea caracterului nostru, orientarea lor către același scop. A avea telos depinde la fel de mult de dezvoltarea și creșterea unui caracter bun și a unei reputații sociale, ca și de priceperea și abilitățile tale profesionale. A avea telos descrie o viață întreagă aflată în plină dezvoltare, atât din punct de vedere social, cât și din punct de vedere profesional. Telosul este asocierea dintre caracter și aptitudini; expertiza și calitățile personale ale unui individ SUNT individul. Azi se vorbește mai mult despre a avea o chemare, o vocație. Cuvântul vocație chiar înseamnă chemare.

- Care este chemarea ta?

Bani și celebritate

Dar dacă lucrurile care contează cel mai mult pentru noi sunt banii și celebritatea? Dacă pentru tine contează cel mai mult banii, gândește-te de ce. Ce poți să-ți cumperi cu bani? Ce cauți tu? Siguranță, plăcere, recunoaștere, pace sau bunuri materiale? Dacă e vorba despre „lucruri“, ce înseamnă aceste lucruri pentru tine și de ce vrei să le ai? Ce obții dacă ai aceste lucruri? Cine ai deveni dacă le-ai obține? Răspunsurile la aceste întrebări îți vor spune ce contează cu adevărat pentru tine.

E important să prețuiești banii, dar banii reprezintă altceva decât valoarea lor în sine. Nu contează cât de mult câștigăm, avem tendința de a cheltui toți bani noștri pe lucrurile pe care le prețuim.

Felul în care cheltuim banii reflectă:

- **Perspectiva noastră asupra timpului;**
- **Felul în care gândim;**
- **Ceea ce prețuim;**
- **Lucrurile de care ne pasă cu adevărat.**

Cu cât vom înțelege mai bine care sunt valorile noastre reale, cu atât mai puțin vom fi înclinați să investim în clipe efemere de fericire.

Dacă dorința și nevoia ta este de a avea bani, ce s-ar întâmpla dacă ai avea mai mulți? Ce ți-ar oferi răspunsul la această întrebare? Și, din nou, ce îți oferă răspunsul la această a doua întrebare? Continuă să răspunzi până când vei afla care este lucrul de care ai cea mai mare nevoie.

Uită-te din nou pe lista pe care ai făcut-o mai devreme și vezi dacă îți cheltui într-adevăr banii pe lucrurile de care ai nevoie. Cum ai putea să-i cheltui într-un fel care să reflecte ceea ce este într-adevăr plin de sens pentru tine?

revelație

Lucrurile pe care îți cheltuiesti banii reprezintă de multe ori ceea ce prețuiești tu. Nu contează cât de mult câștigi – dacă nu prețuiești banii în sine, atunci ei vor dispărea la fel de repede cum au venit, ducându-se pe lucrurile pe care CHIAR le prețuiești!

Cu cât știi mai bine ceea ce contează într-adevăr pentru tine și ai un sens și un scop în viață, cu atât vei fi mai atent la investițiile financiare pe care le vei face.

Poate că scopul tău în viață e să te îmbogățești și mulți oameni devin bogați și trăiesc o viață autentică folosindu-se de talentul și de punctele lor forte. Totuși, dacă nu găsești niciun sens în spatele recompensei extrinsece a banilor, nivelul bunăstării și satisfacției tale față de viață nu va fi la fel de mare ca acela al oamenilor care fac ceea ce le place și în același timp fac și bani.

revelație

Așa cum am remarcat la începutul acestei cărți, cercetările demonstrează că dacă ne putem achita facturile și câștigăm un salariu modic, creșterea veniturilor are un efect ne semnificativ asupra fericirii noastre. Oamenii care au mai mulți bani sunt doar puțin mai fericiți și, de fapt, atunci când oamenii se îmbogățesc foarte mult, nivelul lor de fericire scade.

Costul valorilor materiale

Numeroase studii au arătat că oamenii, cu cât sunt mai materialişti, cu atât sunt mai puţin fericiţi şi satisfăcuţi de viaţa lor. Ei sunt mai înclinaţi să ajungă tulburaţi, deprimaţi, anxioşi, narcisişti şi mai nesănătoşi decât oamenii care sunt mai puţin materialişti.¹⁴⁶

Psihologul Tim Kasser subliniază care sunt costurile valorilor materiale nu numai pentru noi, ci şi pentru relaţiile noastre. Oamenii materialişti sunt mai puţin înţelegători şi generoşi, având tendinţa să-i privească pe ceilalţi ca pe nişte instrumente care îi ajută să reuşească în viaţă sau care le oferă imaginea socială pe care şi-o doresc. Materialismul îi face pe oameni să fie mult mai preocupaţi de statutul lor şi am văzut deja că atunci când te compari cu alţii lucrul acesta dăunează bunăstării şi fericirii.¹⁴⁷

Aminteşte-ţi de studiul despre care am vorbit în capitolul întâi, care demonstra că oamenii se simt mai fericiţi atunci când oferă bani decât atunci când îi cheltuie pentru ei!

Cu cât mai mulţi bani are cineva şi cu cât este mai preocupat de bani, cu atât este mai puţin capabil să savureze lucrurile.

pont

Ia hotărârea să închizi televizorul şi să te opreşti din cumpărat, fiindcă absorbţia constantă de mesaje publicitare hrăneşte materialismul.¹⁴⁸

Psihologia pozitivă arată foarte clar că fericirea şi bunăstarea pot fi mai degrabă

rezultatul atenției pentru valorile care ne sunt intrinsece și că a cheltui bani pe „lucruri“ care nu au sens sau valoare profundă dăunează sănătății noastre.

Banii contează; cu bani plătești multe lucruri prețioase și pline de sens, acele lucruri care dau un rost vieții tale. Atunci când nu ai destui bani pentru a plăti produse esențiale este mai greu să te simți prosper. Banii contează deoarece sărăcia este, fără îndoială, dăunătoare sănătății și bunăstării, dar din momentul în care ne putem plăti facturile, banii încep să reprezinte valori după care trăim.

Cât de mult prețuiești tu banii?

- **Banii îmi permit să cumpăr ce vreau.**
- **Banii îmi permit să fac mai mult în viață.**
- **Banii îmi permit să am grijă de cei pe care îi iubesc.**

recapitulare

Așa cum am văzut în capitolele precedente, psihologia pozitivă descoperă că studiile arată tot mai des că fericirea și bunăstarea sunt influențate pozitiv de posibilitatea noastră de a ne satisface nevoile și de a fi liberi s-o facem.

Capitolul de față a examinat ideea potrivit căreia cine ești tu reflectă ceea ce contează cu adevărat pentru tine și că ai mai multe șanse de bunăstare atunci când duci o viață autentică și plină de sens.

- **Te-ai gândit la ce prețuiești?**
- **De unde provin valorile tale?**
- **Care sunt lucrurile de care îți pasă cu adevărat?**

- Ai explorat scopul vieții tale și cine ești tu atunci când ești autentic?
- Ai reflectat la cât prețuiești tu banii și ce înseamnă banii pentru tine?

Capitolul acesta a mai făcut un pas în adâncime, cercetând care sunt adevăratele nevoi prin explorarea valorilor tale adevărate și a lucrurilor cu adevărat importante pentru tine. Atunci când vei ști mai bine cine ești cu adevărat, vei începe să ai mai mult scop și direcție în toate aspectele vieții tale.

Capitolul următor se referă la mijloacele prin care ai putea să dobândești autodisciplina și autocontrolul necesare prosperității.

¹³⁷ [R.F. Baumeister, K.D. Vohs, „Meaningfulness in life“, în C.R. Snyder, S. J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 614.](#)

¹³⁸ [V. Frankl, Man’s search for Meaning, New York, Random House; Londra, Rider, p. 111.](#)

¹³⁹ [Patricia A. Boyle, Aaron S. Buchman, Lisa L. Barnes, David A. Bennet, „Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons“, Archives of General Psychiatry, nr. 67\(3\)/2010, pp. 304-310.](#)

¹⁴⁰ [L. Sagiv, S. Roccas, O. Hazan, „Value pathways to well-being: Healthy values, valued goal attainment and environmental congruence“, în Linley A., Joseph S., Positive Psychology in Practice, Hoboken, NJ, John Wiley and Sons, 2004, pp. 68-84.](#)

¹⁴¹ [Susan Harter, „Authenticity“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 390.](#)

¹⁴² [O. James, ibid.](#)

¹⁴³ [Max Weber, The Protestant Work Ethic and ‘The Spirit of Capitalism’, Los Angeles, CA, Roxbury, 2002, pp. 19, 35.](#)

¹⁴⁴ www.stevepavlina.com/blog/2005/01/how-to-discover-your-life-purpose-in-about-20-minutes

¹⁴⁵ [Sagiv, Roccas, Hozan, ibid., p. 77.](#)

¹⁴⁶ [Tim Kasser, „Materialism and its alternatives“, din volumul apărut sub redacția lui M. Csikszentmihalyi și I.S. Csikszentmihalyi A Life Worth Living: Contributions to positive psychology, Oxford, Oxford University Press, 2006, pp. 203-204.](#)

¹⁴⁷ [Ibid., p. 203.](#)

¹⁴⁸ [Ibid., p. 205](#)



CAPITOLUL 8

Să devenim mai înțelepți: Dezvoltarea bunăstării noastre spirituale

„Înțeleptul nu adună comori. Cu cât oferă mai mult altora, cu atât mai mult are pentru sine.“

Lao-Tze, filosof chinez, fondatorul taoismului, 600 î.H.

Să fii înțelept și să ai o dimensiune spirituală în viață sunt două lucruri diferite, dar amândouă necesită autocunoaștere asociată cu înțelegerea celorlalți și o viziune asupra lumii care poate să cuprindă idei și valori din afara ta. Multe practici și comportamente spirituale sunt caracteristice oamenilor care duc o viață sănătoasă, fericită și împlinită. Psihologia pozitivă, prin studierea lucrurilor care contribuie la o viață prosperă, se apropie tot mai mult de acele aspecte ale vieții care în mod tradițional erau studiate de filosofie. De-a lungul timpului, psihologii au descoperit că la baza unei vieți înfloritoare se află subiectul complex al „vieții bine trăite“. S-a dovedit că toate chestiunile care țin de moralitate, etică și caracter frumos sunt legate indisolubil de bunăstare, la fel ca și sentimentul de apreciere și compasiune. Psihologia pozitivă, studiind ceea ce înțelegem noi printr-o viață prosperă, a descoperit că foarte des este vorba despre „înțelepciune“; descoperirile psihologiei pozitive par să arate că oamenii cei mai fericiți și mai împliniți au câteva trăsături pe care noi le identificăm cu înțelepciunea și spiritualitatea.

Psihologul David Watson ne spune că multe studii din domeniul psihologiei, desfășurate de-a lungul vremii, au arătat că oamenii cu viață socială activă, „care spun despre ei că sunt «spirituali» sau «religioși» raportează niveluri mai înalte de fericire decât ceilalți.“¹⁴⁹ Acest capitol va examina contribuția pe care o au spiritualitatea și religia și de ce contează ele pentru bunăstarea ta generală.

Înțelepciunea

Înțelepciunea este în general considerată ca fiind materializarea tuturor calităților umane; ea reprezintă și un important aspect al cercetării din domeniul bunăstării. Se consideră că înțelepciunea este o combinație de intelect, experiență și caracter. Psihologia pozitivă demonstrează tot mai clar că unul dintre factorii cu cea mai importantă contribuție la viața prosperă și fericită este caracterul, „cine suntem noi“. Caracterul face și diferența dintre intelect, istețime și înțelepciune.

Înțelepciunea nu este inteligență, dar inteligența este o calitate esențială a înțeleptului.

Înțelepciunea implică abilitatea de a aplica la un anumit context cunoștințele pe care le deții și să înțelegi cu imparțialitate interesele pe termen scurt sau lung ale altor oameni în medii actuale sau viitoare. Practic, înțelepciunea presupune un echilibru instinctiv, dar și bazat pe experiență, al unor factori care depășesc normele unor reguli prestabilite.

Psihologul Robert Sternberg consideră că înțelepciunea presupune:

- **O conștiință a propriilor valori;**
- **Un management eficient al intereselor conflictuale, inclusiv autogestionarea;**
- **O abilitate de a putea pătrunde în subtilitățile unei situații particulare și utilizarea adevărilor descoperite acolo pentru crearea unor strategii generale utile.**¹⁵⁰

Specialiștii în psihologie pozitivă au conceput această listă a calităților unei persoane considerate înțelepte:

- **Poate să se simtă bine în situații complicate, atât în siguranță, cât și în nesiguranță;**
- **Consideră mai important procesul decât rezultatul, cu toate că urmărește în continuare să obțină cel mai bun rezultat;**
- **Poate să-și păstreze principiile și scopul personal chiar și atunci când își folosește cunoștințele și expertiza în serviciul altora și într-un alt mediu.**

exemplu

Barry Schwartz ne dă un exemplu excelent despre cum neglijăm să considerăm înțelepciunea ca o aptitudine, deși ea poate să fie esențială. El se folosește de un exemplu pe care l-a extras din obligațiile prevăzute în fișa postului unui îngrijitor de spital. Aptitudinile cerute sunt înșirate pe mai multe pagini, dar niciuna nu se referă la vreo calitate socială sau interpersonală. Când îngrijitorii cu vechime au fost chestionați în legătură cu slujba lor, s-a văzut imediat că cei mai buni dintre ei își modifică în permanență activitatea ca să poată țină cont și de ceilalți, de exemplu să nu deranjeze o familie care suferă, să șteargă din nou podeaua fără să se plângă, dacă acest lucru îl liniștește și îl calmează pe un bolnav și, în general, să fie atenți la nevoile oamenilor și ale bolnavilor din jur. Cei mai înțelepți îngrijitori combină calitățile umane cu experiența slujbei, astfel încât pot să-și dea seama când e cazul să încalce o regulă și au și tăria de caracter să facă acest lucru. Îngrijitorii care se comportă în acest fel influențează perioada de recuperare a bolnavilor și, de asemenea, sunt și cei mai mulțumiți de munca lor; cu toate acestea, aptitudinile lor nu sunt solicitate la angajare.¹⁵¹

Multe dintre calitățile unui înțelept sunt similare cu cele care se cer pentru inteligența emoțională ridicată, dar la care se adaugă experiența, expertiza și cunoștințele aplicate la situații și persoane.

Bazându-ne pe analiza culturală și istorică, putem distinge printre aspectele asociate înțelepciunii abilitatea de a aborda probleme dificile privitoare la sensul vieții și la conduită; încurajarea dezvoltării societății și a individului; îmbinarea cunoștințelor cu caracterul și recunoașterea limitelor proprii. Aceste caracteristici sunt destul de greu de construit, dar potrivit psihologului Paul Baltes ele sunt ușor de recunoscut de toată lumea.¹⁵²

definiție

Înțelepciunea se caracterizează prin:

- Nivel superior de gândire;
- Grad ridicat de interes pentru ceilalți;
- O înțelegere profundă a oamenilor și a problemelor pe care le au – încorporează nevoile altora și le respectă;
- Corectitudine;
- Acceptarea opiniilor și a ideilor celorlalți;
- Conștiința faptului că putem învăța de la alții;
- Meditația discretă și tăcută;
- Perspicacitatea;
- Ascultarea atentă;
- Acceptarea greșelii și a posibilității de a face greșeli;
- Acceptarea ideii că știința poate greși, admiterea dubiului și a posibilității existenței necunoscutului;
- Abilitatea de a rezolva probleme;
- Sensibilitatea și echilibrul;
- Modestia.

Înțelepciunea nu înseamnă:

- **A ști răspunsul;**
- **A avea dreptate;**
- **A fi întotdeauna la fel;**
- **A fi deștept;**
- **A aduce probe;**
- **A da sfaturi.**

Este vârsta un factor?

Înțelepciunea se dezvoltă odată cu vârsta și cu experiența, dar nu înseamnă că dacă ești mai bătrân sau mai experimentat ești înțelept! Cercetările în acest domeniu au oferit rezultate diverse. Experiența și expertiza sunt calități ale înțeleptului, așa că este de înțeles de ce vârsta este un element important, întrucât câștigăm experiență și devenim experți în timp; totuși, studiile nu sunt concludente, ceea ce înseamnă că o pondere importantă o are și caracterul iar caracterul nu este atributul exclusiv al celor vârstnici. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, avem mai multe șanse să ne extindem cunoștințele; cei care devin inteligenți și reușesc să crească din adversități au mai multe șanse să devină „înțelepți“. A dobândi o înțelepciune universală e mai ușor decât să dobândești una personală, fiindcă judecarea acțiunilor altora necesită mai puțină tărie de caracter decât să înveți să privești în interiorul tău și să te maturizezi emoțional. Înțelepciunea care ajunge la cunoașterea Sinelui depinde de dezvoltarea personală și de capacitatea de a privi în interior.¹⁵³ Majoritatea psihologilor consideră că înțelepciunea personală se dezvoltă odată cu vârsta. Înțelepciunea personală presupune preocuparea pentru descoperirea Sinelui, cunoașterea valorilor proprii, abilitatea de a-ți controla emoțiile și reflecția pozitivă.

Cum să-ți dezvolți înțelepciunea:

- **Dezvoltă-ți inteligența emoțională;**
- **Consolidează-ți abilitatea de a rezolva probleme;**
- **Construiește-ți reziliența și dezvoltă-ți abilitatea de a gestiona situațiile;**
- **Devino mai conștient de tine însuși și acceptă-te așa cum ești;**
- **Nu te grăbi și fii mai prezent;**
- **Fii mai înțelegător și mai iertător;**
- **Învăță și dezvoltă-te;**
- **Fii generos și filantrop;**
- **Fii recunoscător;**
- **Află ceea ce crezi și prețuiești și respectă credințele și valorile altora.**

Expertiza și experiența

Înțelepciunea presupune nevoia de a avea un anumit grad de expertiză sau inteligență; avem nevoie de niște instrumente cu care să putem lucra, de anumite cunoștințe și de o anumită pricepere. Totuși, înțelepciunea noastră vine din felul în care ne folosim de cunoștințe și de expertiză. În lipsa cunoștințelor și a expertizei, putem dobândi câteva succese în acțiunile și comportamentul nostru, dar ele sunt instinctive și întâmplătoare, nu înțelepte. De exemplu, după cum spunea Aristotel, curajul adevărat înseamnă aprecierea riscului pe care îl presupune o acțiune. O acțiune care nu ține cont de riscuri este pură imprudență. Un pescar experimentat aproape că poate să miroasă locul unde sunt pești sau se întoarce acasă înainte de furtună. Un pescar înțelept mai știe și pe cine să ia în barca lui, cum să scoată ce este mai bun din oameni, din barcă, din mare, în timp ce își educă oamenii, construind relații și păstrând ordinea. Experiența și expertiza lui sunt cruciale pentru deciziile pe care le ia, întrucât atunci când a

greșit a reflectat și a dobândit această expertiză.

- **Care este expertiza ta?**
- **Ce știi cu adevărat bine?**

Mai important decât asta, ai la fel de mult curaj și încredere în tine însuși pe cât ai în talentele și cunoștințele tale? Dacă răspunsul este nu, de ce se întâmplă asta? Analizează și amintește-ți: tot ceea ce faci influențează ceea ce faci. Nu-ți fie teamă să meditezi și să afli lucruri despre tine, la fel cum înveți despre calități și expertiză.

A avea un mentor

Cercetările arată că înțelepciunea se hrănește din afară la fel ca și din interior: să ai sprijinul unui mentor sau îndrumător, al cuiva pe care îl respecti pentru opiniile și abilitățile lui, de la care poți învăța și care te poate ajuta să evaluezi și să mediezi propriile tale acțiuni. Educația care îi îndeamnă pe tineri să gândească, nu doar să acumuleze cunoștințe, poate fi punctul de plecare pentru dobândirea înțelepciunii. Numeroși lideri importanți și oameni de succes vorbesc despre rolul pe care l-a avut vreun profesor sau un model pentru creionarea vieții lor. A avea pe cineva înțelept în viața ta este un lucru esențial pentru dezvoltarea punctelor tale forte și a talentului, precum și a înțelepciunii, iar lucrul acesta este valabil pentru toată viața. Atunci când vorbești cu altcineva, când explici felul în care gândești cuiva în care ai încredere, te auzi și tu mai bine. Din punct de vedere profesional, așa îți dezvolti calitățile și expertiza sub îndrumarea unui specialist, iar în „viață“ nu se întâmplă altfel.

- **Ești capabil să-ți împărtășești problemele sau preferi să ți le rezolvi**

singur?

- Când ai vorbit ultima dată cu cineva despre problemele tale?
- Cine a fost sau cine este mentorul tău?
- Ce te-au învățat părinții tăi? Tu ești înțelept ca părinte?
- Ai un erou, cineva cu care ai vrea să semeni dacă ai putea?
- Ce sfat ți-ar da ei acum despre viața ta?
- Când arăți aceleași calități și puncte forte ca și ei, pentru care îi respecti?

A învăța din greșeli

Înțeleptul nu se teme că va eșua, nu se teme să se răzgândească sau să nu știe.¹⁵⁴ Mai degrabă, este înclinat să creadă că știe foarte puțin. O mentalitate axată pe dezvoltare este o calitate esențială pentru înțelepciune. Tu îți consideri greșelile niște eșecuri sau niște oportunități de învățare? Când te-ai răzgândit ultima oară?

Nu numai că putem crește și ne putem dezvolta din greșeli, dar ele sunt și cel mai bun mod de a descoperi cum să facem un lucru mai bine. Am o prietenă care este asistentă medicală și care era foarte bine pregătită în domeniu, iar când a avut ea însăși patru copii, și-a pus la încercare toate cunoștințele ei teoretice. Acum este o asistentă mult mai înțeleaptă; și-a revizuit multe dintre opinii și chiar și în ziua de azi, cu toată experiența pe care o are, este deschisă spre aflarea lucrurilor pe care nu le știe, mai mult decât era în tinerețea ei „deșteaptă“.

- Gândește-te la o greșeală pe care ai făcut-o și pe care acum ești bucuros că ai făcut-o.

Dezvoltă-ți curiozitatea

Înțelepciunea presupune curiozitate. Dezvoltă-ți mentalitatea, fiind deschis la alte idei și puncte de vedere. Este imposibil să înveți ceva dacă nu ești curios. Înțeleptul nu se teme să pară prost.

exercițiu

- Petrece-ți azi mai mult timp punând întrebări decât căutând răspunsuri.
 - Ascultă în mod real, fii curios și dacă nu înțelegi ceva din ce ți se spune, fii și mai curios. Pune-ți ceasul la mâna cealaltă ca să-ți amintești că azi ai o zi curioasă.
-

Curiozitatea:

- Te deschide spre oportunități;
- Te ajută să-i înțelegi pe ceilalți;
- Îți permite să fii introspectiv și îți deschide noi perspective;
- Îți dezvoltă cunoștințele, și în domeniile pe care le cunoști, și în cele pe care nu le cunoști.

Umiliința și acceptarea de sine

Umiliința include multe dintre calitățile unui înțelept, în special acceptarea de sine și interesul față de alții. Umiliința nu este o falsă modestie. Potrivit psihologului June Price Tangney, umiliința este evaluarea precisă a punctelor tale forte și a slăbiciunilor, astfel încât știi ce știi și ce nu știi. Umiliința mai presupune și subsumarea acestor cunoștințe unui obiectiv mai important, să fii deschis la idei noi și să înțelegi diferențele și nevoile celorlalți. A fi umil înseamnă să ai abilitatea de a trece peste tine, să devii atât de altruist încât atenția și nevoia ta sunt îndreptate spre exterior, cu un interes sporit pentru ceilalți, fără însă a te neglija pe tine însuși.¹⁵⁵ Umiliința este opusul narcisismului.

Atunci când un conducător înțelept demonstrează această calitate, el arată că poate să păstreze în minte rolul pe care îl are, chiar și atunci când atenția lui se concentrează pe calitățile unice și potențialul altora.

Acceptarea de sine este o temă de mare actualitate în psihologia pozitivă; atunci când te cunoști pe tine însuși, când te simți bine exact așa cum ești, atunci vei putea să „te depășești“.

Ascultarea

Nu poți fi înțelept dacă nu asculți. Când de buni ascultători suntem noi? Toată lumea consideră că ascultă; e așa de simplu încât nu ne mai oprim să observăm acest lucru. A fi un bun ascultător este o calitate esențială în profesia mea și încă mai învăț cum să deprind această artă.

Ți s-a întâmplat vreodată să conduci pe o stradă cunoscută și să ajungi la destinație cu sentimentul că n-ai văzut nimic pe drum? În această stare pe jumătate conștientă poți să fii tot timpul și poți să stai de vorbă cu cineva fiind

aproape complet absent. Încearcă să asculți cu toată atenția și o să fii uimit de câte lucruri o să auzi.

Dezvoltă-ți imaginația

Să poți să-ți imaginezi, intelectual și emoțional, să rezonezi la nevoile și la perspectivele celorlalți, acestea sunt calități necesare pentru un înțelept. Psihologii Ute Kunzman și Paul Baltes ne spun că „cineva care dă sfaturi, dar nu e în stare să-și închipuie ce simte persoana aflată la nevoie e puțin probabil să coroboreze înțelepciunea pe care o are cu lucrurile pe care trebuie să le știe”.¹⁵⁶ Pentru a avea calități specifice înțelepciunii este esențial să ai capacitatea de a imagina și de a înțelege situații complexe din alte culturi.

Folosește-ți imaginația ca suport pentru curiozitate și lărgirea perspectivei. Încearcă să-ți închipui cum ar fi să fii altcineva. Înțelepciunea presupune să poți să iei în calcul perspectiva, punctul de vedere și structura valorilor altor oameni.

- **Cum ar fi să privești lumea dintr-o perspectivă religioasă sau politică diferită?**
- **Cum ar fi să fii pentru o zi propriul tău erou?**
- **Cum ar fi să trăiești cu doar o liră pe zi?**
- **Cum ar fi să spui ce crezi cu adevărat și cui i-ai spune asta?**
- **Cum ar fi să știi că nu mai ai de trăit decât un an?**
- **Cum ar fi dacă banii n-ar mai conta?**

Folosește-ți imaginația ca pe un instrument cu ajutorul căruia poți trăi experiențe care nu sunt ale tale, în lumi care nu sunt ale tale.

Timp pentru reflecție și evaluare

Cu mai mulți ani în urmă am descoperit că numeroși avocați mergeau la ședințe de psihanaliză, nu pentru că ar fi avut nevoie de ea, ci pentru că aceasta le oferea o oră pe săptămână în care puteau să reflecteze asupra vieții lor. În ziua de azi, mulți lideri se folosesc de specialiștii în psihologie din același motiv. Să-ți faci timp pentru reflecție și să-ți evaluezi din când în când viața, sub toate aspectele ei, contează. Recent am făcut niște studii asupra felului în care o oră și jumătate de consiliere influențează nivelul de bunăstare și fericire – un atelier special conceput ca timp de reflecție și analizare structurată a vieții sub toate aspectele ei. Studiul meu a arătat că oamenii se simțeau mai fericiți și mai bine după ce discutau despre viața lor într-un mod structurat, decât atunci când veneau pentru o discuție liberă despre viața lor.¹⁵⁷ Dacă ne grăbim să mergem înainte, nu mai avem posibilitatea să evaluăm alegerile pe care le facem și, cel mai important, alegerile pe care am fi putut să le facem, dacă ne-am fi oprit o clipă să reflectăm, să învățăm și să avem curajul să aflăm mai mult. Oamenii înțelepți au o atitudine meditativă.¹⁵⁸

A fi conștient de existența altora

Cât ești de pierdut în lumea ta? Este foarte ușor să te lași copleșit de propriile griji, mai ales atunci când suntem ocupați și neatenți. Am vorbit despre faptul că a căuta sprijinul altcuiva este o bună strategie de gestionare a adversităților, dar și a fi conștient de existența celorlalți contribuie la dezvoltarea cunoașterii și a experienței tale de viață, la fel de mult ca și cunoașterea de sine. Una dintre caracteristicile înțelepciunii este grija pentru alții.¹⁵⁹

exercițiu

- Fii atent la ce simte prima persoană cu care vei vorbi. Cum e îmbrăcată, cum vorbește, cum arată?
 - Apoi încearcă să stai cu o persoană pur și simplu, fără să te gândești la ea și fără s-o analizezi. Fii doar acolo, cu ea, nu o judeca, doar trăiește experiența de a fi cu ea, așa cum e.
 - Care este diferența dintre aceste două moduri de a fi cu cineva? Și ce ai observat în legătură cu tine în timpul acestui experiment, dacă ai observat ceva?
-

A dezvoltă spiritualitatea

A fi spiritual, în sens psihologic și științific, se referă la un aspect al existenței tale în lumea materială, și nu la o experiență ezoterică cu fantome și spirite. O persoană spirituală consideră că este o parte a unui mecanism mult mai mare, care respectă și este preocupată de lumea din jurul ei și care găsește un sens în înțelegerea lumii și a locului pe care îl ocupă în lume, sens care depășește existența umană. Oamenii care au o practică spirituală sau religioasă se numără printre cei mai fericiți și mai sănătoși¹⁶⁰ și se pare că nu contează dacă această practică sau credință religioasă este una oficială, dacă presupune credința în Dumnezeu sau într-o altă divinitate. Ceea ce influențează bunăstarea este abilitatea de a descoperi sacrul în viața de zi cu zi, de a aprecia și de a fi recunoscător, relaționând pozitiv cu ceilalți. A fi spiritual nu înseamnă a fi religios, iar noi vom vedea mai întâi avantajele pentru bunăstare care vin din credința religioasă, după care vom examina practicile spirituale pozitive.

Avantajele credinței și ale practicii religioase

Oamenii religioși practică o interpretare spirituală a unei lumi organizate, bazate pe reguli și care este parte dintr-o structură unitară de credințe, ce are de obicei în centru o divinitate sau pe Dumnezeu. Oamenii activ religioși dețin o poveste plină de sens și un cadru în care viața lor își găsește loc. De asemenea, ei fac parte dintr-o comunitate care are același sens și aceeași interpretare a vieții și a rolului lor, o comunitate care le e alături la naștere și la moarte, la bucurie și suferință. Religiozitatea împlinește multe nevoi umane. Religia nu numai că dă un sens vieții, dar oamenii religioși știu că ei contează – pentru Dumnezeu – și au speranțe, lucruri care sunt importante pentru sănătate și bunăstare.

revelație

Oamenii activ religioși:

- Sunt mai puțin înclinați spre delincvență;
- Sunt mai puțin înclinați spre consumul de droguri sau alcool;
- E mai puțin probabil să divorțeze;
- Sunt mai puțin înclinați spre sinucidere;
- Au mai multe șanse să trăiască mai mult;

- **Au mai multe șanse să-și revină și să fie fericiți după moartea cuiva drag, după un divorț, după pierderea slujbei, după boală;**
 - **Au de două ori mai multe șanse să afirme că sunt „foarte fericiți“.**¹⁶¹
-

Cercetările arată că a fi religios poate influența considerabil, în mod pozitiv, bunăstarea și fericirea. Cele mai multe studii s-au făcut în America, unde practica religioasă este sinonimă cu sprijinul social și emoțional pe care ți-l oferă apartenența la o biserică. Atunci când oamenii au un ghid și niște reguli după care să-și trăiască viața, alegerile de ordin moral ale omului sunt reduse, iar mai puține alegeri înseamnă mai multă fericire. Studiul religiozității subliniază anumite anomalii legate de faptul că este posibil să prescrii cuiva bunăstarea. Oamenii religioși au tendința de a fi mai degrabă conservatori decât liberali, așa că mai degrabă au o mentalitate rigidă, nu una flexibilă. Atunci cum se împacă toate aceste lucruri cu studiile conform cărora autonomia și mintea deschisă sunt atribute pozitive, care contribuie la fericire și bunăstare? Nimic nu e simplu și, cu cât explorezi mai mult factorii obișnuiți care contribuie la o viață sănătoasă, fericită și împlinită, cu atât apar mai multe chestiuni de moralitate, caracter și responsabilitate socială.

Așa cum e valabil și pentru armată, avantajele de a avea mai puține alegeri de făcut, sentimentul rostului, autodisciplina și devotamentul sunt toți factori pozitivi pentru o viață fericită. Dacă mai adaugi și avantajul reflecției și o filosofie a aprecierii și a generozității, atunci nu e deloc surprinzător că practicile și credințele religioase au multe beneficii, în ciuda tuturor anomaliilor.

Este evident că practicile religioase și spirituale sunt la fel de diferite și variate cum sunt valorile noastre personale. Este o distanță de la cer la pământ între interpretarea protestant-calvină a Bibliei și cea a unui călugăr franciscan. Cei mai mulți dintre musulmani nu interpretează Coranul așa cum o fac talibanii. Într-un mod asemănător, anumite interpretări NewAge ale spiritualității primordiale sunt total diferite de interpretările șamanilor americani indigeni. Ce este universal în toate acestea e că oamenii găsesc în practicarea și conformarea la o disciplină religioasă atât apartenența la o structură, cât și sprijin social. De asemenea, oamenilor li se cere să dezvolte și să caute autocunoașterea și

autodisciplina. Toate practicile religioase pretind autodisciplină și acceptarea unei autorități, dar religiile pot fi interpretate fie fundamentalist, fie mistic. Trăim într-o epocă în care, mai mult ca niciodată, putem să studiem alte practici spirituale, iar psihologia pozitivă ne demonstrează cât de importante sunt multe dintre aceste practici. Dalai Lama sau Desmond Tutu, doi oameni care zâmbesc și râd întotdeauna, în ciuda faptului că trăiesc în mijlocul suferinței groaznice și înfricoșătoare a poporului lor, sunt exemple strălucite pentru efectul pozitiv pe care îl are credința religioasă pentru viață.

Bunăstarea spirituală

Bunăstarea derivă din perspectiva spirituală, iar practica spirituală derivă dintr-un mod activ și practic de a fi în lume. A fi „spiritual“ nu înseamnă că ai convingerea că deții toate răspunsurile cu privire la viață și la univers. Oamenii cu adevărat spirituali, cu cât sunt mai profunzi, cu atât sunt mai înclinați să se simtă umili și plini de respect față de ceilalți, fiind și responsabili. Pentru specialistul în psihologie pozitivă Kenneth Pargament, spiritualitatea reprezintă „căutarea sacralului“. Iar acesta este un proces permanent.¹⁶²

În general, acumularea de cunoștințe pare să aducă pericolul superiorității – gândiți-vă la oamenii de știință, la politicieni, la mame, la adolescenții care și-au pierdut virginitatea –, iar spiritualitatea nu face excepție. Am întâlnit oameni care își etalau „spiritualitatea“ ca pe un trofeu care îi separă de restul muritorilor de rând, care nu au ajuns la ea. Marilyn Williamson a fost întrebată la un moment dat de ce i-a tolerat pe fundamentalistii creștini; ea l-a întrebat la rândul ei pe cel care o chestiona ce are cu fundamentalistii creștini. Acesta a răspuns: „Sunt atât de plini de prejudecăți!“ Tipul de practică și convingere spirituală susținut de psihologia pozitivă, care vine în sprijinul unei vieți sănătoase și înfloritoare, nu pune accentul pe interpretarea spirituală sau pe cunoașterea ezoterică, ci, mai degrabă, pe comportamentul presupus de aceste practici.

Oamenii spirituali:

- Sunt perspicace;
- Sunt înțelegători;
- Au perspectivă;
- Sunt optimiști;
- Sunt toleranți;
- Sunt recunoscători;
- Sunt umili și conștienți de complexitatea lucrurilor;
- Sunt iubitori;
- Sunt iertători;
- Au sentimentul că sunt doar o părticică din ceva mai mare decât ei;
- Sunt atenți și empatici la nevoile altora;
- Practică autodisciplina.

pont

Ai mai multe șanse să atingi obiective care pentru tine sunt sacre. Lucrurile sacre au pentru noi o mai mare semnificație.¹⁶³

Practicile spirituale care vin în sprijinul bunăstării

Fii prezent

Prezența și atenția stau la baza TUTUROR practicilor spirituale; concentrarea asupra prezentului este o temă recurentă. În capitolul 3 am vorbit despre arta savurării, un mod minunat de a te simți bine fiind prezent. Prezența îți permite, de asemenea, să sesizezi oportunități și să poți profita de toate posibilitățile pe care le ai în fiecare moment. Prezența presupune să fii deschis la evenimente, imediat ce ele se fac simțite, și să iei lucrurile așa cum sunt. Câteodată, lucrurile nu merg conform planului, dar dacă ești prezent poți să le accepți și poate chiar să câștigi ceva din neprevăzut.

A fi prezent este important deoarece te face să:

- Nu te grăbești;
- Devii mai conștient;
- Observi emoțiile;
- Controlezi emoțiile;
- Apreciezi ceea ce este acum;
- Fii uimit și înfiorat;
- Simți compasiune;
- Vezi și să auzi mai mult.

exercițiu

Măcar azi uită de tot ce ai investit ca să obții un anumit rezultat. Poți să te gândești în continuare la acel rezultat pentru care ai muncit așa de mult, dar încearcă să fii mai prezent la acțiunile și alegerile tale imediate. Dedică-te acestei acțiuni, observă și conștientizează nevoile și valorile celorlalți și încearcă să încorporezi nevoile altcuiva în alegerile tale, ca și în principiile și în scopul tău.

Antrenează-te pentru dobândirea conștiinței de sine

Poți să te antrenezi începând să-ți studiezi gândirea sau trupul.

pont

Ca să devii conștient de trupul tău, așază-te și ține ochii închiși și ridică un braț cât mai încet. Concentrează-ți toată atenția asupra brațului și a mușchilor care sunt angajați în mișcare. Sau poți să te observi când mergi. Vezi cât de încet sau ușor poți umbla, concentrează-te asupra fiecărei mișcări pe care o faci atunci când miști sau ridici un picior. Sau te poți concentra asupra respirației.

Toate aceste exerciții pot fi făcute în timpul zilei și ele îți vor stimula concentrarea nu numai asupra ta, ci și asupra împrejurimilor.

Antrenează-te pentru recunoștință

Am văzut deja că atunci când ești recunoscător poți avea o viață înfloritoare, împlinită și fericită. Recunoștința este un ingredient esențial în practica religioasă și în cea spirituală și poate fi un element responsabil pentru apariția mai multor factori care contribuie la bunăstare.

Oamenii spirituali și religioși arată mult mai multă recunoștință în viața de zi cu zi.¹⁶⁴

Vorbește despre lucrurile pentru care ești recunoscător cu prietenii, cu familia, cu colegii de serviciu. Găsește-ți timp să spui ce-ți place și ce admiri la cineva.

Poartă-te adecvat – păstrează aprecierile siropoase pentru apropiații tăi. Tocmai am primit un mesaj de încurajare de la o prietenă care îmi spune că ar vrea să-mi dea și ea puterea pe care eu i-am dat-o ei. Mă simt și răsplătită, dar și recunoscătoare că am o prietenă așa de apropiată. Să cauți ceva ce-ți place și ce admiri la o persoană, să-i spui de ce ești recunoscător că se află în viața ta sau să mulțumești cuiva personal, cu o carte poștală, un e-mail sau un cadou după o cină pe care ați luat-o împreună nu este numai un obicei politicos, ci este și un obicei valoros. Caută să rămâi sincer.

Cum ar fi posibil ca recunoștința ta să devină mai sacră? În momentul în care începi să conștientizezi care sunt lucrurile pentru care ești recunoscător, vei descoperi că începi să fii mai atent; când devii mai atent, începi să observi mai mult; când observi mai mult, devii mai conștient de cât de minunate sunt lucrurile și atunci vei fi și mai recunoscător pentru bogăția reală din viața ta.

„Starea de grație este conștientizarea faptului că nu am câștigat și nici nu am meritat ceea ce ni s-a dat.“

Gregg Kretch

Vezi minunile din jurul tău

Recunoștința profundă stârnește înfiorarea. Sentimentul de înfiorare conține sensibilitatea la măreție sau senzația că faci parte din ceva mai mare și mai important decât tine. Înfiorarea este asemănătoare emoției pe care o ai în timpul unei trăiri intense sau atunci când ești în flux. Înfiorarea este o reacție emoțională asemănătoare cu uimirea și venerația; ea poate fi o reacție spirituală, la fel ca și bucuria intensă și uimirea în fața măreției. Pentru psihologul Bulkeley, uimirea are două efecte: 1) Sinele este zguduit (descentrat) de o trăire puternică, neașteptată și inedită; 2) Sinele este remodelat (recentrat) datorită cunoașterii și înțelegerii dobândite.¹⁶⁵

Uimirea și înfiorarea sunt două emoții intense, care au puterea de a ne deschide inima.

- Când ai avut ultima dată senzația de uimire sau de înfiorare?
- Deschide-ți inima. Ce te împiedică să-ți deschizi inima?
- Deschide-ți inima la frumusețea celorlalți.
- Deschide-ți inima la toată abundența din viața ta.

Obișnuiește-te să ierți

Iertarea este o activitate zilnică și uneori se petrece din oră în oră. Câteodată e imposibil să ierți și să uiți, dar este posibil să nu te mai gândești la durerea pe care ți-a provocat-o cineva. Poți să alegi cât de mult permiți cuiva să-ți afecteze fericirea. Iertarea este un proces complicat, iar această carte nu poate decât să-ți amintească de faptul că ea este o practică spirituală și să-ți ofere câteva informații. Cu cât pui în aplicare mai multe lucruri care ți se potrivesc și pe care le-ai descoperit în celelalte capitole ale cărții, cu atât mai multe șanse vei avea să ajungi la cheia lăcașului emoțional unde este închisă inima ta, ca să o eliberezi și să poată ierta.

revelație

Studiile au arătat că bărbații care sufereau din cauza abandonului mamei și care au reușit să ierte, au mai puține șanse să sufere de depresie¹⁶⁶, iar femeile care au fost abuzate în copilărie de tații lor și i-au iertat pe aceștia sunt mai puțin anxioase decât cele care nu au putut să-i ierte.¹⁶⁷

Studiile au arătat că oamenii care iartă manifestă:

- **Mai puțină deprimare;**
- **Mai puțină furie;**
- **Mai puțină nefericire.**

De asemenea, studiile au mai demonstrat că cei care au obținut iertarea sau măcar au crezut că au fost iertați trăiesc în mai mică măsură sentimentul de vină, furie și tristețe și sunt mai plini de speranță și mai recunoscători.¹⁶⁸

Fă primul pas iertându-te pe tine însuși. Simți nevoia să te ierți, pentru ce ai vrea să fii iertat? Există un lucru în viața ta pe care, dacă l-ai îndrepta, ar însemna o ușurare?

pont

Dacă există ceva pentru care simți că trebuie să plătești, hotărăște-te s-o faci și spune cuiva despre intenția ta.

Iertarea este o temă uriașă; emoțiile implicate în iertarea cuiva fiindcă a întârziat

sunt extrem de diferite de cele implicate în iertarea cuiva care ți-a ucis copilul într-un accident de mașină provocat de consumul de alcool. Mama unei victime ucise în atentatul cu bombă din iulie 2002 de la Londra a renunțat la slujba de preot pe care o avea; spunea că nu poate să mai predice iertarea, care este piatra de temelie a vieții creștine, din moment ce ea însăși nu poate să ierte. Oamenii pot ierta chiar și astfel de lucruri. Tatăl lui Marie Wilson, ucisă într-un atac cu bombă al IRA, a făcut-o și și-a dedicat toată viața instaurării păcii în Irlanda de Nord. Cu cât este mai mare și mai profundă dedicarea ta pentru iertare, cu atât mai puternic va fi impactul ei asupra bunăstării. Iertarea unui partener de cuplu are un impact mult mai mare decât iertarea cuiva cu care nu ai o relație.¹⁶⁹

Învățarea iertării este un proces și, pe măsură ce începi să vezi recompensele, procesul se extinde. Dacă ești în situația de a ierta ceva de mare importanță, începe cu ceva ce poți ierta; începe să te ierți pe tine fiindcă nu poți ierta – azi, timp o oră. Un alt început poate fi atenuarea implicării tale emoționale. Cartea aceasta și psihologia pozitivă nu pot face altceva decât să-ți spună că iertarea este un dar pe care ți-l faci tu însuți; bunăstarea personală e în mâinile tale și nu poți decât să te simți uimit și inspirat de oamenii care găsesc puterea să ierte.

Antrenează-te pentru acceptarea de sine

O modalitate minunată de a te accepta pe tine însuți este să te bucuri de ce ești tu. Dacă ar fi ca inima ta să se bucure de o anumită parte din tine, care ar fi aceea? Dacă inima ta ar trebui să-ți accepte o slăbiciune, care ar fi aceea? Am început această carte cu acceptarea de sine. Sper că ești mulțumit și fericit cu tine însuți. Mai uită-te o dată pe capitolele 1 și 2 ca să-ți amintești.

Fii atent la momentele în care ești în conflict cu tine însuși sau când simți o emoție puternică față de cineva. Emoția aceasta este semnul că există o parte din tine care nu se vede. Dacă ascunzi părțile acestea din tine pe care le consideri rele sau nepermise, dacă reprimi ceea ce tu consideri că „nu e în regulă“ cu tine, nu faci decât să alimentezi aceste emoții negative, care nici măcar nu sunt autentice. Examinează lucrurile care se află în spatele acestor emoții, descoperă aisbergul de care am vorbit în capitolul 6 și dacă poți să rezolvi ceva, rezolvă, schimbă-ți povestea, schimbă-ți reacția sau pune în practică iertarea.

- **Valorile pe care le ai îți fac cinste într-o manieră sănătoasă?**
- **Folosește-ți punctele forte pentru a te accepta pe tine însuși.**
- **Dacă simți că ai făcut ceva care este rău pentru tine:**

a) Te simți un om rău sau?

b) Simți că ceea ce ai făcut e rău?

Dacă răspunzi „da“ la prima întrebare, e mai puțin probabil să poți repara fie comportamentul, fie faptul consumat. De fapt, s-ar putea mai degrabă să fugi de această problemă și să devii defensiv decât să-ți confrunți acțiunile. Dacă răspunzi „da“ la a doua întrebare, sunt mai multe șanse să-ți pară rău și să încerci să înțelegi ce te-a făcut să acționezi în felul acesta. Amintește-ți că este important să analizezi lucrurile punctual și temporar, nu general sau personal. Dacă gândirea ta are tendința să fie (a), fă-ți timp să analizezi și să încerci să-ți înțelegi acțiunile, învață din ele, astfel încât data viitoare comportamentul tău să fie diferit, caută iertarea și mergi mai departe. Dacă însă îți pare rău și simți că nu ești bun de nimic, nu ai prea multe șanse să analizezi și să îndrepti ce ai făcut, iar acceptarea de sine nu se poate obține decât atunci când ești intrigat de comportamentul tău. E mai greu să te accepți dacă ai convingerea că nu te poți schimba. Pentru acceptarea de sine este fundamental să ai convingerea că te poți schimba și că tu ești stăpânul comportamentului tău.

Antrenează-te pentru autocontrol

Practica spirituală de orice fel solicită într-o anumită măsură autocontrolul, îți impune să-ți faci timp în fiecare zi pentru meditație și să-ți controlezi comportamentul față de lucrurile pe care le prețuiești și față de nevoile celorlalți. Controlul gândirii, precum și al emoțiilor și acțiunilor este o componentă fundamentală a tuturor practicilor spirituale sau religioase.

Un anumit autocontrol este benefic nu numai pentru bunăstarea ta spirituală. Într-un studiu efectuat de psihologul Roy Baumeister, subiecții care au primit exerciții de autocontrol, cum ar fi să exerseze să stea mai drept, să-și supravegheze alimentația, să țină evidența cheltuielilor și să facă regulat gimnastică au reușit să performeze mai bine în sarcinile pe care le-au primit decât cei care nu au fost antrenați să se autocontroleze. Cu cât a fost mai mare devotamentul subiecților pentru exercițiile pe care le-au primit, cu atât s-au achitat mai bine de sarcină.¹⁷⁰

Autocontrolul are un efect marcant asupra capacității tale mentale și îți oferă posibilitatea de a controla și în alte aspecte ale vieții; cu cât vei avea mai mult autocontrol, cu atât îți vei îmbunătăți viața mai mult.

Antrenează-te pentru compasiune

Toate practicile spirituale solicită compasiunea. Compasiunea presupune să te apropii de alții cu căldură și să le dorești numai bine. Dalai Lama descrie compasiunea ca „o atitudine mentală care se bazează pe dorința ca ceilalți să nu mai sufere și este asociată cu un sentiment de implicare, responsabilitate și respect față de ceilalți”.¹⁷¹ Compasiunea nu este simpatie; ea presupune o forță a

inimii noastre care ne îndeamnă la acțiune. Simpatia și empatia sunt și ele importante, dar compasiunea presupune o inimă deschisă la necazurile altuia. A avea compasiune cu adevărat înseamnă să fii capabil să-ți închipui ce simte altcineva și abia apoi să acționezi. Compasiunea începe odată ce tu începi să te concentrezi asupra altcuiva.

- Care sunt suferințele care te impresionează la oameni?
- Ce te face să te simți obligat să ajuți și să sprijini pe cineva?
- Față de cine simți mai multă compasiune?
- Cât de multă compasiune simți pentru tine însuși?

pont

Să nu-ți fie milă de oameni sau de tine; mila e otravă. Simpatia și compasiunea, însă, sunt minunate pentru suflet.

Antrenează-te pentru conștientizarea momentului

Mai devreme, în acest capitol, am vorbit despre atenție ca despre o modalitate de a fi permanent deschiși către noi înșine și către ceilalți, iar în capitolul întâi am vorbit despre beneficiile savurării. Atenția este punctul de plecare pentru dezvoltarea conștiinței tale spirituale, dar ea se aplică tuturor aspectelor bunăstării.

Atenția influențează pozitiv:

- **Memoria;**
- **Reduce stresul;**
- **Crește competența;**
- **Întreține o stare mai bună de sănătate;**
- **Creativitatea.**

Atenția

A fi conștient în orice clipă este opusul stării de absență. Când ești conștient în orice clipă, ești treaz cu adevărat și prezent în totalitate la tot ce se întâmplă în lumea din jurul tău, la numeroasele perspective care pot fi descoperite, fără să fii analitic sau critic, ci doar atât de treaz și de deschis încât ineditul fiecărui moment este trăit din plin, conștientizându-l pe el și pe tine. Este interesant de observat că în această stare de conștiență sunt incluși toți factorii vitali pentru bunăstare. O bună conștientizare a momentului devine și mai bună dacă este exersată!

definiție

Calități ale atenției:

- **Nu ești critic, doar observi. Ești complet prezent, accepți lucrurile așa cum sunt;**
- **Ești în mijlocul unui proces, nu mai alergi după un obiectiv;**
- **Ești răbdător și respectuos, știind că lucrurile sunt așa cum sunt;**
- **Ai încredere în tine, în abilitățile tale, în viața ta;**
- **Vezi lucrurile altfel, ai mintea deschisă, vezi noutatea și posibilitățile nesfârșite;**
- **Ai respect pentru tot ce te înconjoară;**
- **Te detașezi, observi contextul, gândurile și emoțiile, dar le lași să treacă pe lângă tine;**

- Ești capabil să te schimbi și să te adaptezi ca să vii în întâmpinarea contextului și a situațiilor;
- Ești iubitor și blând, înțelegător și iertător;
- Ești empatic și conștient de ceilalți, de perspectiva lor;
- Poți să apreciezi, să admiri și să fii recunoscător pentru tot ce se întâmplă în clipa de față;
- Ești generos fără să vrei să fii răsplătit pentru asta.¹⁷²

Starea de absență este:

O mentalitate închisată;

- Acceptarea lucrurilor fără întrebări;
 - Obişnuință;
 - Neatentă la context, unidimensională;
 - Incapabilă să observe;
 - Sigură, oarbă;
 - Rigidă;
 - Vag conștientă de tine sau de ceilalți;
 - Concentrată pe rezultat.
-

exemplu

Conștientizarea momentului reduce regretul

Psihologii Langer, Macatoniș și Golub au testat efectul conștientizării momentului asupra regretelor viitoare. Celor care au luat parte la studiu li s-a spus că vor avea ocazia să participe la un joc de noroc unde ar putea câștiga 100 de dolari, fără să riște ceva. Participanții la studiu cărora li s-a spus „să fie conștienți de ceea ce simt și gândesc“ în timp ce așteaptă să le vină rândul, au regretat mai puțin când li s-a spus că au ratat ocazia fiindcă nu au văzut semnalul care îi chema să participe la joc. Li s-a mai spus și cât au câștigat cei care au jucat. Celorlalți participanți la studiu nu li s-a spus să facă nimic sau să se uite la Seinfeld sau la un film despre Războiul Civil.¹⁷³

Meditația

Am considerat întotdeauna că meditația este minunată. Acum însă, după ce am citit atâtea studii despre sănătate și bunăstare, consider că meditația este la fel de importantă pentru sănătatea și bunăstarea noastră ca apa și gimnastica. Meditația este o piatră de temelie în practicile spirituale. Orice exercițiu care face glasul minții să tacă este excelent pentru bunăstarea, sănătatea și fericirea noastră. Dacă poți să te disciplinezi astfel încât să practici regulat meditația, toată viața ta va avea de profitat.

S-a demonstrat că meditația atenuează:

- Durerea cronică;
- Anxietatea și panica;
- Afecțiunile dermatologice;
- Depresia;
- Stresul.

S-a demonstrat că meditația oferă un sprijin pentru:

- Percepția reală a Sinelui, dezvoltare personală și respect de sine;
- Memorie și inteligență;
- Creativitate;
- Fericire;
- Empatie;

- **Sentimentul de autonomie și control;**
- **Timp de reacție mai bun;**
- **Concentrare mai bună.**

Meditația este corelată cu alte aspecte ale vigilenței și are un efect pozitiv asupra hormonilor, asemănător cu cel pe care îl au exercițiile fizice. Meditația este bună pentru sănătatea, mintea, abilitățile ȘI fericirea ta. Când meditezi te simți minunat! Ce te împiedică s-o faci?

Meditația începe cu conștientizarea prezentului și cu atenția. Toate exercițiile prezentate în acest capitol vorbesc despre necesitatea de a fi prezent, stare la care se poate ajunge prin disciplină și exercițiu. Nu înseamnă că dacă vrei să ai o viață pe deplin prosperă trebuie să te detașezi de toate și să stai într-o poziție Zen, observând. Mai degrabă, înseamnă că trebuie să fii capabil să funcționezi controlându-ți emoțiile și dorințele cu ajutorul cunoașterii de sine, înțelegerii celorlalți și înțelepciunii. Practicile religioase sau spirituale îți încurajează umanitatea și transcendența. Deschiderea și starea de prezență aduc o mulțime de oportunități și experiențe care sunt mult mai valoroase decât fuga prin viață după un obiectiv sau altul. Se spune că Gandhi obișnuia să mediteze două ore pe zi. Atunci când avea probleme, se pare că medita patru ore pe zi, iar dacă lucrurile erau cu adevărat grave ajungea la opt ore de meditație! Psihologia pozitivă nu te îndeamnă la asemenea gesturi extreme, dar toate comportamentele și exercițiile prezentate în acest capitol te ajută enorm să-ți trăiești viața într-un mod spiritual și înțelept.

recapitulare

Capitolul acesta a trecut în revistă calitățile înțelepciunii și ți-a arătat că dacă vrei să fii înțelept trebuie:

- **Să ai cunoștințe și expertiză;**

- Să fii capabil să-ți imaginezi experiența altora și să fii empatic;
- Să fii bucuros că poți învăța din greșeli, curios și deschis spre necunoscut;
- Să știi care îți sunt punctele forte, slăbiciunile și valorile, și să respecti nevoile și valorile celorlalți;
- Să pui cunoștințele pe care le ai în slujba altora.

Am examinat câteva emoții și practici pe care le au oamenii spirituali:

- Trăirea conștientă a clipei;
- Conștiința de sine;
- Sentimentul de recunoștință;
- Sentimentul de uimire și înfiorare;
- Iertarea;
- Acceptarea de sine;
- Autocontrolul;
- Compasiunea;
- Conștientizarea prezentului;
- Meditația.

¹⁴⁹ [David Watson, „Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 113.](#)

¹⁵⁰ [A. Reznitskaya, R. Sternberg, „Teaching students to make wise judgements:](#)

[The teaching for wisdom program, în Linley A., Joseph S., Positive Psychology in Practice, Hoboken, NJ, John Wiley and Sons, 2004, p. 188.](#)

[151 www.ted.com/talks/lang/eng/barry_schwartz_on_our_loss_of_wisdom.](#)

[152 P. Baltes, „The Psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges, în R.J. Sternberg, J. Jordan, A handbook of Wisdom: Psychological Perspectives; Cambridge, Cambridge University Press, p. 112.](#)

[153 U.M. Staudinger, C. Mickler, J. Dörner, „Wisdom and personality“, în R.J. Sternberg, J. Jordan, A handbook of Wisdom: Psychological Perspectives; Cambridge, Cambridge University Press.](#)

[154 R. Sternberg, „A balance theory of wisdom“, Review of General Psychology, nr. 2\(4\)/1998, pp. 346-365.](#)

[155 June Price Tangney, „Humility“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, pp. 412-414.](#)

[156 U. Kunzman, P. Baltes, „The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges“, în R.J. Sternberg, J. Jordan, A handbook of Wisdom: Psychological Perspectives; Cambridge, Cambridge University Press, p. 123.](#)

[157 Charlotte Style, The effect of group-based life coaching on happiness and well-being \(în curs de apariție\).](#)

[158 S. Bluck, J. Gluck, „From the inside out: People’s implicit theories of wisdom“, în R.J. Sternberg, J. Jordan, A handbook of Wisdom: Psychological Perspectives; Cambridge, Cambridge University Press, p. 92.](#)

[159 Ibid., p. 92.](#)

[160 D. Watson, „Positive affectivity“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, p. 113.](#)

[161 David Myers, „The funds, friends and faith of happy people“, American Psychologist, nr. 55\(1\)/2000, pp. 56-67.](#)

[162 K. Pargament, A. Mahoney, „Spirituality: Discovering and conserving the sacred“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford,](#)

Oxford University Press, p. 647.

¹⁶³ Ibid., p. 647.

¹⁶⁴ Robert Emmons, „Spirituality: Recent progress“, din volumul apărut sub redacția lui M. Csikszentmihalyi și I.S. Csikszentmihalyi *A Life Worth Living: Contributions to positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2006, pp. 203-204.

¹⁶⁵ Ibid., p. 75.

¹⁶⁶ C.T. Coyle, R.D. Enright, „Forgiveness intervention with postabortion men“, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, nr. 65/1997, pp. 1042-1046.

¹⁶⁷ Freedman, S.R., „A voice of forgiveness: One incest survivor’s experience forgiving her father“, *Journal of Family Psychotherapy*, nr. 10/1999, pp. 37-60.

¹⁶⁸ Emmons, *ibid.*, p. 75.

¹⁶⁹ J.C. Karremans, P.A.M. Van Lange, J.W. Ouwerkerk, E.S. Kluwer, „When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment“, *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 84/2003, pp. 1011-1026.

¹⁷⁰ Roy Baumeister.

¹⁷¹ H.H. Dalai Lama, Cutler H., *The Art of Happiness: A handbook for living*, Londra, Hodder and Stoughton, 1999.

¹⁷² S.L. Shapiro, G.E. Schwartz, C. Santerre, „Meditation and positive psychology“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, Oxford, Oxford University Press, p. 632.

¹⁷³ E. Langer, „Wellbeing: Mindfulness versus positive evaluation“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, Oxford, Oxford University Press, p. 222, cu trimitere la E. Langer, E. Marcatonis, S. Golub, *No Regrets: The ameliorative affect of mindfulness*, nepublicată.



CAPITOLUL 9

Sănătatea pozitivă: cum să-ți construiești bunăstarea fizică și să trăiești mai mult

„O minte sănătoasă într-un corp sănătos este o scurtă, dar completă definiție a stării de fericire din lumea asta.“

John Locke (1632-1704)

Amintește-ți de studiul lui Robert Emmons, prezentat în capitolul 3, în care se arăta că participanții au fost mai fericiți după ce au ținut un jurnal al recunoștinței timp de trei săptămâni. Oamenii respectivi nu au devenit doar mai fericiți, dar au început să doarmă mai bine și să facă mai multă mișcare. Tot ei au raportat că au avut mai puține simptome fizice precum durerea. Cu cât devii mai fericit, cu atât devii mai sănătos – fiindcă dacă ești mai fericit ai mai multă grijă de tine și de ceilalți.

În bună parte, cartea de față s-a concentrat pe efectul pe care îl au emoțiile asupra minții noastre, pe modalitățile cele mai eficiente pentru a ne determina mintea să accepte și să folosească emoțiile pe care le avem, cunoștințele și motivația, ca să ne descurcăm mai bine. Emoțiile au un efect puternic și asupra trupului nostru. Emoțiile sunt activate prin intermediul sistemului endocrin și sunt vitale pentru buna funcționare a organismului nostru.

Un studiu celebru al specialistului în psihologie comportamentală Skinner demonstrează că reacțiile noastre fizice pot fi declanșate de stimularea mentală. Un câine primea mâncare în timp ce răsuna un clopoțel, iar în cele din urmă câinele ajungea să saliveze ori de câte ori auzea clopoțelul. La orele de biologie am aflat ce reacții uimitoare poate avea corpul nostru atunci când este invadat de adrenalină din cauza fricii. Și unde am fi ajuns dacă nu ar fi existat o reacție fizică la încântarea unui bărbat care vede o femeie frumoasă dezbrăcată (sau gândurile și imaginile ciudate pe care le pot declanșa vederea organelor sexuale)? Saliva, transpirația sau excitația sexuală sunt reacții primare la gânduri și emoții, iar cercetătorii pot acum să ne spună cu certitudine ce efect au gândurile și comportamentele noastre asupra sistemului neurologic și endocrin. Cercetarea nu mai este subiectivă, pentru că ea demonstrează – studiind și înțelegând conexiunile neurologice și hormonale – că într-adevăr ne simțim mai bine din punct de vedere fizic nu numai atunci când mâncăm sau când facem sport, ci și atunci când gândim într-un anumit fel. Știința ne poate spune acum că reacțiile sunt modelate din fragedă copilărie și că moștenirea noastră genetică are o foarte mare importanță. Însă studiile mai arată că, deși mintea noastră influențează enorm reacțiile emoționale, am aflat tot mai multe lucruri despre felul în care activitatea fizică influențează abilitățile noastre cognitive și emoțiile. Mintea noastră este corpul nostru și străvechiul adagiu „O minte sănătoasă are nevoie de un corp sănătos“ este un adevăr demonstrabil, după cum și un corp sănătos are nevoie de o minte sănătoasă. Gândim mai bine când

suntem sănătoși și în formă, iar în același timp suntem mai sănătoși și mai în formă atunci când gândim mai bine.

revelație

Fericirea influențează sănătatea în mai mare măsură decât sănătatea ne afectează fericirea. Un studiu celebru arată că 80% dintre oamenii care au suferit paralizii se consideră la fel ca ceilalți sau mai presus decât ei.¹⁷⁴ Poate că cei care ajung să-și recapete fericirea de dinainte de boală sunt capabili să facă acest lucru deoarece sunt mai recunoscători pentru ce au și apreciază mai mult ceea ce au.

Și starea fizică bună influențează sănătatea mintală. Starea mentală de bine este influențată pozitiv de starea fizică de bine; de fapt, mișcarea este considerată acum tratamentul cel mai bun în cazurile de depresie.¹⁷⁵ Depresia patologică severă poate fi și ea controlată la fel de bine cu ajutorul sportului, dar și cu medicamente. Numeroase studii recente au arătat că există o relație pozitivă între mișcare și bunăstarea subiectivă¹⁷⁶ și, cu cât faci mai multă mișcare, cu atât e mai improbabil să suferi de anxietate și stres.

Bunăstarea fizică

Primul lucru pe care poți să-l faci ca să-ți îmbunătățești bunăstarea fizică este să fii atent la postura pe care o ai și la felul în care respiri. Respirația e viață și dacă altfel de mișcare nu poți să faci, relaxează-te și lasă umerii în jos, îndreaptă-te și

respiră adânc. Lasă stomacul să se întindă la fiecare inspirație pe nas și dă încet drumul aerului pe gură. Întinde-ți mușchii gâtului, rotește-ți capul și, dacă petreci mult timp la birou sau la calculator, investește într-un scaun bun și amintește-ți să te ridici și să te întinzi la intervale regulate.

pont

Gimnastica regulată îți influențează pozitiv abilitățile cognitive.

Importanța exercițiului fizic

Din copilărie și până la vârste înaintate, exercițiile regulate îmbunătățesc memoria, planificarea, organizarea și concentrarea. La vârste înaintate, exercițiile regulate reduc declinul mental și fizic, iar în anii de școală primară copiii își îmbunătățesc rezultatele la teste. Prin exerciții stimulam fluxul oxigenului către creier și se mai estimează că favorizează și creșterea de celule noi.¹⁷⁷ Studiile privitoare la exerciții și depresie sunt bine cunoscute, dar nu pot fi repetate prea des. Exercițiile sunt mai bune decât pastilele în tratarea depresiei și, chiar și atunci când este nevoie de pastile, acestea, împreună cu exercițiile, dau rezultate mai bune decât simpla medicație.

Exercițiul este esențial pentru sănătatea și bunăstarea ta; acest lucru este bine cunoscut, dar se pare că a ști ceva și a face acel ceva sunt două lucruri complet diferite. Dacă ai avut intenții bune și ai încercat să faci exerciții, dar nu ai reușit încă să-ți faci un obicei din asta, iată câteva ponturi.

Fă sport împreună cu alți oameni

Am văzut deja că oamenii cei mai fericiți sunt cei care au o viață socială activă. O simplă plimbare făcută cu un prieten este un prim pas spre mișcare. Alegerea unui tip de sport care poate fi făcut împreună cu alții este un impuls pentru bunăstarea ta din două puncte de vedere. Alegerea unui sport de echipă îți poate da și ea șansa de a face un lucru care să-ți aducă satisfacții, la fel și dansul.

pont

Angajează-te într-un sport de echipă de unde nu poți lipsi fără să-i superi pe ceilalți.

Adevăruri despre mers

Dacă parcurgi 1,5 km în 15 minute, arzi la fel de multe calorii ca și cum ai alerga aceeași distanță în 8,3 minute.

O plimbare de 3 kilometri pe zi, de trei ori pe săptămână te ajută să pierzi în greutate aproape o jumătate de kilogram la trei săptămâni.

Fiecare minut de plimbare îți adaugă 1,3-2 minute de viață.¹⁷⁸

Metode distractive de a te convinge să te dai jos de pe canapea și de a te face să te miști:

- **Du-te să dansezi;**
- **Apucă-te de un sport de echipă;**
- **Plimbă-te și vorbește;**

- Trage clopotele;
- Ia-ți un câine;
- Joacă-te cu copiii căutând cu GPS-ul obiectele ascunse;
- Fă sex.

Păstrează caracterul activităților distractiv și moderat. Ai grijă să nu devii prea competitiv, fiindcă există dovezi care arată că dacă faci mișcare într-un mediu competitiv n-o să te simți la fel de bine ca atunci când faci același lucru într-un mediu vesel.

Bunăstarea fizică influențează absolut totul!

pont

Imaginează-ți, atunci când te duci la slujbă ca în fiecare zi, că ești deja în formă.

exemplu

Unui grup de îngrijitori de la hotel i s-a spus că munca pe care au prestat-o a fost un extraordinar exercițiu pentru inimă și pentru organism în general. După patru săptămâni, membrii grupului erau într-o formă mult mai bună decât îngrijitorii cărora nu li s-a spus că munca lor este benefică pentru forma fizică.¹⁷⁹

Modalități bune de a te pune în mișcare și de a rămâne în mișcare:

- **Ia-ți un partener de sport și angajează-te împreună cu el la un program de numai patru săptămâni, iar apoi sărbătorește încheierea programului de patru săptămâni, înainte de a începe altul;**
- **Dacă te duci la sală, gândește-te cum ar putea să fie mai distractiv drumul până acolo;**
- **Folosește-ți punctele forte ca să-ți faci un program de exerciții;**
- **Parchează mai departe de clădirea unde ai serviciul;**
- **În fiecare dimineață când te trezești, imaginează-ți că ești deja în formă și fii recunoscător pentru vigoarea fizică a corpului tău!**

A mânca și a bea pozitiv

Chiar nu e nevoie de un specialist în psihologie pozitivă ca să ne spună că starea de bine este influențată de ceea ce punem în corpul nostru, așa cum e influențată și de ceea ce facem cu el. Ești o plantă; afirmația „ești ceea ce mănânci“ este simplă și adevărată. Atunci cum de ni se pare așa de greu să fim atenți la ce punem în corpul nostru? Aceasta nu este o carte de diete, dar putem apela la psihologia pozitivă care să ne ajute.

Îți amintești de exemplul cu limonada? Cu cât îți vei spune mai des să nu te gândești la ceva, cu atât mai puternică va fi reacția ta. În parte, cam așa se întâmplă și atunci când suntem obsedați de siluetă și de mâncare.

Studiile arată că în ziua de azi trăim mai mult și suntem mai sănătoși, dar în această lume avansată ne îngrășăm mai mult și suferim mai des ca înainte de

diabet, afecțiuni coronariene și cancer. Efectele pe care le are stilul de viață nesănătos sunt unanim cunoscute și, totuși, continuăm să mâncăm și să bem nesănătos. E așa de multă nefericire legată de corpul nostru, încât, în mod evident, trebuie să fie ceva mai mult acolo.

Băutul sănătos

Bea mai multă apă; apa ajută la eliminarea toxinelor din organism și ne face să ne simțim sătui. Efectul benefic al consumului de apă este acum așa de cunoscut, încât copiilor de școală primară li se spune să-și ia o sticlă de apă, fiindcă cercetările au demonstrat că un consum mai mare de apă sporește abilitățile cognitive. Hotărăște-te ca începând de azi să bei mai multă apă. Acest lucru îți va influența pozitiv atât trupul, cât și mintea.

pont

Ține în permanență un pahar plin cu apă pe chiuveta de la bucătărie și pe cea de la baie. De câte ori intri în bucătărie sau în baie, bea apa și umple din nou paharul.

Ai grijă la alcool. Un pahar seara nu e rău, dacă bei paharul acela la masă este și mai bine, iar dacă bei moderat, doar împreună cu alți oameni, la o masă, este cel mai sănătos mod de a consuma alcool. Alcoolul băut în cantități moderate și la masă e chiar bun pentru tine. Studiile arată că băutorii moderați suferă mai rar de depresie decât abstenenții!¹⁸⁰

Alcoolul este cel mai periculos atunci când bei în exces la petreceri sau când îți permiți să bei mai mult de 21 de unități pe săptămână – în cazul bărbaților – și mai mult de 14 unități – în cazul femeilor. Oamenii care beau excesiv suferă de

depresie, anxietate, demență și afecțiuni ale ficatului. Calculează cât de mulți bani dai pe alcool într-o săptămână și gândește-te că fiecare ban cheltuit peste limita recomandată îți scurtează viața. Dacă te îmbeți, ce simți când ești beat? Nu poți să găsești un alt mod de a trăi aceeași experiență? Ce prețuiești tu?

pont

Bea un pahar de apă înainte și unul după ce consumi un pahar de alcool.

Cofeina, în orice variantă, este bună și ea dacă se bea cu moderație, așa că alege câteodată să bei un ceai de plante în loc de cafea.

Sănătatea și relația pozitivă cu mâncarea

Un tânăr care își petrecea un an sabatic predând la o școală din India se chinuia în prima zi să relaționeze cu copiii. Ca să găsească un subiect plăcut, el a lansat întrebarea: „Cui îi place mâncarea?” Clasa a avut o explozie de încântare, iar el a fost convins că a spart gheața. Următoarea lui întrebare, „Care este mâncarea voastră preferată?” i-a pus în încurcătură de tot. Avem atâta mâncare și posibilități de a alege feluri de mâncare în Occident, încât am pierdut orice legătură cu ideea de mâncare ca ceva care ne ține în viață. Există numeroase studii și informații despre mâncăruri care sunt benefice pentru sănătate, fericire și energie. Orice mâncare e bună cu moderație și prea multe griji în legătură cu ce mănânci și ce nu mănânci pot să te facă nefericit. Poți să ai toate informațiile posibile și să petreci ore în șir cumpărând toate alimentele potrivite, însă dacă procesul acesta reprezintă pentru tine un stres, toate beneficiile obținute din alimentația corectă sunt pierdute. Mâncarea este o plăcere, iar prepararea mâncării este un mod excelent prin care să fii conștient de clipa pe care o trăiești și prin care să fii prezent. A mânca împreună cu alți oameni este cel mai bun

mod de a savura atât mâncarea, cât și compania apropiaților.

S-au făcut efectiv sute de studii asupra efectelor nivelului ridicat sau scăzut al colesterolului, așa de multe, încât unele studii pe termen lung au arătat că, de fapt, cei care au nivelul de colesterol ridicat trăiesc mai mult decât cei care au un nivel scăzut, presupus sănătos. De la aceste studii s-au pornit dezbateri despre care este sau dacă există o relație între colesterolul scăzut și infecții, moarte violentă și sinucidere.¹⁸¹ Unele studii au sugerat că trăiești mai mult cu un nivel ridicat de colesterol, întrucât ești mai puțin predispus la infecții, depresie și cancer; pe de altă parte, colesterolul mare este un risc pentru sănătatea inimii, iar sfatul oficial rămâne în continuare să ai un nivel scăzut de colesterol. Nu se poate afirma în momentul acesta cu certitudine care sunt adevăratele riscuri, iar majoritatea studiilor prezintă numai statistici cu numere mari. Putem să ne supraîncărcăm cu tot felul de studii despre acest subiect, dar în legătură cu ce mâncăm sau nu există câteva certitudini.

Recomandări pentru obiceiuri alimentare bune:

- **Mănâncă fructe și legume zilnic;**
- **Fă-ți timp să gătești; mâncarea făcută în casă este mai sănătoasă nu numai fiindcă ingredientele sunt mai bune, ci și pentru că timpul pe care îl petreci în bucătărie poate fi unul de conștientizare a prezentului sau unul social;**
- **Mănâncă mai încet și savurează mâncarea (amintește-ți cât de important este să savurezi);**
- **Mănâncă ce îți place; păstrează întotdeauna porțiile moderate, amintește-ți de autocontrol, dar nu te priva de plăcerea de a mânca;**
- **Mănâncă împreună cu cineva;**
- **Ia gustări mai bune: fructe uscate sau floricele făcute de tine;**
- **Mănâncă la ore regulate;**
- **Nu te gândi la mâncare ca la o problemă, ci așa cum este ea în realitate, o**

sursă de viață.

De ce nu-ți cureți organismul din când în când? A ține post periodic este foarte bine pentru curățarea sistemului tău, atât din punct de vedere fizic cât și mental, și încă se mai folosește ca practică spirituală.

pont

Fă o detoxifiere de o zi pe lună. Bea numai apă, caldă sau rece, cu o felie de lămâie, și mănâncă numai fructe, legume și boabe. Renunță la alcool, cofeină, lactate, zahăr, făinoase și carne.

Iubește-ți trupul

Iubește-ți trupul mai mult decât iubești mâncarea. Când ai stat ultima oară dezbrăcat în fața oglinzii ca să te uiți cu adevărat la tine? Sunt destul de în vârstă și îmi e mai greu decât acum douăzeci de ani. Trăim într-o cultură obsedată de tinerețe și, atunci când îmbătrânim, societatea în care trăim pare că ne sugerează că schimbările trupului nostru, datorate vârstei, ar trebui cumva remediate, ascunse sau chiar negate. Oameni sexy sunt de toate formele, vârstele și mărimile – ceea ce au ei în comun este încrederea și plăcerea de exprimare fizică. Oamenii cu adevărat sexy se simt bine în corpul lor. Oamenii fericiți apreciază și prețuiesc corpul pe care îl au.

Fiecare are defecte și imperfecțiuni. Dacă te concentrezi doar asupra defectelor fizice, în loc să vezi mai degrabă partea frumoasă din tine, nu te vei putea bucura în întregime de potențialul tău fizic. Mâncatul și imaginea corpului pot ajunge să fie atât de distorsionate, încât plăcerea unui corp care poate alerga, sări și dansa se pierde odată cu plăcerea mâncatului. Dacă ești tânăr, fii recunoscător acum

pentru corpul tău. Peste 20 sau 30 de ani o să vrei să îl mai ai.

Cum se face că lucrul asupra căruia ne concentrăm devine fizic și metaforic mai mare

Unor copii li s-a cerut să-l deseneze pe Moș Crăciun, în septembrie, octombrie, noiembrie, decembrie, chiar înainte de Crăciun și în ianuarie. Moș Crăciunii desenați erau tot mai mari pe măsură ce se apropia Crăciunul, iar sacul lor cu cadouri s-a mărit chiar înainte de Crăciun. În ianuarie erau iar mici.¹⁸² Acesta este un exemplu extraordinar de studiu care demonstrează cum importanța unui lucru devine mai mare când îl vedem peste tot în jurul nostru și devine preocuparea cea mai mare pentru gândurile și atenția noastră. La fel se întâmplă și atunci când mâncarea devine pentru noi o problemă. Numărăm calorii, suntem obsedați de câte kilograme avem. A te gândi permanent la persoana ta fizică numai în termeni legați de mâncare și greutate distorsionează atât relația ta cu trupul (care este frumos), cât și cu mâncarea. Dacă tot timpul refuzăm să ne gândim la mâncare sau suntem obsedați de ea, suntem la fel ca și copiii înaintea Crăciunului, și nu mai avem loc în desenul nostru pentru toate bucuriile, minunile, plăcerile și încântările pe care am putea să le simțim. Desenul nostru reprezintă numai o tavă mare cu mâncare, o burtă sau o bărbie dublă.

exercițiu

- **Încearcă să găsești cinci aspecte ale fizicului tău care îți plac și bagă de seamă cu adevărat când cineva îți face un compliment.**
- **Timp de două săptămâni, încearcă să te bucuri de mâncare și s-o savurezi**

cu adevărat. Nu-ți refuza nimic, dar mănâncă mai încet și savurează fiecare înghițitură. Fii atent la gustul mâncării, la senzațiile pe care ți le dă.

- Adu culoare în farfuria ta.
 - Oprește-te un minut înainte de masă ca să fii recunoscător pentru mâncarea pe care o ai și pentru corpul pe care ea îl hrănește.
-

Exercițiu de mâncat conștient

Ia o bucățică de ciocolată și mănânc-o cât de încet poți, las-o să se topească pe limbă și păstrează-o în gură cât mai mult. Bucură-te de acest exercițiu alături de un prieten!

A te distra și a deveni mai sănătos

Dansul

Cât de des ieși la dans? Fiica mea devine însingurată dacă nu se duce să danseze salsa; pentru ea este mult mai mult decât o seară în oraș. Ea spune că este o hrană pentru suflet, că se simte liberă și plină de energie, iar acest efect pozitiv îl resimte toată săptămâna. Dansul este probabil unul dintre cele mai la îndemână mijloace de a ajunge la fericire, iar acest lucru poate fi explicația pentru care toate culturile din lume dansează. Când dansezi ești în conexiune cu alții, poți să-ți îmbunătățești aptitudinile și să fii în flux, iar mintea și trupul tău sunt în armonia aceluiași scop. Efectele pozitive asupra stării fizice sunt evidente, dar dansul mai este și o modalitate excelentă de a spori bunăstarea psihologică.

Un studiu recent a descoperit că a dansa hip-hop influențează mai mult bunăstarea decât patinajul sau fitness-ul.¹⁸³

Muzica

Amintește-ți din capitolele anterioare că ascultarea muzicii este una dintre cele mai importante surse de plăcere imediată, iar gimnastica pe muzică face sportul mult mai distractiv și sporește bunăstarea. Să dansezi pe muzică, să mergi pe muzică – muzica este primordială, este spirituală și este și fizică și mentală.

Să faci muzică activ sau să cânti te face să intri în flux, iar conexiunea emoțională care se stabilește atunci când cântă mai mulți oameni influențează aproape toți factorii care contribuie la bunăstare. E imposibil să cânti într-o formație, într-un cor sau într-o orchestră fără să fii conștient și deschis către

ceilalți oameni. A cânta la un instrument este și o activitate fizică. Condiția fizică a bateristului este aceeași cu a unui atlet!¹⁸⁴ Atunci când cânti în cor sau la un instrument de suflat, ai nevoie de plămâni buni, iar respirația este prima activitate sănătoasă despre care am vorbit în acest capitol. A fi activ angajat în muzică este un mod excelent de a te menține sănătos. Dar vorbim despre angajare activă, nu să stai în fața calculatorului, singur în camera ta, așa că ieși din casă și cântă cu alți oameni dacă vrei într-adevăr să te simți minunat.

Psihologul specializat în educație Susan Hallam enumeră câteva dintre efectele pozitive ale cântatului:

- Crește nivelul de emoție pozitivă și energie; muzica te face să te simți fericit și plin de viață;
- Crește intelectul și abilitățile de gândire;
- Stimulează creativitatea;
- Reduce depresia;
- Îmbunătățește starea generală de sănătate, ritmul cardiac, scade rata mortalității;
- Potențiază aptitudinile sociale;
- Crește motivarea și sentimentul rostului;
- Îmbunătățește abilitatea de a citi și de a număra la copii;
- Îmbunătățește memoria.¹⁸⁵

Hobby-uri și activități fizice

Grădinăritul, echitația, canotajul, navigarea, schiatul, drumeția, golful – orice fel

de activitate care te solicită din punct de vedere fizic și te plasează într-un mediu frumos este hrană pentru suflet, la fel ca și muzica. Este benefic pentru tine să-ți petreci timpul afară din casă, este bine pentru plămâni, pentru inimă și pentru minte. Să fii angajat activ într-o activitate fizică plăcută care îți oferă provocări și te ține în contact cu societatea este o cale ușoară spre sănătate și bunăstare.

Stai în mijlocul naturii – ieși afară!

Într-un studiu recent s-a descoperit că petrecerea timpului în mijlocul naturii, mai mult decât simpla ieșire din casă, are un efect însemnat asupra energiei și bunăstării. Numai douăzeci de minute pe zi petrecute în natură s-au dovedit suficiente pentru a stimula semnificativ sentimentul de vitalitate!¹⁸⁶

Grădinăritul este una dintre cele mai simple activități în natură care te ajută să faci mișcare și îți oferă în același timp posibilitatea să ai grijă de ceva și să crezi ceva frumos. A îngriji o plantă și a urmări dezvoltarea ei poate să-ți amelioreze bunăstarea psihologică și sănătatea fizică. Petrecerea timpului printre numeroase plante și flori, culori, texturi atenuează stresul instantaneu. Nu face din grădinărit o sarcină; când buruienile au crescut cam mari și plantele sunt prea stufoase, ia-ți timp să admiri frumusețea naturii. Alege să te concentrezi pe un singur lucru și amintește-ți de beneficiile trăirii clipei; grădinăritul îți oferă multe activități în care poți să fii aproape meditativ. Dacă ai de făcut o treabă grea în grădină, care devine aproape o sarcină dificilă, atunci fă o adevărată ceremonie din îndeplinirea ei – și găsește un mod de a sărbători. Să-ți bagi mâinile în pământ și să te antrenezi în efortul fizic pe care îl presupune grădinăritul este un lucru extraordinar pentru depresie. Monty Don spune că el a ieșit din depresie săpând.

Fii creativ și inventiv, dar nu pe canapea. Poate că sună ciudat să vorbim despre creativitate în capitolul care se referă la bunăstarea fizică, dar există hobby-uri care pot fi atât creative cât și fizice. Am vorbit despre grădinărit, dar poți să ieși afară cu un caiet de desen, și acesta te poate stimula să te plimbi, dacă îți place să desenezi. Să te duci cu copiii la picnic, să plimbi câinele, să petreci o zi întreagă în natură cu prietenii tăi, toate acestea sunt moduri creative de a te ridica de pe canapea.

- **Cum poți îmbina valorile și punctele tale forte cu ieșirea în natură?**

Artele marțiale și disciplina fizică

Yoga, tai chi, taekwondo, judo, pilates, gimnastica și poi sunt tot mai apreciate pentru beneficiile psihologice și fizice pe care le aduc. Beneficiile fizice sunt uriașe și multe tehnici orientale sunt destinate nu doar obținerii flexibilității fizice, ci și păstrării sănătății liniilor energetice ale corpului. Când suferim, avem tendința să mergem cocoșați, încercând instinctiv să ne protejăm inima, iar postura noastră este în strânsă legătură cu bunăstarea internă și emoțională. Studiile descoperă din ce în ce mai multe efecte benefice pe care le au yoga sau judoul asupra sistemului nostru neurologic. În capitolul 8 am văzut ce efect benefic au autocontrolul și o anumită autodisciplină. Îmbinarea autodisciplinii minții cu autodisciplina trupului este un obicei care ar fi minunat dacă l-ai avea, și atunci ai constata nu doar că vei fi într-o formă fizică mai bună, ci și mai pătrunzător, ceea ce-ți va oferi posibilitatea de a performa mai bine în diverse aspecte ale vieții tale. Autocontrolul este un mușchi care se dezvoltă prin exercițiu.

Sexul

Ce-ar fi să-ți îmbunătățești viața sexuală? Sexul este printre cele mai bune activități din lume care contribuie la sănătate și la fericire.

Sexul este bun din punct de vedere fizic întrucât:

- **Îmbunătățește ritmul cardiac;**
- **Ajută sistemul respirator;**
- **Îmbunătățește circulația;**
- **Arde calorii;**

- **Sprijină sistemul imunitar;**
- **Contribuie la starea generală de sănătate și la longevitate.¹⁸⁷**

Există o zicală: „O viață sexuală bună este o parte din viața ta, o viață sexuală proastă este toată viața ta.“ Dacă nu ești mulțumit de viața ta sexuală, încearcă să folosești informațiile primite în capitolele de până acum pentru a rezolva problema.

Sexul afectează nu numai sănătatea fizică, ci și bunăstarea emoțională, psihologică și spirituală. Intimitatea și conexiunea sunt îmbunătățite prin atingeri și mângâieri¹⁸⁸, deoarece atingerea ne aduce un val de hormoni care ne fac să ne simțim bine. Pentru femei, este mai bine să ai un partener bun decât mai mulți parteneri de o noapte.¹⁸⁹ Toți suntem diferiți și poate că tu nu ești implicat într-o relație monogamă de iubire, dar indiferent de situația în care te afli, merită să reții că deși sexul este printre cele mai bune activități fizice pe care le poți face, nu mai este așa de bun pentru sănătatea emoțională dacă provoacă suferință pentru tine sau pentru alte persoane.

Fă-ți timp pentru ceva special, fă sex pozitiv:

- **Fii generos;**
- **Fii blând;**
- **Fii inventiv și diferit, încearcă din când în când ceva nou;**
- **Folosește-ți punctele forte;**
- **Fii recunoscător;**
- **Fii curios;**
- **Fii autentic.**

Cum să deprinzi obiceiuri sănătoase

Ca să-ți propui obiective sănătoase trebuie să conștientizezi mai întâi care este nevoia, după care să găsești și să te ții de un program sau de o strategie pentru satisfacerea acelei nevoi.

Atunci când ne canalizăm energia pentru a face loc unor alte activități, chiar dacă acestea ne oferă recompense, suntem nevoiți să ne schimbăm și să ne formăm alte obiceiuri. Poate fi greu să ajungem la autodisciplina și dăruirea de a implementa un obicei nou, deoarece deseori acest lucru presupune să renunțăm să facem ceva ca să ne găsim timp pentru noua activitate.

Poate ne iubim cu adevărat partenerul, familia și prietenii și ne simțim excelent după o seară petrecută cu cei dragi, dar de multe ori este mai simplu să stăm în fața televizorului decât să programăm o ieșire în oraș sau să facem altceva.

Conform lui Tal Ben-Shahar, care predă psihologie pozitivă la Harvard, crearea unui nou obicei durează cel puțin patru săptămâni, iar el afirmă că ar trebui să încerci să implementezi obiceiurile noi unul câte unul, iar fiecare dintre ele are nevoie de șase săptămâni să se formeze. Tot el ne sfătuiește să urmăm sugestiile lui Loehr și Schwartz,¹⁹⁰ care susțin că ne-ar fi mult mai ușor să ne motivăm dacă am crea anumite ritualuri legate de acest comportament nou, să facem un anumit lucru la o anumită oră și într-un anumit fel, mai ales atunci când avem nevoie de ceva mai multă autodisciplină. Toate acestea sunt mai eficiente dacă ritualul este în consonanță cu valorile noastre și are un sens. Ben Sahar dă ca exemplu de ritual spălatul dinților, un lucru care nu mai solicită de mult autodisciplina și care reprezintă o valoare pentru noi și pentru igiena noastră.¹⁹¹

exercițiu

Crearea unui nou obicei

- **Ce obicei unic ai vrea să implementezi acum în viața ta?**
- **Scrie-l pe o foaie.**
- **Acum scrie ce beneficii îți va aduce crearea acestui obicei.**
- **Ce valori va reflecta el?**
- **Cum va contribui acest obicei la definirea ta și la principiile tale?**
- **Cine vei fi tu dacă vei face asta?**
- **Ce aspect mai important din viața ta va fi sprijinit și valorificat de el?**

Acum scrie care sunt activitățile la care va trebui să renunți implementând acest obicei.

Ce vei pierde din viața ta ca să faci loc acestui nou obicei?

Folosindu-te de punctele forte despre care am vorbit în capitolul 4, mai uită-te o dată pe chestiunile presupuse de implementarea acestui obicei și caută să vezi cum ai putea să-ți folosești punctele forte. Ar fi simplu dacă punctele tale forte ar fi creativitatea, autocontrolul și vioiciunea, dar cum ar putea recunoștința sau iertarea să sprijine un program de exerciții? Cum ar arăta un ritual de 30 de minute susținut de recunoștință – ar fi un program care exprimă recunoștința de a lucra cu diferite părți ale unui trup minunat?

recapitulare

Capitolul acesta te-a făcut să te gândești la importanța pe care o are sănătatea fizică pentru fericirea și bunăstarea ta și să înțelegi că fericirea influențează sănătatea.

- **Ți-am arătat cum poți gândi pozitiv în legătură cu mâncarea, băutura, corpul și exercițiile fizice.**
- **Implicarea în activități precum dansul sau cântatul are un efect remarcabil asupra tuturor aspectelor care țin de bunăstarea noastră fizică și mentală.**
- **Sănătatea noastră mentală și fizică vor avea amândouă de câștigat și ne vom simți bine dacă ieșim din casă, ne ocupăm de grădinărit, facem sport, plecăm în drumeții, mergem cu bicicleta, facem canotaj, ne plimbăm cu barca, ne cățărăm pe munți sau pescuim.**
- **Ieșirea în natură crește nivelul de vitalitate și fericire.**
- **Amintește-ți că sexul pozitiv îți face bine.**

Sper că ai ales deja să implementezi un nou obicei care să te ajute să fii mai sănătos și mai fericit.

¹⁷⁴ [P. Brickmann, D. Coates, R. Janoff-Bulmann, „Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?“, Journal of Personality and Social Psychology, nr. 36/1978, pp. 917-927.](#)

¹⁷⁵ [M. Babyak, J.A. Blumenthal, S. Herman, P. Khatri, M. Doraiswamy, K. Moore, W.E. Craighead, T.T. Baldewicz, K.R. Krishnan, „Exercise treatment for](#)

major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months“, Psychosomatic Medicine, nr. 62(5)/ 2000, pp. 633-638.

¹⁷⁶ S.J. Biddle, K.R. Fox, S.H. Boutcher, Physical Activity and Psychological Wellbeing, Londra, Routledge, 2000.

¹⁷⁷ F.H. Gage, „Neurogenesis in the adult brain“, The Journal of Neuroscience, nr. 22(3)/2002, pp. 612-613.

¹⁷⁸ L. Hoggard, How to Be Happy, Londra, BBC Books, 2005.

¹⁷⁹ Alia J. Crum, Ellen J. Langer, „Mind-set matters: Exercise and the placebo effect“, Psychological Science, nr. 18/2007, pp. 165-171.

¹⁸⁰ K. Graham, A. Massak, A. Demers, J. Rehm, „Does the association between alcohol consumption and depression depend on how they are measured“, Alcoholism: Clinical and Experimental Research, nr. 13(1)/2007, pp. 78-88.

¹⁸¹ E.N. Meilahn, „Low serum cholesterol: hazardous to health?“, Circulation, nr. 92/1995, pp. 2365-2366; C. Iribarren, D.M. Reed, R. Chen, K. Yano, J.H. Dwyer, „Low cholesterol and mortality: which is the cause and which is the effect?“, Circulation, nr. 92/1995, pp. 2396-2403.

¹⁸² R. Craddick, „Size of Santa Claus drawings as a function of time before and after Christmas“, Journal of Psychological Studies, nr. 12/1961, pp. 121-125.

¹⁸³ S. Kim, J. Kim, „Mood after various brief exercise and sport modes: aerobics, hip-hop dancing, and body conditioning“, Perceptual Motor Skills, nr. 104(3)/2007, pp. 1265-1270.

¹⁸⁴ M. Smith, S. Draper, C. Potter, C. Burke, Energy cost of rock drumming, Thirteenth Annual Congress of European College of Sport Science, Estoril, Portugalia, 9-12 iulie 2008.

¹⁸⁵ Susan Hallam, „The power of music: its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people“. Preluat la 7 august 2010 de pe www.ioe.ac.uk/Year_of_Music.pdf.

¹⁸⁶ Richard M. Ryan, Netta Weinstein, Jessey Bernstein, Kirk Warren Brown, Louis Mistretta, Marylene Gagne, „Vitalizing effects of being outdoors and in

nature“, Journal of Environmental Psychology, nr. 30(2)/2010, p. 159.

¹⁸⁷ S.T. Lindau, L.P. Schumm, E.O. Laumann et al., „A study of sexuality and health among older adults in the United States“, New England Journal of Medicine, nr. 357(8)/2007, pp. 762-774.

¹⁸⁸ K.M. Grewen, B.J. Anderson, S.S. Girdler, K.C. Light, „warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity“, Behavioural Medicine, nr. 29(3)/2003, pp. 123-130.

¹⁸⁹ V. Lewis, D. Borders, „Life satisfaction of single middle-aged professional women“, Journal of Counseling and Development, nr. 74/1995, pp. 93-100.

¹⁹⁰ Jim Loehr, Tony Schwartz, James Loehr, The Power of Full Engagement, New York, Simon and Schuster, 2004.

¹⁹¹ T. Ben-Shahar, Happier: Can you learn to be happy?, Maidenhead, McGraw Hill, 2008, p. 9.



CAPITOLUL 10

Să punem psihologia pozitivă în aplicare la serviciu

„Orice creație de geniu trebuie să fie o creație a entuziasmului.“

Benjamin Disraeli (1804-1881)

Psihologia pozitivă are un efect extraordinar la locul de muncă. Acest ultim capitol va arăta care sunt cei mai importanți factori care contribuie la bunăstare, la creșterea gradului de mulțumire față de slujbă, la creșterea gradului de motivare și, în cele din urmă, la sentimentul de împlinire față de cariera ta. Vom examina toate elementele care încurajează emoțiile pozitive și angajamentul la slujbă. Cercetările arată că organizațiile care folosesc psihologia pozitivă la locul de muncă nu ajung să aibă doar niște angajați mai fericiți, ci și un profit mai mare!

Psihologia pozitivă își găsește o aplicare practică la locul de muncă. O mare parte din timp ne-o petrecem la serviciu, așa că acesta devine automat un factor care influențează bunăstarea noastră. Dacă nu ești fericit la locul de muncă, acest lucru nu influențează negativ doar sentimentul de bunăstare în timpul programului, ci și alte domenii ale vieții tale. În plus, prin dezvoltare personală, productivitate și experiență, psihologia pozitivă ne oferă beneficii evidente privind:

- **Mulțumirea generală față de viață;**
- **Fericire și împlinire;**
- **Succes personal;**
- **Relații de afaceri mai bune;**
- **O promovare sau o creștere de salariu;**
- **Un sentiment de încredere în ceea ce faci.**

S-a demonstrat că a te simți bine la serviciu influențează pozitiv:

- **Munca de echipă;**
- **Angajarea;**

- **Diversitatea și incluziunea;**
- **Atenția;**
- **Gândirea și performanța;**
- **Creativitatea.**

Nu contează cât de mare sau cât de mic este locul tău de muncă, poți să pui în aplicare acolo ceva psihologie pozitivă pentru a stimula implicarea și fericirea ta și a celor din jur. Lasă deoparte nevoia de a te face plăcut, temut, popular, cel mai bun jucător/lider sau original și începe prin a aborda nevoia ta și a celorlalți de a se simți bine. Serviciul este locul ideal unde poți veni în întâmpinarea nevoilor care trebuie satisfăcute pentru a te simți fericit și mulțumit de viață.

Psihologia pozitivă aplicată la performanță și realizări

Oamenii fericiți sunt oameni eficienți

Studiile ne arată că un mediu care încurajează emoții pozitive și un angajament activ din partea angajaților îi stimulează pe aceștia să obțină performanțe mai bune și o creștere a abilităților cognitive.¹⁹² Când ești angajat te simți fericit și plin de energie; te concentrezi mai bine și ești conectat la ceea ce faci; în consecință, ești mai creativ și mai capabil să rezolvi probleme. Esențială este angajarea în ceea ce faci, nu numai pentru a ajunge la starea de bine, ci și pentru avea performanțe.

exercițiu

Poți să răspunzi „da“ la următoarele întrebări?

- **La serviciu am ocazia să fac zilnic ce știu eu mai bine.**
- **Știu ce se așteaptă de la mine la serviciu.**
- **Am toate materialele și echipamentul care îmi sunt necesare pentru a-mi face bine treaba.**

- **Am șansa să învăț și să mă dezvolt.**
- **Am o mare varietate de sarcini pe care trebuie să le îndeplinesc.**
- **Dețin controlul asupra muncii pe care o fac.**
- **Îmi folosesc zilnic punctele forte.**

Dacă răspunzi „da“ la aceste întrebări, înseamnă că ai o slujbă pozitivă.

Cum se poate îmbunătăți nivelul de implicare la serviciu

1 Abordarea bazată pe puncte forte

Folosirea punctelor forte în munca pe care o faci este cel mai important pas pentru a ajunge să te simți mai fericit și mai angajat; nu doar că te vei bucura folosindu-ți punctele tari, dar vor crește și șansele de a trăi starea de flux. Cum poți să aduci punctele tale forte în munca pe care o faci?

- **Enumeră trei feluri noi în care ai putea să-ți folosești mai des punctele forte la serviciu.**
- **Enumeră trei moduri în care i-ai putea încuraja pe oamenii cu care lucrezi să-și identifice și să-și folosească punctele forte.**

Întoarce-te la capitolul 4 pentru a revedea lista cu punctele forte sau intră pe

www.strengthsfinder.com. Uneori oamenii au puncte forte ascunse, pe care nu au avut niciodată ocazia să le arate. Dacă lucrezi într-un mediu care îți permite să distribui sarcinile în funcție de punctele forte ale membrilor echipei, vei fi uimit de rapiditatea cu care se vor pune la punct strategii și obiective. Pentru fiecare individ care nu știe cum să scape de tabele și calcule stufoase, e cineva care de-abia așteaptă să lucreze cu cifre. Unii oameni preferă să joace roluri serioase, alții vor să-i facă pe ceilalți să râdă. Identificarea punctelor forte ale celorlalți îți poate aduce recompense la fel de mari ca atunci când le folosești pe ale tale.

- **Care sunt punctele tale forte?**
- **Care sunt punctele forte ale celor cu care lucrezi?**
- **Cum poți să identifici azi punctele forte ale colegilor tăi de muncă?**
- **Ce puncte forte ale celor din jurul tău nu sunt folosite la potențial maxim și cum ai putea să schimbi acest lucru?**

Folosirea unui program bazat pe evaluarea punctelor forte este o modalitate excelentă de îmbunătățire a motivării și angajării, iar pentru asta vei găsi detalii la sfârșitul acestei cărți.

2 Varietatea

Varietatea și noutatea ne mențin angajați și plini de energie. Amintește-ți că trebuie să-ți folosești cât mai multe puncte forte posibil și caută să găsești modalități prin care să variezi ceea ce faci. Toți ajungem sclavii obiceiurilor; dacă ai o rutină bună, aceasta poate deveni o sursă de plăcere. Totuși, schimbarea și varietatea ne pot face să ne simțim bine în egală măsură.

Să aloci sarcini la întâmplare poate fi o idee bună pentru a îmbrospăta puțin lucrurile. Dacă ești în poziția de a face asta, să faci oamenii să-și schimbe slujbele pentru o zi, ar fi un mod extraordinar prin care ai putea aduce în rândul angajaților noutatea și înțelegerea reciprocă, și acest fapt poate avea efecte

pozitive remarcabile.¹⁹³

- **Cum poți îmbrospăta puțin lucrurile, ce schimbări ai putea să faci, ce ai putea să faci altfel?**

pont

Adu puțină varietate în munca ta:

- **Gândește-te cum ai putea să faci o activitate de rutină în alt fel;**
- **Acceptă o nouă experiență sau provocare;**
- **Încearcă să-ți folosești un alt punct forte;**
- **Fii aventuros;**
- **Spune DA.**

3 Obiective clare

Claritatea obiectivelor ne ajută cu adevărat să fim mai motivați. Când știm ce avem de făcut (și de ce), putem să ne implicăm cu adevărat în maniera în care trebuie să acționăm. Dacă nu ești sigur ce faci sau care sunt obiectivele, nu ai putea rezolva această nelămurire?

Cum să-ți clarifici obiectivele:

- **Ca să ai niște scopuri clare, ține minte că trebuie să fie realiste și realizabile pe termen scurt – nu renunța la visul imposibil, dar găsește**

deocamdată ceva mai mic și tangibil, care are o finalitate clară;

- Dacă poți să lucrezi pe cont propriu, alege o persoană căreia să-i raportezi îndeplinirea sarcinii și o dată pentru sărbătorirea ei;
- Dacă te trezești într-o situație în care ți se cere să lucrezi cu obiective nerealiste și ești descurajat deoarece te simți copleșit și lipsit de control, imaginează-ți că ai bagheta lui Harry Potter și dintr-o singură mișcare vei descoperi ceea ce contează cu adevărat. Apoi concentrează-te pe asta;
- Folosește-ți punctele forte pentru a schimba sau pentru a ameliora situația;
- Amintește-ți că dacă te simți bine vei gândi și mai bine, așa că dă-ți un impuls pozitiv.

4 Fii în stare de flux și la serviciu

A avea oportunitatea să-ți dezvolti abilitățile și să ți se ofere provocări îți aduce cele mai mari satisfacții. Amintește-ți că atunci când ne putem îmbunătăți aptitudinile avem mai multe șanse să găsim starea de flux. Provocările îmbunătățesc și ele abilitățile, adică pot crește nivelul încrederii și al respectului de sine. Ți se oferă provocări la serviciu?

Cum să fii în stare de flux la serviciu:

- Caută ocazii în care ai putea să-ți dezvolti abilitățile și să capeți altele noi;
- Caută căi prin care să faci mai mult din ceea ce îți place cu adevărat;
- Acceptă provocările;
- Creează-ți un spațiu de lucru plăcut;
- Ia hotărârea să-ți faci treaba la cele mai înalte standarde, străduiește-te să fii excelent și nu o lua pe scurtătură;

- **Acordă mare atenție sarcinii pe care o ai de făcut, apreciază fiecare pas și fiecare etapă.**

Cum poți să creezi ocazii ca oamenii din echipa ta să fie mai des în stare de flux?

5 Claritatea sarcinii

Contează foarte mult să fie clar ce ți se cere ție și oamenilor din jurul tău. S-a descoperit că o sarcină clară poate influența pozitiv:

- **Satisfacția muncii;**
- **Devotamentul față de companie;**
- **Mai puțină anxietate;**
- **Bunăstarea angajaților.**¹⁹⁴

„O bună parte dintre lucrurile care li se cer la slujbă angajaților din ziua de azi este dictată de necesități cunoscute numai la nivelurile înalte ale companiei, dar care pentru muncitorul obișnuit rămân obscure.“

Mihaly Csikzentmihalyi, 1996

O conducere bună știe încotro îi îndrumă pe oameni și spre ce finalitate; o conducere proastă se pierde în detalii sau rămâne prinsă în proiecte mărețe, astfel încât este greu să fii angajat cu adevărat.

exercițiu

Fă testul liftului: încearcă să descrii slujba ta cuiva într-un minut, cât ai merge cu liftul până la birou.

Dacă nu poți face asta, pune-ți următoarele întrebări:

- Care este din punctul tău de vedere cel mai important aspect al muncii tale?
- Care este cel mai important aspect al muncii tale din punctul de vedere al companiei/angajatorului?

Dacă răspunsul la aceste întrebări nu este același, poate ar merita să vezi dacă aceasta nu e o problemă pentru tine.

6 *Autonomia*

Pentru a fi motivat intrinsec trebuie să ai un grad mare de autonomie.

A avea autonomie, a avea libertatea de a-ți alege modul în care acționezi la slujbă poate fi un factor cu un potențial mare de motivare, iar studiile arată că libertatea de acțiune și încrederea celorlalți sunt factori foarte eficienți pentru

motivare. Angajații care sunt responsabili pentru acțiunile lor sunt semnificativ mai fericiți, întrucât autonomia îmbunătățește și sprijină:

- Sentimentul de apartenență;
 - Sentimentul de putere;
 - Satisfacția muncii;
 - Dăruirea;
 - Spiritul cetățenesc.¹⁹⁵
-

exemplu

Compania de software Atlassian a avut ideea extraordinară să le dea autonomie angajaților ei; cam la fiecare trei luni ei aveau 24 de ore în care să lucreze la ce voiau ei, cu singura condiție ca a doua zi să facă o prezentare de trei minute în care să spună la ce au lucrat. Acest proces a dat naștere unor idei cu adevărat inovatoare și el poate fi de asemenea o oportunitate pentru angajați să-ți demonstreze calitățile –, iar „o zi FedEx“ este amuzantă!

Dacă ești în poziția de a oferi oamenilor autonomie la locul de muncă, să știi că vei îmbunătăți cu adevărat sentimentul lor de bunăstare la locul de muncă.

- Cât de multă autonomie sau motivare intrinsecă ai tu la slujbă?

- Ai posibilitatea să-ți alegi felul în care te achiți de sarcini?
 - Ai libertate la slujbă să-ți pui în valoare punctele forte?
 - Ai obiective personale care te entuziasmează?
-

exemplu

Un exemplu extraordinar al forței motivației intrinsece este succesul pe care l-a avut Wikipedia față de enciclopedia Encarta de la Microsoft. Cu toate că Microsoft plătise pentru conceperea Encartei, astăzi, Wikipedia este cel mai popular dicționar online. Redactat de autori neplătiți, motivația celor care scriu Wikipedia este pur intrinsecă, ei redactează acele articole și le aduc în permanență la zi numai fiindcă sunt pasionați de subiectul respectiv.

7 Mentalitatea

O mentalitate flexibilă la slujbă este deosebit de importantă dacă ai orice fel de funcție de conducere. A avea o mentalitate flexibilă înseamnă să fii deschis la schimbare și, mai mult de atât, la dezvoltarea ta și a altora. Tu ai o mentalitate care vede în eșec o oportunitate de a învăța? În cartea lui, *From Good to Great*, Jim Collins¹⁹⁶ a descoperit că unul dintre atributele comune liderilor care au creat mari companii este capacitatea de a gestiona eșecul, chiar și eșecul personal, și faptul că s-au întrebat mereu cum ar putea deveni mai buni și cum ar putea să învețe.

Oamenii cu mintea deschisă au tendința de a se înconjura de oameni inteligenți,

care le pun în față provocări și, de asemenea, nu se tem să angajeze oameni care sunt mai capabili decât ei.

Psihologul Carol Dweck consideră că mentalitatea flexibilă este esențială pentru un leadership bun, deoarece liderii văd talentul ca pe un început al unei potențiale dezvoltări a angajaților lui.¹⁹⁷

exemplu

Robert Wood și Albert Bandura au descoperit că studenții la afaceri care au o mentalitate flexibilă i-au depășit pe cei cu o mentalitate rigidă. Studenților dintr-un grup li s-a imprimat o mentalitate rigidă, fiindcă li s-a spus că abilitățile lor înnăscute vor fi evaluate prin intermediul sarcinilor pe care le vor rezolva, în timp ce studenților dintr-un al doilea grup li s-a indus o mentalitate flexibilă, deoarece li s-a spus vor trebui să învețe singuri cum să rezolve sarcina. Nu doar că „învățăceii“ i-au întrecut pe cei care se bazau pe abilitățile lor înnăscute, dar la finalul studiului ei erau și mult mai încrezători.¹⁹⁸

Psihologia pozitivă aplicată relațiilor de afaceri

Tot ce facem ne solicită capacitatea de a comunica și de a lucra cu alți oameni. Indiferent care este natura muncii tale, ea poate fi influențată pozitiv sau negativ de alții. Tot ce am discutat în capitolul 5 despre inteligența emoțională este extraordinar, dar sunt mult mai multe lucruri prin care alți oameni pot influența felul în care ne dezvoltăm la slujbă.

Dacă suntem fericiți, vom și mai eficienți, și mai creativi. Când suntem fericiți, ne place locul unde ne aflăm și ne place ceea ce facem. Am menționat activitățile care ne ajută să devenim mai implicați și să ne descurcăm mai bine; acum ne vom opri asupra lucrurilor care ne fac să ne identificăm și să ne simțim conectați cu munca. Relațiile pe care le avem cu oamenii sunt un motiv uriaș pentru care ne place munca pe care o facem.

revelație

Emoțiile pozitive care stau la baza angajării și bunăstării la slujbă sunt: bucuria, interesul și iubirea.

Ești de acord cu următoarele afirmații?

- În ultimele șapte zile am primit recunoaștere și laude pentru munca mea.

- Șefului meu sau altcuiva de la serviciu pare să-i pese în mod special de mine.
- Există o persoană la serviciu care mă încurajează să mă dezvolt.
- La serviciu, opinia mea contează.
- Am un foarte bun prieten care lucrează cu mine.
- În ultimele șase luni, cineva de la serviciu mi-a spus că am progresat.¹⁹⁹

Sprijinul și grija celorlalți, sentimentul că și tu ai o contribuție importantă și că oferi companiei ceva tangibil pare să fie o trăsătură universală a implicării salariatului în toate companiile și afacerile. Companiile care încurajează dezvoltarea acestor emoții la angajații lor beneficiază și ele de performanța mai bună și de abilitățile lor cognitive. Fericirea influențează nemijlocit satisfacția la muncă și performanța, iar aceste lucruri sunt determinate de comportamentul altruist și de generozitatea celorlalți.²⁰⁰

Cum să îmbunătățești comunicarea și relațiile de serviciu

1 Recunoașterea

Poate părea superfluu să mai amintim că este important să avem pe cineva la slujbă care să ne recunoască meritele și să se bucure alături de noi; toată lumea vrea să fie recunoscută, dar e minunat să recunoști și tu meritele altora. Indiferent de funcția pe care o deții la serviciu, oricând ai posibilitatea să recunoști meritele altor oameni, fie și printr-o simplă mulțumire. Un mulțumesc sincer este foarte simplu și poate aduce o schimbare uriașă. Un e-mail scurt sau un mesaj este suficient, acestea sunt acum niște metode de comunicare așa de răspândite încât e ușor să uităm puterea unui bilețel scris de mână.

revelație

Sărbătorirea unui succes sau doar a unei săptămâni reușite de lucru se poate face la un prânz sau după serviciu. Am întâlnit un director de companie care le mulțumea managerilor trimițându-le flori soțiilor acestora la serviciu, ca să arate că este recunoscător pentru sprijinul lor față de parteneri, înțelegând că probabil și ele au contribuit la succesul angajatului.

- **Gândește-te cum ai putea să-ți arăți aprecierea și mulțumirea la serviciu.**
- **Fii inventiv, amintește-ți de reciprocitate, fii generos cu mulțumirile.**
- **Rămâi sincer și cu picioarele pe pământ.**

2 Prietenia

În fruntea listei pentru bunăstare și fericire sunt prietenii buni. Ne petrecem așa de mult timp la serviciu încât nu e de mirare că prietenii de la serviciu au un rol foarte important în crearea stării de bine. Nu e întotdeauna posibil să ai prieteni la serviciu, mai ales dacă lucrezi singur sau de acasă. Prietenii îți dau încredere și sprijin, poți să te confesezi lor și te pot ajuta în momente dificile; la locul de muncă îți oferă chiar și informații și cunoștințe.

- **Prețuiește-ți colegii de serviciu.**
- **Păstrează-ți timp pentru a lua masa cu prietenii sau cu colegii.**
- **Oferă sprijin de câte ori poți și dacă este cazul; un efort de echipă este valoros în orice situație.**
- **Perfecționează-ți aptitudinile de colaborare.**

- **Caută să colaborezi cu cineva cu care îți place să-ți petreci timpul.**

3 Structura și sprijinul pozitiv

Prietenii sunt extraordinari, dar sprijinul care vine de sus este cel mai eficient pentru reducerea stresului la serviciu.

A avea un șef care te respectă și te încurajează influențează enorm satisfacția de muncă a angajatului și invers, problemele cu șefii sunt una dintre cauzele cele mai frecvente ale nefericirii și conflictului.

Factori care însoțesc structura și sprijinul pozitiv:

- **Repetarea;**
- **Feedback-ul;**
- **Claritatea sarcinilor;**

revelație

Studiile arată că satisfacția la muncă și bunăstarea angajatului sunt influențate semnificativ de faptul că el știe ce face și că poate gestiona situația.²⁰¹

4 Munca pozitivă de echipă

Suntem fericiți dacă facem parte dintr-o echipă bună. Cum ai putea să creezi un spirit de echipă în compania ta? Găsește timp pentru ca echipa să se concentreze asupra trecutului și să reinventeze viitorul folosind aceste cunoștințe colective. Gândește-te la specificul companiei tale și construiește spiritul de echipă în mod adecvat. Creează niște principii integratoare. Studiile arată că integrarea principiilor companiei într-un mod care presupune implicarea fiecărui individ consolidează spiritul de echipă.

5 Construirea încrederii

Folosește abilitățile din ultimul capitol.

- **Cât de bine ascuți?**
 - **Cât de mult îți permiți să taci și să fii prezent cu cei din jur?**
 - **Ce spun oamenii printre rânduri?**
 - **Cât de mult te ajută punctele tale forte să controlezi situația și să imprimi o direcție?**
-

exercițiu

Încearcă să practici repetarea, adică să reformulezi cu propriile tale cuvinte chestiunile esențiale din ceea ce ți-a spus cineva. Poți să începi spunând ceva de genul „Ce cred că ai vrut tu să înțeleg este...“. Evident, nu face acest lucru într-un mod deplasat!

Poate fi de un mare ajutor acest lucru în orice conversație sau comunicare care necesită atenția și acțiunea ta. Dacă nu este adecvat să repeți cu glas tare ce ți-a spus cineva, atunci repetă ca pentru tine, ca și cum ai da impresia că mai asculți o dată ce ți-a spus.

6 Generozitatea

Amintește-ți ce ne spune Jonathan Haidt despre puterea lui „dinte pentru dinte“. La serviciu este la fel de relevant ca oriunde. Suntem mult mai fericiți să ajutăm și să sprijinim pe cineva care face același lucru pentru noi. Multe rețele de afaceri își construiesc modelul de organizare pe principiul că cei cărora le oferi oportunitatea unei afaceri sunt înclinați să-ți ofere în schimb alte afaceri. Oferirea de mici cadouri se bazează pe același principiu. Totuși, nu fi cinic și nu manipula; generozitatea reală este bună pentru bunăstarea ta și ea se aplică la serviciu la fel ca și în alte părți.

7 Fii atent la ceea ce merge

Așa cum am văzut în capitolul 4, dacă ne concentrăm pe lucrurile care merg este mult mai bine decât dacă suntem îngrijorați mereu de ceea ce nu merge. David Cooperrider a creat un model excelent pentru a permite companiilor să se dezvolte mai ușor folosind succesul din trecut, luând de acolo strategiile care au dat roade și folosindu-le într-un mod inovator. Procesul acesta se numește „Anchetă Appreciativă“ și poate implica un număr oricât de mare din angajații companiei.²⁰²

exercițiu

Fă-ți timp să evoci împreună cu cineva evenimente frumoase din viața ta sau din viața companiei la care lucrezi. Puneți-vă unul altuia întrebări despre lucrurile care au făcut posibil acest eveniment, care au fost factorii care au contribuit la succes, cine era alături de voi, ce v-a motivat, ce anume a funcționat.

Evenimentele evocate pot proveni din orice aspect al experienței tale, dar, împărtășite și analizate împreună, vor scoate la iveală factorii care au contribuit la succes și punctele forte care au fost folosite. După aceea, puteți începe să vă gândiți cum să adaptați acele lucruri la problema actuală și să regândiți evenimente și obiective în perspectivă.

8 Rolul optimismului și al pesimismului

Optimiștii consideră că ei au mai mult control asupra evenimentelor și situațiilor decât au în realitate; acesta este un mecanism de gestionare excelent în situații stresante. Amintește-ți că gândirea optimistă este mai bună pentru rezolvarea problemelor și poate reevalua situații pentru a le vedea într-o lumină mai bună. La locul de muncă, capacitatea de a rezolva probleme și înfruntarea lor este o calitate; totuși, pesimiștii sunt mult mai realiști în situații grele și cu toate că le lipsește perseverența și preferă să evite să ia lucrurile în piept, de multe ori sunt mai buni la detalii. Uneori, avem nevoie și de o perspectivă pesimistă.

Optimismul și pesimismul la locul de muncă

■

	Părți bune
Optimiști	Rezolvă probleme, reevaluează, perseverență, înfruntă situația, sunt l

Părți bune

Pesimiști Mai realiști în evenimente/situații negative, mai potriviți pentru o mu

■

Psihologia pozitivă și munca plină de semnificație

Toate afirmațiile următoare sunt factori importanți care contribuie la bunăstarea și fericirea de la serviciu:

- **Misiunea/scopul companiei mele mă face să simt că serviciul meu este important;**
- **Asociații mei (colegii) vor să facă o muncă de calitate;**
- **Găsesc aici oportunități de dezvoltare personală.²⁰³**

Atunci când talentul și valorile tale se potrivesc cu slujba pe care o ai ești mult mai fericit; o slujbă plină de sens este aceea care are sens pentru tine. Într-un mediu care se potrivește cu valorile tale personale ai mai multe șanse să realizezi obiective care contează cu adevărat.²⁰⁴

Psihologia pozitivă a mai descoperit și că firmele eficiente nu mai încearcă să scoată tot ce pot din angajat, ci investesc mai mult în el.

Una dintre cele mai bune metode de a spori nivelul de energie la locul de muncă este sporirea sentimentului că există un sens și un rost. Sunt trei moduri în care oamenii vorbesc despre activitatea lor:

- **Ca despre o slujbă – te duci la serviciu pentru că trebuie și cu banii obținuți poți să-ți plătești facturile;**
- **Ca despre o carieră – în activitatea ta există o structură și un plan; poate nu ai neapărat slujba pe care ai visat-o, dar faci pași importanți către ea;**
- **Ca despre o chemare – activitatea ta este vocația ta. Are scop și sens**

intrinsec, și ai sentimentul că ești legat de ea mai mult decât prin nevoile tale. Misiunea și valorile tale personale se potrivesc cu cele ale companiei și îți place ceea ce faci.

revelație

Ken Robinson vorbește despre faptul că noi suntem pregătiți de mici să ne fixăm ținte prea înalte privind slujba noastră. El dă exemplul unui copil foarte deștept care își dorește să fie pompier, dar i se spune că ar trebui să urmeze o carieră mai importantă. Peste câțiva ani, el îl salvează pe profesor și pe soția acestuia dintr-un accident de mașină și întreabă dacă salvarea unor vieți este o activitate suficient de valoroasă cu care ar putea să se ocupe. Ce poate fi mai important decât să ai o viață care te face fericit și împlinit?²⁰⁵

Suntem mai fericiți și împliniți dacă facem parte din a treia categorie, atunci când serviciul nostru este „chemarea“ noastră, dar mulți dintre noi nu suntem așa de norocoși încât să știm exact ce vrem să facem și să facem ceea ce vrem. Cu toate acestea, orice slujbă poate deveni o chemare, dacă tu alegi să-ți manifesti și să-ți folosești punctele forte, să-ți construiești o atitudine serioasă față de slujbă sau să-ți privești slujba ca fiind o parte din ceva important. Singura diferență dintre slujbă și chemare stă în atitudinea și aptitudinile pe care le investești.

Cum poți face din slujbă o chemare:

- Fii atent la nevoile altora; fii generos, arată compasiune și empatie;
- Fii conștient de tine însuși; să știi în ce crezi, ce prețuiești, ce anume te motivează și să fii pregătit să te lupți pentru convingerile tale;
- Să ai o viziune și niște principii pe baza cărora să-ți susții activitatea;
- Învață și dezvoltă-te. Folosește greșelile și eșecurile ca experiență care te formează și consolidează ceea ce faci. Caută să ai o minte deschisă;
- Prețuiește diferențele dintre oameni;
- Să crezi în tine și să ai curaj să crezi;
- Caută să înțelegi și să ajungi la esența lucrurilor, încearcă să vezi lucrurile în perspectivă;
- Fii prezent și deschis clipei;
- Descoperă ce ai vrea să faci; lucrează într-un mod care pentru tine are sens.

Avem aici câteva exemple care ne arată cum putem face ca serviciul nostru să aibă un sens în contextul mai larg al vieții. Orice slujbă poate avea mai mult sens și direcție numai prin atenția și concentrarea ta.

- Banii mă ajută să-mi hrănesc copiii și familia; acest lucru e cel mai important pentru mine; mă simt productiv și onest.
- Îmi oferă șansa și provocarea de a face fiecare client/consumator să se simtă bine cumva. Nu pot să trăiesc fără excelență și creativitate.
- O parte din banii câștigați se duc pe lecțiile de dans – slujba aceasta îmi dă posibilitatea să mă apropiu de ceea ce vreau să fac cu adevărat. Între timp, mă duc să dansez și să mă perfecționez cât mai mult și am oportunitatea de a mă perfecționa și la slujbă.
- Este un pas spre o funcție de conducere/avansare. Îmi place

competitivitatea din afaceri și îmi place să lucrez în domeniu, iar acest mediu mi se potrivește. Scopul meu este să fac ordine și să-i sprijin pe cei cu care și pentru care lucrez.

- Compania are o politică care respectă mediul înconjurător și pot să îi fac pe colegii de muncă să identifice probleme de mediu. Pentru mine este foarte important să fiu conștient de perspectiva amplă. Ceea ce fac eu este o parte din ceva mai mare.

- Lucrez cu oameni care mă fac să râd în fiecare zi. Mă bucur de prietenie și de recunoaștere.

- Toate lucrurile pe care le voi face azi vor fi: distractive, bine făcute, făcute pentru alții, făcute din curiozitate, făcute cu entuziasm, făcute cu atenție etc.

Leadership-ul transformațional

Leadership-ul este creatorul și organizatorul oricărei companii, este și un patron, și un muncitor, dar un muncitor implicat și activ. Calitățile unui lider transformațional sunt:

- O conducere clară care poate comunica valorile și sensul viziunii companiei, precum și direcția către care merge;
- Oamenii care lucrează sub această conducere se simt recompensați intrinsec. Sunt îndemnați să gândească singuri, sunt apreciați pentru potențialul pe care îl au și li se oferă șansa de a se autoperfecționa și de a crește;
- Leadership-ul transformațional este empatic și caută în angajați calități de lider; are o mentalitate de echipă.²⁰⁶

Aceste aspecte ale leadership-ului construiesc încrederea, recunoașterea, dăruirea și mândria în cadrul companiei, factori cheie pentru fericirea și satisfacția în muncă.

„Să conduci din spate și să-i lași pe ceilalți să creadă că sunt în frunte.“

Nelson Mandela

Fericirea la slujbă

Fericirea la slujbă este o chestiune foarte serioasă și sunt mulți factori care se află în interdependență. Valoarea emoției pozitive la locul de muncă este uriașă datorită efectului pe care îl are asupra abilităților cognitive, creative și de rezolvare a problemelor. Specialiștii în psihologie pozitivă consideră că un mediu care oferă autonomie, șansa de a acționa corect într-un context bazat pe ideea de echipă, cu un leadership transformațional poate să creeze oportunitatea de a fi fericit și de a prospera.²⁰⁷ Sentimentul că ceea ce facem și cine suntem sunt lucruri care contează într-un mediu sigur ne dă energia necesară creativității și manifestării potențialului. Tot ceea ce alimentează aceste nevoi ajunge în cele din urmă să fie un stimulent pentru fericire, un angajament sănătos la muncă și o oportunitate de a crește și de a te dezvolta.

Măsurarea și analizarea factorilor care contribuie la starea de bine la serviciu sunt chestiuni din ce în ce mai complexe, care nu trebuie să fie tratate simplist. În ultimii douăzeci de ani, chestiunea nu mai este o simplă analiză de IQ și testare psihometrică menite să facă previziuni privind succesul, acum sunt mult mai mulți factori luați în calcul, cum ar fi fericirea și inteligența emoțională, care sunt recunoscuți pentru importanța lor. Devine din ce în ce mai evident că o afacere prosperă, ca și un om prosper, face mai multe lucruri așa cum trebuie, și că fericirea, deși e un factor vital, nu e singura problemă. Adevărata prosperitate la muncă este atinsă cu o conducere rezilientă și înțeleaptă, care este deschisă la toate practicile pozitive și cu sens. Împlinirea la muncă are loc atunci când avem sentimentul că noi contăm și suntem recunoscuți pentru că facem ceva care ne place, dar să faci ca tot personalul să prospere și să fie motivat, asta cere pasiune și reziliență.

recapitulare

Capitolul acesta ți-a arătat că psihologia pozitivă te poate ajuta la locul de muncă. Este evident că cine suntem și tot ceea ce face parte din noi are importanță. Psihologia pozitivă ne demonstrează mereu că succesul și câștigul material nu sunt cele mai importante chestiuni care ne fac fericiți, împliniți și prosperi.

- **Am văzut că oamenii simt nevoia să se simtă împliniți de ceea ce fac.**
- **Mulți oameni vorbesc despre faptul că această împlinire se găsește la fel de mult în relațiile care se stabilesc la muncă, ca și la munca în sine.**
- **La slujbă, indiferent ce faci, ai probabil cea mai bună oportunitate să crești și să te dezvolți, să-ți dezvolți inteligența emoțională, empatia și autocunoașterea.**
- **La slujbă poți să îți depășești limitele și să-ți atingi potențialul cu sprijinul altora și să le dai șansa altor oameni să-și descopere propriile talente și puncte forte.**
- **Un loc de muncă fericit oferă încredere, recunoaștere și dăruire, iar acestea se reflectă atât în leadership, cât și în angajați.**

Sper că din acest capitol vei rămâne cu ceva speranță și dorință de a aduce mai multă fericire și sens în slujba pe care o ai și că fiecare zi va fi o aventură și o oportunitate de a crea acel ceva pentru care ești născut.

¹⁹² [J.K. Harter, F.L. Schmidt, C.L. Keyes, „Well-being in the Workplace and its Relationship to Business Outcomes: A review of the Gallup Studies“, în C.L. Keyes, J. Haidt, Flourishing: The positive person and the good life, Washington DC, American Psychological Association, pp. 205-224.](#)

¹⁹³ [Ibid.](#)

¹⁹⁴ [N. Turner, J. Barling, A. Zacharatos, „Positive psychology at work“, în C.R. Snyder, S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford, Oxford](#)

University Press, p. 719.

¹⁹⁵ Gallup, *ibid.*

¹⁹⁶ J. Collins, *Good to Great: Why some companies make the leap... and others don't*, New York, harper Collins, 2001.

¹⁹⁷ Carol Dweck, *Mindset: The new psychology of success*, New York, Ballantine Books, p. 140.

¹⁹⁸ Apud Carol Dweck, *ibid.*, p. 111.

¹⁹⁹ Gallup, *ibid.*

²⁰⁰ J. Harter, F. Schmidt, C. Keyes, *ibid.*, pp. 205-224.

²⁰¹ Turner, Barling, Zacharatos, *ibid.*

²⁰² J. Ludema, D. Whitney, B. Mohr, T. Griffin, *The Appreciative Inquiry Summit*, San Francisco CA, Berrett-Koehler, 2003.

²⁰³ Gallup, *ibid.*

²⁰⁴ Sagiv, Roccas, Hazan, *ibid.*

²⁰⁵ Ken Robinson la www.tedtalks.com.

²⁰⁶ Turner, Barling, Zacharatos, *ibid.*, p. 721.

²⁰⁷ *Ibid.*, p. 725.

Postfață

Cartea aceasta nu a făcut decât să schițeze câteva noțiuni de psihologie pozitivă, dar sper că ți-ai făcut o idee despre ce contează cel mai mult pentru fericirea și bunăstarea ta.

Din punctul meu de vedere, sunt trei chestiuni esențiale care se desprind din această carte. Prima este alegerea; am început cu alegerea, așa că ar fi potrivit să încheiem tot cu ea. A doua chestiune este complexitatea, iar cea din urmă este creativitatea.

Alegerea

Noi avem posibilitatea de a alege, putem să alegem cum gândim, cum simțim și cum acționăm. Iar felul în care alegem influențează toate experiențele noastre.

După ce ai citit această carte, ai putea să alegi să:

- Fii mai recunoscător;
- Fii mai generos și mai bun;
- Gândești optimist;
- Te distrezi mai mult;
- Încerci să-ți îndeplinești obiectivul și să-i fii devotat în totalitate;
- Alegi felul în care percepi evenimentele, pe alți oameni și lumea din jurul tău;
- Fii mai atent;
- Vezi frumusețea și abundența din jurul tău;
- Trăiești în armonie cu valorile pe care le ai;
- Ai o perspectivă sănătoasă asupra timpului;
- Te accepți pe tine însuți și să apreciezi punctele forte personale și ale celorlalți;
- Faci mai multă mișcare și să mănânci mai bine.

De fapt, sper că vei decide să faci mai multe alegeri și să-ți construiești autonomia, fiindcă tu și numai tu ești creatorul vieții tale. Nelson Mandela ne-a mărturisit ce putere a căpătat din această idee: că atunci când nu ai deloc control asupra vieții tale, tot poți să-ți controlezi gândurile. El este în epoca noastră exemplul cel mai strălucit pentru forța acestei abilități.

Complexitatea

Sper că ai observat că nu există numai un factor cheie care contribuie la o viață mai fericită și mai împlinită. Nimic nu e simplu și totuși, totul e foarte simplu, deoarece doar schimbând un mic aspect din viața ta influențezi alt lucru, care, la rândul lui, are de asemenea un efect.

Omul de știință Stephen Wolfram arată foarte limpede cum complexitatea se poate ivi din ceva foarte simplu atunci când afirmă că unul dintre elementele care stă la baza unui program computerizat este caracterul aleatoriu. Nu acesta e lucrul cel mai interesant; esențialul mesajului său este că nu întotdeauna este posibil să regăsești începutul simplu într-o complexitate sau să prevezi rezultatul atunci când se manifestă caracterul aleatoriu. Este un exemplu foarte relevant, în care el explică modul în care creează scheme frumoase și complicate cu ajutorul unor programe foarte simple.²⁰⁸

Într-un fel, se poate spune că psihologia pozitivă încearcă să găsească codul, programul inițial care produce viețile cele mai frumoase. Filosofii și misticii au făcut demersuri similare și au ajuns la concluzii similare. Nu e deloc surprinzător că multe dintre descoperirile științei reflectă învățăturile misticilor și ale filosofilor antici. Totuși, trebuie să amintim că toate scrierile antice despre practicile și comportamentul celor care au fost considerați întruchipări ale prosperității umane au fost scrise de urmași în numele lor. Buddha, Isus și Socrate nu au scris nimic. „Învățătura“ lor a fost popularizată prin povești și principii care îndeamnă la acțiune reflexivă în relația cu Sinele și cu cei din jur; aceste învățături au sens cu adevărat în aplicarea lor practică.

Oamenii de știință caută întotdeauna să disece un lucru până la cel mai mic element și apoi să se concentreze pe înțelegerea și explicarea întregului cu ajutorul elementului cel mai mic și particular, dar chiar și la acest nivel se observă că nimic nu poate fi separat și toate elementele trebuie să fie analizate. Viața omului nu e izolată, nici măcar în ea însăși. Orice gând, cuvânt sau acțiune este în strânsă legătură cu alte elemente: mediul în care trăim sau o altă persoană, propriile noastre dorințe și nevoi, ambiții sau temeri, la care se adaugă și o spirală aleatorie de reacții pe care o generează fiecare gând, ca un ricoșeu care se

întoarce la noi sub forma unui ecou.

Atunci când omul este fericit el este mai bun, mai generos, mai recunoscător și mai sănătos. Când omul se deschide spre dezvoltare și compasiune, empatie și relaționare, prosperă mai multe vieți în afară de cea a individului. La fel cum micile surse de finanțare pot clădi din interior companii puternice din punct de vedere economic, tot așa și psihologia pozitivă ne arată cum o atenție cât de mică acordată felului în care privim lumea și pe cei din jurul nostru poate să ne influențeze nu numai bunăstarea, ci toate lucrurile care ne înconjoară. Psihologia pozitivă caută să popularizeze acest mesaj astfel încât oamenii să fie deschiși spre oportunitatea de a înflori din copilărie până la vârste înaintate. Ori de câte ori alegi să înveți, să crești și să te dezvolți personal, schimbi ceva mai mult decât abilitățile și bunăstarea ta. Cea mai mică schimbare în gândire și comportament poate avea un efect răsunător.

Suntem complicați și trăim într-o lume mult prea complicată ca știința s-o poată înțelege pe deplin, dar această complexitate vine din ce e mai mic și mai simplu. Efectul fluturelui este relevat de majoritatea studiilor de psihologie pozitivă. Amintește-ți că Barbara Fredrickson ne spune că există o proporție de trei la unu între efectul pozitiv și cel negativ. Este aceeași proporție care se regăsește și în teoria haosului. La fel cu o bătaie de aripi a fluturelui poate provoca un uragan, fiecare mică schimbare pe care o faci în viața ta contează. Vechiul proverb „Din cauza unei copite s-a pierdut un cal, din cauza unui cal s-a pierdut un călăreț, din cauza unui călăreț s-a pierdut o luptă, din cauza unei lupte s-a pierdut un regat, și totul din cauza copitei unui cal”²⁰⁹, sintetizează foarte bine acest lucru.

O mică precauție

Este foarte important să studiem și să înțelegem ce înseamnă o viață fericită.²¹⁰ Totuși, în căutarea căii spre fericire putem să ajungem la idealuri prescriptive. Istoria este plină de victime care au încercat să pună în aplicare idei care pretindeau că pot conduce la fericire și la o viață bună. Cartea aceasta trebuie citită cu o astfel de precauție în minte. Psihologia pozitivă are o abordare științifică avangardistă cu care încearcă să înțeleagă ce ne poate face să ne simțim prosperi și ar putea susține că „știe“ care este răspunsul, numai că dacă

acționezi după un fapt demonstrat, s-ar putea să constăți că apar consecințe neprevăzute în altă parte. De exemplu, acum douăzeci și cinci de ani, studiile psihologice au arătat că există o corelație între depresie și respectul de sine. Creșterea respectului de sine devenise Sfântul Graal al psihologilor. Însă după mai mulți ani de cercetare, s-a dovedit că respectul de sine poate fi extraordinar pentru unii, dar nu așa de bun pentru ceilalți. Oamenii cu un nivel ridicat al respectului de sine au tendința de a deveni agresivi și violenți cu ceilalți, au tendința de a înșela și de a-și urmări doar propriile interese în detrimentul altora. Nivelul ridicat de respect de sine poate avea urmări negative.²¹¹ La fel ca și obsesia modernă pentru dietă, putem să aflăm că, de exemplu, consumul de coacăze reduce riscul de a face cancer sau boli de inimă, numai că o dietă bazată exclusiv pe coacăze poate fi nocivă. În permanență studiile ne arată importanța varietății. Punctele tale forte se pot transforma în slăbiciuni dacă sunt excesiv sau unilateral folosite, iar talentul și abilitățile tale se dezvoltă mai bine atunci când au în față provocări noi.

La ora actuală, temele și rezolvările oferite de psihologia pozitivă trebuie tratate ca niște informații și îndrumări, și nu ca niște legi. Contextul subiectiv în care apar fericirea și bunăstarea este foarte complex, o întrepătrundere permanentă între cum și de ce gândim într-un fel și cum și de ce simțim într-un fel, chestiuni determinate atât de genetică, cât și de învățare. Vestea bună este că noi putem influența calitatea vieții noastre și felul în care ne simțim.

Creativitatea

Creativitatea este subiectul subînțeleles al acestei cărți, dar care influențează toate aspectele unei vieți prospere. Tot ceea ce facem este creativ sau are potențialul de a crea. De fiecare dată când zâmbim cuiva noi creăm un moment.

Creativitatea ne definește în acțiunile noastre, în orice acțiuni, la serviciu, cu familia și prietenii și mai ales influențează mediul în care trăim. Scoaterea boabelor de mazăre din păstaie poate fi un proces creativ, și noi toți jucăm roluri precum Gilbert și George; viața noastră ESTE creația noastră și atunci când prosperăm creăm mai bine.

În confort și lux oamenii pot crea iadul, iar în cele mai degradante condiții și lipsuri există oameni care pot crea paradisul. Este doar o chestiune de alegere:

„Să crezi că viața merită să fie trăită și credința ta va face ca lucrul acesta să fie real.“

(William James, 1842-1910)

Harta minții

Am inclus o hartă a minții, care, la prima vedere, poate să-ți dea fiori (figura A.1). Ea nu este definitivă, dar săgețile reprezintă trimiteri către chestiuni demonstrate; dacă toate efectele integrate ale acțiunilor și gândurilor noastre ar putea fi puse pe o foaie la fel ca aici, ar rezulta un fel de pânză de păianjen. Harta vrea să-ți arate că toate lucrurile influențează toate lucrurile. Aș fi vrut să

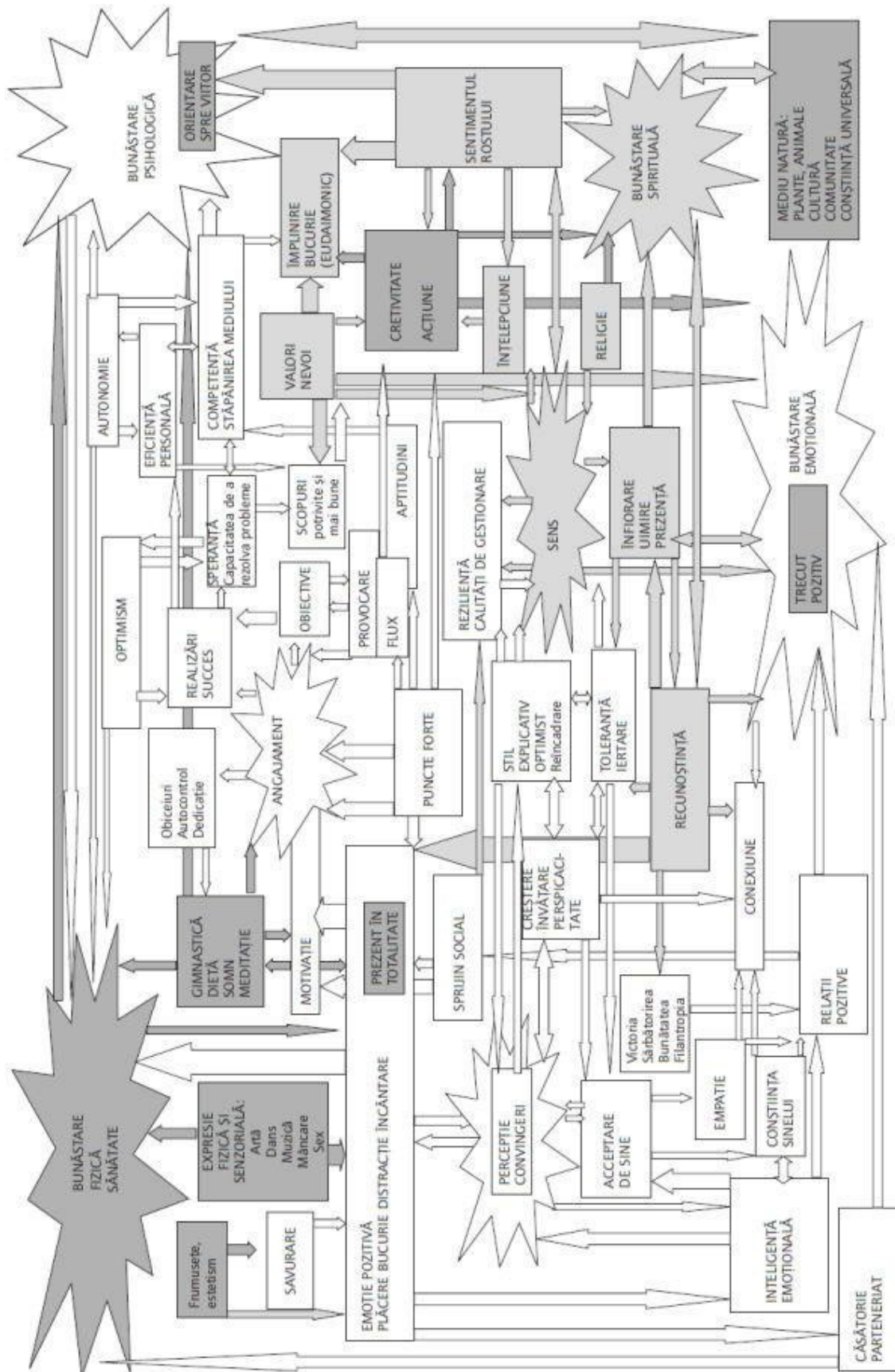
pot reprezenta acest lucru tridimensional, fiindcă atunci când acționezi într-un anumit domeniu al vieții tale, influența este aceeași, dar pe o spirală ascendentă. Pe măsură ce crești și te dezvolti, un aspect al vieții tale se va schimba și brusc toate celelalte vor fi afectate.

²⁰⁸ [Stephen Wolfran la www.tedtalks.com.](http://www.tedtalks.com)

²⁰⁹ [Originile acestui proverb nu se cunosc prea bine; în general îi este atribuit lui Richard al III-lea. Caută informații pe Wikipedia.](#)

²¹⁰ [Pentru Socrate și Aristotel, cunoașterea se află deasupra tuturor virtuților.](#)

²¹¹ [Roy F. Baumeister, Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger, Kathleen D. Vohs, „Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?“, American Psychological Society, nr. 4\(1\)/2003, pp. 1-44.](#)



Listă de valori

a fi cel mai bun

abilitate

abordabilitate

abundență

accesibilitate

activism

actualitate

acuitate

acumulare

adaptabilitate

adevăr

adorăție

afecțiune

agerime

agilitate

agresivitate

ajutorare

altruism
amabilitate
ambiiie
amuzament
animație
apartenență
apreciere
apropiere
ardoare
armonie
asertivitate
atenție
atractivitate
autocontrol
aventură
avere
beatitudine
bogăție
blândețe
bucurie
bună dispoziție

bunăvoință

calm

camaraderie

candoare

capabilitate

caracter întreprinzător

caracter neobișnuit

caracter practic

caracter scandalos

caritate

castitate

căldură

celebritate

circumspecție

claritate

compasiune

concentrare

concizie

condiție fizică

conectivitate

conformism

confort

congruență

consistență

conștiinciozitate

conștiință

continuitate

contribuție

control

convingere

convivialitate

cooperare

cordialitate

corectitudine

creativitate

credibilitate

crediță

creștere

cucernicie

cumpătare

cunoștințe

curaj

curățenie

curiozitate

curtoazie

datorie

dărnicie

dăruire

demnitate

dependență

deschidere

descoperire

desfătare

deșteptăciune

determinare

devotament

devoțiune

dexteritate

dinamism

directețe

direcție

disciplină

discreție

disponibilitate

distincție

distracție

diversitate

divertisment

dominanță

dorință

dorință de câștig

drăgălășenie

dreptate

echilibru

economie

educație

eficiență

elan

eleganță

eliberare

empatie

energie

entuziasm

eroism

exactitate

exaltare

excelență

experiență

expertiză

explorare

expresivitate

extaz

extravaganță

extrovertire

exuberanță

faimă

familie

fascinație

fericire

fermitate

ferocitate

fidelitate

filantropie

finalizare

fler

flexibilitate

fluență

flux

folos

forță

franchețe

frugalitate

frumusețe

galanterie

generozitate

genialitate

grație

grijă pentru alții

hotărâre

identificare

idilă

igienă

imaginație

impact

imparțialitate

importanță

incoruptibilitate

independență

independență financiară

inedit

infailibilitate

ingeniozitate

ingenuitate

inimă

inocență

inspirație

instruire

integritate

intelență

intensitate

intimitate

intransigență

introvertire

intuiție

inventivitate

investiție

istețime

iubire

iuțeală

împăcare

împărtășire

încredere

încredere în sine

încurajare

îndeplinire

îndrăzneală

înfiorare

îngrijire

însuflețire

înțelegere

învățare

leadership

lealitate

libertate

liniște

logică

loialitate

longevitate

ludicitate

maniere

maturitate

măiestrie

mărinimie

meticulozitate

migală

mente deschisă

mente limpede

misteriozitate

modă

moderație

modestie

motivare

mulțumire

muncă de echipă

naivitate

neclintire

neînfricare

nerăbdare

nerv

nestrămutare

ocrotire

odihnă

onestitate

onoare

optimism

ordine

organizare

orientare

originalitate

ospitalitate

pace

pasiune

perseverență

perspectivă

perspicacitate

persuasiune

plăcere

popularitate

pragmatism

precauție

precizie

pregătire

prevedere

pricepere

proactivitate

probitate

productivitate

profesionalism

profunzime

promptitudine

prosperitate

prudență

punctualitate

puritate

putere

rafinament

rapiditate

rațiune

răbdare

râvnă

realism

realizare

recreere

recunoaștere

recunoștință

reflecție

reflexivitate

relaxare

religiozitate

respect

responsabilitate

reverență

reziliență

rezoluție

rezolvare

rezonabilitate

rigoare

sacralitate

sagacitate

sangvinitate

satisfacție

sănătate

sânge rece

sânguință

securitate

seninătate

sensibilitate

senzualitate

serviabilitate

sexualitate

sfințenie

siguranță

simpatie

simplitate

sinceritate

sinergie

sociabilitate

solidaritate

solitudine

spirit

spirit de sacrificiu

spiritualitate

spontaneitate

sprijin

statornicie

stabilitate

stăpânire de sine

stimă

structură

succes

supremație

supunere

surpriză

suveranitate

talent

tăcere

tărie

temeritate

temperare

teoretizare

timiditate

tinerețe

toleranță

tradiționalism

transcendență

uimire

umilință

umor

unicitate

unitate

utilitate

valoare

varietate

veselie

viclenie

victorie

vigilență

vigoare

virtute

virulență

visare

vitalitate

vivacitate

viziune

voioșie

voluntariat

voluptate

Bibliografie utilă

Generalități

Argyle M., *The Psychology of Happiness*, East Sussex, Routledge, 2001.

Boniwell I., *Positive Psychology in a Nutshell*, Londra, PWBC, 2006.

Carr A., *Positive Psychology*, East Sussex, Routledge, 2004.

Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S., *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2006.

Diener E., Emmons R., Larson J., Griffin S., „The Satisfaction with Life Scale“, *Journal of Personality Assessment*, nr. 49(1) 1985, pp. 71-75.

Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L., „Subjective Well-Being: Three Decades of Progress“, *Psychological Bulletin*, nr. 125(2), pp. 276-302, 1999.

Fredrickson, B.L., *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*, New York, Crown, 2009.

Linley A., Joseph S., *Positive Psychology in Practice*, Hoboken, NJ, John Wiley and Sons, 2004.

Myers D.G., *The Pursuit of Happiness*, New York, Avon Books, 1992.

Peterson C., *A Primer in Positive Psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2006.

Seligman M.E.P., *Authentic Happiness*, Londra, Nicholas Brealey, 2003.

Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M., „Positive Psychology: An Introduction“, American Psychologist, nr. 55, pp. 5-14, descărcat de pe www.ppc.sas.upenn.edu/ppintroarticle.pdf.

Fericire

Ben-Sahar T., Happier; Can you learn to be Happy?, Maidenhead, UK, McGraw-Hill, 2008.

Ben-Sahar T., Even Happier: A Gratitude Journal for Daily Joy and Lasting Fulfilment, New York, McGraw-Hill, 2010.

Diener E., Seligman M., „Very Happy People“, Psychological Science, nr. 13(1), pp. 81-84, 2002.

Fredrickson B., „The Value of Positive Emotions“, American Scientist, nr. 91, pp. 330-335, 2003.

Fredrickson B., Marcial F.L., „Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing“, American Psychologist, nr. 60, pp. 678-686, 2005.

Fredrickson, B.L., Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive, New York, Crown, 2009.

H.H. Dalai Lama, Cutler H., The Art of Happiness: A Handbook for Living, Londra, Hodder and Stoughton, 1999.

Haidt J., The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom, New York, Basic Books, 2006.

Lyubomirski S., The How Of Happiness: A Practical Guide to Getting the Life You Want, Londra, Sphere, 2007.

Nettle D., Happiness: The Science Behind Your Smile, Oxford, Oxford

University Press, 2005.

Ricard M., Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill, Londra, Atlantic Books, 2007.

Reziliență

Briers S., Brilliant: Cognitive Behavioural Therapy, Harlow, Pearson Education, 2009.

Lames Oliver, Affluenza, Londra, Vermilion, 2007.

Reivich K., Shatte A., The Resilience Factor, New York, Broadway Books, 2006.

Inteligență emoțională

Goleman D., Emotional Intelligence, Londra, Bloomsbury, 2004.

Flux

Csikszentmihalyi M., Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York, Harper and Row, 1990.

Csikszentmihalyi M., Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life, New York, Basic Books, 1997.

Alegerea

Schwartz B., *The Paradox of Choice*, New York, Harper Perennial, 2004.

Recunoștință

Emmons R.A., McCullough M.E., „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), pp. 377-389, 2003.

Mentalitate

Dweck C., *Mindset: The New Psychology of Success – How We Can Learn to Fulfil Our Potential*, New York, Ballantine Books, 2008.

Puncte forte

Linley P.A., Harrington S., „Playing to Our Strengths“, *The Psychologist*, nr. 19, pp. 86-89, 2006.

Park N., Peterson C., Seligman M.E.P., „Strengths in 54 nations and the 50 US states“, Journal of Positive Psychology, nr. 1, pp. 118-129, 2006.

Peterson C., „The Values in Action (VIA) Classification of Strengths: The un-DSM and the real DSM“, din volumul apărut sub redacția lui M.

Csikszentmihalyi și I. S. Csikszentmihalyi A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology, Oxford, Oxford University Press, 2006, pp. 29-48.

Resurse on-line

www.authentichappiness.sas.upenn.edu

www.centreforconfidence.co.uk

www.ccapeu.com

www.positivepsychology.org.uk

www.breathe-london.com/positive-psychology

www.positivepsychologynews.com

www.mkzc.org/beginzen.html

www.thetimeparadox.com/surveys/ztpi

www.compassionlab.org/teaching.htm

www.gallup.com

Index*

[212](#)

A

Alegere, 6, 7, 11, 12, 26, 37, 42-45, 89, 90, 95, 123, 212, 252, 255

Alcool, 39, 49, 109, 189, 197, 214, 215, 217

Anxietate, 54, 141, 203, 210, 215, 234

Antanovsky, Aaron, 151

Argyle, Michael, 35

Autenticitate, 59, 74, 123

B

Baltes, Paul, 180, 186

Bandura, Albert, 93, 237

Bani, 4, 18, 21, 59, 85, 121, 170-173, 187, 190, 215, 244, 246

Ben-Shahar, Tal, 224

Boyde, John, 39

Branigan, C., 52

Bryant, Fred, 66

C

Compasiune, 104, 177, 193, 199, 200, 205, 245, 253, 258

Consumerism, 44

Creativitate, 50, 52, 63, 82, 84, 163, 200, 203, 220, 221, 225, 230, 246, 247, 251, 255, 258

Csikszentmihalyi, Mihaly, 6, 61

D

Dalai Lama, 110, 190, 199

Depresie, 44, 81, 104, 134, 141, 146, 196, 210, 211, 215, 216, 221, 254

Diener, Ed, 8

Dweck, Carol, 30, 237

E

Emmons, Robert, 8, 55, 209

Empatie, 23, 37, 110, 203, 245, 253, 257, 259

F

Flux, 6, 49, 60-65, 68, 70, 74, 95, 159, 195, 211, 219, 231, 234, 257, 259

Frankl, Victor, 124, 158

Fredrickson, Barbara L., 42, 50, 52, 254

Frica, 11, 22, 106, 141

Furie, 106-108, 115, 140, 196

G

Gandhi, Mahatma, 204

H

Haidt, Jonathan, 36, 88, 111, 242

I

Iertare, 77, 80, 119, 195-198, 205, 225, 257

Imaginație, 94, 186, 187, 259

Inteligență emoțională, 6, 13, 36, 37, 76, 99-102, 110, 121, 125, 179, 182, 238, 248, 257

Iubire, 24, 49, 52, 57, 75, 79, 80, 104, 106, 123, 160, 167, 223, 238, 259

Î

Încredere, 24, 32, 36, 37, 50, 51, 74, 79, 87, 89, 92-96, 106, 114, 118-120, 129, 130, 160, 164, 183, 201, 217, 229, 235, 240, 247, 249, 259

Înțelepciune, 7, 75, 177-184, 186, 257

J

James, Oliver, 45, 163

K

Kashdan, Todd, 53

Kasser, Tim, 171

L

Leadership, 237, 247, 249, 259

M

Mandela, Nelson, 247, 252

Maslow, Abraham, 4, 23, 24

Mischel, Walter, 38

Motivație, 28, 41, 42, 64, 73, 87, 89, 92, 94, 96, 209, 237, 257

Muncă, 64, 76, 92, 151, 163, 165, 179, 213, 229-236, 238-241, 243, 244, 246-249, 259

N

Nevoi, 17, 22, 23, 35, 44, 78, 79, 83, 85, 87, 88, 92, 96, 100, 107, 114, 120, 149, 151, 159-165, 170, 173, 179, 180, 185, 186, 189, 192, 193, 199, 204, 223, 230, 244, 245, 247, 248, 253, 257

O

Optimism, 6, 13, 51, 77, 78, 86, 106, 129, 134, 140-144, 243, 257, 259

P

Pavlina, Steve, 166

Pennebaker, James, 150

Pesimism, 129, 142, 143, 243

Plutchik, Robert, 106, 107

Prezent, 37-42, 49, 51, 64-66, 133, 150, 182, 192, 193, 200, 201, 203, 205, 216, 241, 246, 257

Prietenie, 36, 59, 115, 240, 246

Provocare, 24, 34, 62, 73, 85, 86, 89, 90, 151, 233, 246, 257

R

Reciprocitate, 36, 57, 240

Reziliență, 7, 13, 129-131, 142, 152, 153, 182, 248, 256, 260

Ryff, Carol, 23, 37, 42, 83

S

Schwartz, Barry, 43, 179, 224

Scop, 4, 5, 7, 13, 22-24, 29, 30, 38, 41, 45, 57, 61, 63, 71, 73, 74, 77, 84-86, 143, 152, 155, 157-161, 168, 169, 171, 173, 179, 193, 219, 133, 244, 246, 257

Seligman, Martin, 6, 59, 75, 79, 133, 134, 136

Skinner, B.F., 209

Spiritualitate, 76, 77, 122, 177, 188, 191, 260

T

Telos, 169

U

Umor, 7, 77, 129, 131, 146, 147, 154, 260

V

Valori, 76, 78, 79, 83, 87, 88, 90, 92, 94, 96, 107, 112, 122, 158-165, 167, 168, 170-173, 177, 178, 181, 182, 186, 190, 193, 198, 204, 221, 224, 244, 247, 252, 257-260

Veroff, Joseph, 66

W

Wilde, Oscar, 114

Williamson, Marilyn, 19

Z

Zimbardo, Philip, 39-41

^{212*} Numărul paginilor se referă la ediția tipărită a cărții și la ediția digitală în format PDF.