

## Emoții pozitive

În mijlocul crizei globale, emoțiile pozitive par deplasate. Momentan, probabil că ar trebui să uităm de senzația de bine și pur și simplu să găsim modalități de a face față dificultăților. Însă, cercetări asupra emoțiilor pozitive sugerează că a ne simți bine este mult mai important decât bănuiesc mulți. Emoțiile pozitive fac mai mult decât să semnaleze bunăstarea.

Emoțiile pozitive ne ajută să facem față dificultăților mai bine și produc bunăstare nu numai în prezent dar și pe termen lung. Există 10 emoții pozitive. Majoritatea oamenilor nu pot identifica aceste emoții pozitive și se pare că oamenii au devenit mai înrădăcinați în negativ. Haideți să ne concentrăm pe vestea cea bună. Momentele de pozitivitate autentică ne pot transforma viața în mai bine prin clădirea resurselor, a punctelor forte și a sănătății.

Emoțiile pozitive ne extind gândirea și acțiunile: acordând mai multă atenție, fiind mai veseli, flexibili și deschiși relațiilor. Emoțiile pozitive clădesc resurse psihologice precum reziliența, capacitatea de a face față dificultăților, capacități fizice, inteligență emoțională, competențe sociale și stăpânire de sine ce devin folositoare în timp. Emoțiile pozitive extind sfera atenției și a percepției și, în consecință, pornesc spirale ascendente către dezvoltarea bunăstării emoționale. În cele din urmă, emoțiile pozitive au capacitatea de a “desface” efectele stresului.

Fiecare tip de emoție pozitivă provine din motive diferite și este într-un fel unic. Fiecare emoție pozitivă are capacitatea de a vă extinde și clădi viața. Fiecare clădește drumul către un nivel superior și fiecare vă ajută să prosperați.

### **Bucuria**

Există multe surse de bucurie, ca spre exemplu probabil momentul în care ți-ai ținut pentru prima oară copilul în brațe. Sau poate partenerul tău ți-a organizat o petrecere surpriză sau poate că iei cina cu niște prieteni noi și te simți minunat în compania lor. Bucuria ne face să ne simțim minunat și ușori. Culorile par mai vii. Ai pasul vioi și fața ți-e luminată de zâmbet și de o strălucire interioară. Simți că vrei să inspiriri întreaga viață. Ești vesel și îți vine să sari și să te implici. Ție ce îți aduce bucurie?

### **Recunoștința**

Imaginează-ți că cineva s-a lăsat pe sine la o parte să facă ceva pentru tine. Vecina ta a făcut gogoși și a adus câteva familiei tale sau cineva a fost amabil cu tine în trafic. Putem fi recunoscători pentru că respirăm aer curat, pentru că avem corpuri normale sau pentru că avem un loc sigur și confortabil unde să ne odihnim când suntem oboșiți. În orice caz, recunoștința vine dacă apreciem că ceva ni s-a ivit în cale drept un dar de prețuit.

Recunoștința ne deschide inima și poartă cu ea impulsul de a da ceva bun în schimb, fie persoanei care ne-a ajutat, fie altcuiva. Recunoștința, însă, are un geamăn rău: îndatorirea. Dacă simțim că trebuie să dăm cuiva înapoi, atunci nu ne simțim recunoscători, ci datori, ceea ce de multe ori este destul de neplăcut.

Ca parte a economiei favorurilor, când ne simțim datori dăm înapoi cu pizmă. În schimb, când suntem recunoscători, dăm înapoi într-un mod liber și creativ. Este un sentiment de-a dreptul plăcut, un amestec de bucurie și apreciere din inimă. Adevărata recunoștință este din inimă și spontană. Când te-ai simțit ultima oară recunoscător –nu politicoș sau îndatorat, ci sincer recunoscător și din inimă?

### **Seninătatea**

Ca și bucuria, seninătatea apare când împrejurimile ne sunt sigure și familiare și necesită doar puțin efort din partea noastră. Este atunci când suspinăm lung și voluptos pentru că circumstanțele actuale sunt atât de confortabile și cum trebuie. Este atunci când ne întindem în hamac în grădină după o zi lungă de muncă. Este plimbarea pe plajă într-o dimineață minunată cu sunete ce umplu capul și cu briza răcoroasă ce îți mângâie pielea.

Este atunci când ne ghemuim în pat cu o carte bună sau cu băutura preferată lângă noi. Seninătatea ne face să ne lăsăm pe spate și să o absorbim total. Este o stare conștientă ce poartă dorința de a savura circumstanțele actuale și de a găsi modalități de a o integra în viață mai mult și mai des. Când ne spunem “Trebuie să fac asta mai des!”, asta e seninătatea. Când ai savurat ultima oară un moment de seninătate?

### **Interesul**

Deși într-o stare de siguranță completă, ceva nou sau diferit ne atrage atenția, ce ne dă un sentiment de posibilitate și mister. Spre deosebire de bucurie și seninătate, aceste circumstanțe cer efort și atenție sporită din partea noastră. Suntem de-a dreptul fascinați. Suntem atrași să explorăm, să ne cufundăm în ceea ce descoperim abia acum. Este atunci când luăm un drum nou prin pădure și vrem să vedem unde duce.

Este atunci când descoperim un nou set de provocări ce ne permit să ne dezvoltăm capacitățile, fie ele în gătit sau în dans. Este acea carte nouă fascinantă ce trezește în noi idei noi. Când suntem interesați, ne simțim deschiși și plini de viață. Ne simțim orizonturile extinzându-ne în timp real și cu ele propriile posibilități. Atracția intensă a interesului ne determină să explorăm, să adoptăm idei noi și să învățăm mai mult. Când ți-a fost trezit ultima oară interesul?

### **Speranța**

Deși mare parte a pozitivității ia naștere când ne simțim în siguranță, speranța e o excepție. Dacă toate ar merge deja în direcția în care ne dorim, ar fi puține lucruri la care ar mai trebui să sperăm. Speranța își intră în rol când circumstanțele sunt cumplite, când lucrurile nu merg bine sau există o nesiguranță considerabilă cu privire la

cum se vor rezolva lucrurile. Speranța apare exact în acele momente în care deznădejdea și disperarea au aceleași șanse să apară. Poate că tocmai ai picat un examen important, ți-ai pierdut slujba, ai descoperit că ai o umflătură la sân sau o relație de dragoste s-a destrămat. Speranța în situații disperate ca acestea înseamnă “ferească de ce e mai rău, dar să sperăm la mai bine”.

Adânc în inima speranței este credința ca lucrurile se pot schimba. Indiferent cât de îngrozitoare sau nesigure sunt lucrurile în acel moment, lucrurile vor lua o turnură bună. Există posibilități. Speranța ne susține. Ne ține să nu cădem în disperare. Ne motivează să recurgem la propriile capacități și la propria inventivitate și să răsucim lucrurile. Ne inspiră să planificăm un viitor mai bun. Cu speranță, devenim energizați să ne facem o viață bună pentru noi înșine și pentru ceilalți. Când ai simțit asta ultima dată ?

### **Mândria**

Mândria este una dintre așa-numitele emoții ce implică “conștiință de sine”. Orice emoție poate merge prea departe și probabil că asta e în mod special adevărat când vine vorba de mândrie. Când este specifică și temperată cu modestia potrivită, mândria este cu siguranță o emoție pozitivă. Mândria înflorește cu ocazia unei reușite pe care ne-o putem asuma. Am investit efort și talent și am reușit. Este sentimentul acela bun când primim jobul atât de mult dorit sau când am reușit să ne cumpărăm propria mașină. Când reușim ceva la muncă, am făcut o vânzare sau ni s-a publicat lucrarea. Sau când observăm că am adus o schimbare pozitivă în viața cuiva prin ajutorul, bunătatea sau îndrumarea noastră.

Acestea nu sunt orice fel de reușite, ci cele recunoscute de societate. Simțim la un nivel profund că acțiunile noastre vor fi apreciate de ceilalți. De aceea mândria este o emoție ce implică “conștiință de sine”. Mândria poartă dorința de a împărtăși vestea reușitei noastre cu ceilalți.

Cadrul mental al mândriei este de asemenea expansiv. Aprinde visuri de reușite mai mari în domenii asemănătoare: dacă pot face asta, poate pot... să îmi deschid propria afacere...să-mi cumpăr propriul apartament...să renovez sufrageria...să ajung în echipa națională...să fiu avansat (ă)...să aduc o schimbare în lume. În acest fel, mândria hrănește motivația de a reuși. Cercetările au arătat că cei ce simt mândrie au mai multe șanse să persevereze în sarcinile dificile. Ce te face mândru (ă)? Ce te-a inspirat mândria să faci?

### **Amuzamentul**

Uneori ceva de-a dreptul neașteptat se întâmplă și ne face put și simplu să râdem. O prietenă se strâmbă după ce a încercat ultima noastră creație culinară. Un vecin ne spune gluma favorită. Un coleg glumește în legătură cu cel mai nepotrivit moment al zilei pentru a avea o sedință.

În primul rând, amuzamentul este social. Deși uneori râdem singuri, acele râse-

te pălesc în fața momentelor când râdem cu ceilalți. În al doilea rând, surprizele sunt amuzante doar dacă sunt incluse într-un context sigur, nu și dacă sunt periculoase și amenințătoare. Dacă prietena se strâmbă pentru că se îneacă sau gluma vecinului este jignitoare, nu mai ești amuzat (ă). Astfel, prin definiție, amuzamentele sunt neserioase.

Amuzamentele din inimă aduc un impuls de nestăpânit de a râde și de a împărtăși bucuria cu ceilalți. A râde cu ceilalți semnalizează că situația prezentă este sigură și relaxată și că vrem să folosim aceste momente binecuvântate să clădim legături cu ceilalți. Când ai râs ultima oară?

### **Inspirația**

Din când în când dăm peste adevărata excelență umană. Transcedem ordinarul văzând posibilități mai bune decât de obicei. A vedea natura umană la cel mai înalt grad ne poate inspira și înălța. Poate vedem un coleg ce își lasă programul ocupat pentru a ajuta cu răbdare un bătrân să-și găsească drumul la centrul medical. Sau vedem gimnastele românce având o performanță deosebită la Olimpiadă. Îl citim pe Mircea Eliade ale cărui extinse opere și înțelegere a religiilor și a lumii par să fi depășit limitele umane. Sau să îl vedem pe idolul nostru făcând ceea ce știe să facă cel mai bine.

Când ne simțim inspirați ni se concentrează atenția, ni se încălzește inima și suntem absorbiți. Inspirația nu numai că ne face să ne simțim bine dar ne face să vrem să exprimăm ce e bun și să facem bine noi înșine. Creează impulsul să depunem eforturi pentru a ne atinge cel mai înalt nivel. Alături de recunoștință și venerație, inspirația este considerată a fi o emoție de transcendere a sinelui. Este o formă de Pozitivitate ce ne scoate din cochilia noastră egocentrică.

### **Venerația**

Strâns legată de inspirație, venerația apare în fața bunătății la un nivel înalt. Ne simțim pur și simplu copleșiți de măreție. Venerația ne face să ne ieșim din ale noastre. Suntem transfigurați pentru moment. Limitele se topesc și ne simțim parte a ceva mai mare decât viața. Mental suntem provocați să absorbim și să ne adaptăm la un nivel absolut al noii descoperiri.

Uneori suntem înmărmuriți de natură, ca atunci când vedem răsăritul la Marea Neagră, când vizităm Peștera Muierii sau când vedem Crucea Eroilor pe Vârful Caraiman din Bușteni. Sau alte dăți suntem înmărmuriți de umanitate ca atunci când îl vedem pe Neil Armstrong făcând primii pași pe lună.

Venerația, ca și recunoștința și inspirația, este o emoție de transcendere a sinelui. Ne constrânge să ne vedem ca parte a ceva mult mai mare, fie că e vorba de creația lui Dumnezeu sau de progresul pe care l-a făcut lumea. Venerația ne poate, de asemenea, lega emoțional de lideri puternici și carismatici, care de multe ori par a fi mai mari decât viața.

## **Dragostea**

Dragostea nu este orice fel de Pozitivitate. Este toate cele de mai sus, inclusiv bucuria, recunoștința, seninătatea, interesul, speranța, mândria, amuzamentul, inspirația și venerația. Ceea ce transformă toate aceste forme de pozitivitate în dragoste, este contextul lor. Când aceste sentimente plăcute ne stârnesc inima într-o relație sigură, adesea închisă, o numim dragoste.

În stadiile incipiente ale relației, prinși în atracția inițială, suntem profund interesați de orice și tot ce spune sau face noua persoană. Râdem și ne simțim bine împreună, de multe ori ca urmare a stângăciilor de la primele momente împreună. Cu cât relația se consolidează și probabil ne întrece așteptările, cu atât ne aduce mai multă bucurie. Începem să ne împătășim speranțele și visurile pentru un viitor împreună. O relație devine mai solidă cu seninătatea dragostei reciproce. Suntem recunoscători pentru bucuriile pe care cel iubit le aduce în viața noastră, la fel de mândrii de reușitele lor ca de ale noastre, inspirați de calitățile lor și poate înmărmuriți de forțele universului ce ne-au adus împreună.

Fiecare din aceste momente poate fi cu ușurință descris drept dragoste. Deși dragostea este una dintre cele mai obișnuite arome ale pozitivității simțite de oameni, am păstrat-o la urmă pentru a-i aprecia diferitele forme. Amintește-ți un moment când ai simțit impulsul dragostei.