

## Cum să avem relații pozitive

Emoțiile pozitive par să aibă proprietăți aproape magice. Spre exemplu, sunt contagioase. Emoțiile par, de asemenea, să aibă legătură cu memoria: pot fi generate de factori precum fotografiile mai vechi. S-a dovedit că sentimentele au un rol foarte important în viața noastră, dar de multe ori ignorat. De fapt, emoțiile sunt folositoare, puternice și benefice. Pe scurt, emoțiile merită înțelese și, în special, puterea emoțiilor pozitive pentru că pot fi valorificate pentru succesul relațiilor. Relațiile sunt una dintre cele mai puternice forțe motoare în viețile noastre. Au capacitatea de a inspira măreție și au capacitatea de a ne aduce la pământ când se sting și când eșuează.

Emoțiile pozitive simțite din tot sufletul, precum bucuria, speranța, inspirația și recunoștința aduc oamenii aproape și sunt necesare pentru formarea și menținerea relațiilor. A simți din tot sufletul emoții pozitive activează sistemul dopaminergic în zonele creierului responsabile de controlul executiv și de gândirea flexibilă. Când suntem implicați în interacțiuni interpersonale deschise și trainice, emoțiile pozitive vor favoriza amintiri pozitive, interacțiuni și interpretări ce vor produce, la rândul lor, comportamente pro-sociale. Când simțim emoții pozitive, în timp, aceste emoții pozitive devin asociate cu sentimente mărețe de suprapunere sine-ceialți și de uniune și acest sens extins de sine poate prevedea o mult mai complexă înțelegere a celorlalți. Deci cum se întâmplă?

Emoțiile pozitive extind repertoriul gândire - acțiune al unei persoane dincolo de tiparele tipice de gândire, în timp ce emoțiile negative induc tendințe de acțiune specifice, precum răspunsul "luptă sau luptă". În contextul relațiilor din zilele noastre, emoțiile pozitive extind sensul de sine al oamenilor incluzându-i pe ceilalți, iar cu timpul produc sentimente profunde de suprapunere sine -ceialți și de uniune. Aceste sentimente de suprapunere sine-ceialți prevăd o înțelegere mai complexă a celorlalți. Cu o înțelegere mai complexă a celorlalți evoluția relației va fi netedă, permițând fiecărei persoane să o aprecieze pe cealaltă și să continue să se apropie și mai mult.

Cu alte cuvinte, emoțiile pozitive extind sensul de sine al oamenilor pentru a-i include pe ceilalți. Ideea că oamenii îi percep pe ceilalți drept parte a sinelui permite alocarea comună a resurselor precum și caracteristicilor celorlalți să devină ale lor. Cu cât oamenii se apropie mai mult cu atât linia dintre sine și ceilalți devine mai ștersă și mai greu de delimitat, ceea ce duce la o intensificare a suprapunerii sine-ceialți și la satisfacție în relație. Deci, emoțiile pozitive simțite din suflet duc la expansiunea sinelui. La începuturile relațiilor romantice, cuplurile trec prin multe emoții pozitive precum bucuria, iubirea și interesul. Aceste emoții pozitive satisfăcătoare alimentează dorința oamenilor de a experimenta mai departe procesul de expansiune a sinelui. Spre exemplu, cuplurile ce au luat parte la activități inedite și incitante împreună

au raportat satisfacție și apropiere crescută a relației. Aceste sentimente de uniune devin mărci pregnante ale satisfacției și apropierii crescute într-o relație.

Știați că relația dvs. poate continua să prospere dacă există un raport de 5 emoții pozitive la o emoție negativă. Cercetările au demonstrat că atunci când există un nivel înalt al pozitivității, aceste relații sau căsătorii prosperă întrucât ambii parteneri sunt fericiți și satisfăcuți. Pe de altă parte, relațiile ce se desfășoară în condiții nefericite și deprimante au rate ale pozitivității mai mici de 1 la 1.

Totuși, descoperirile ce susțin idea că emoțiile pozitive simțite din tot sufletul sporesc suprapunerea sine-ceilalți și fortifică relațiile pun sub semnul întrebării decoperirile conform cărora stresul poate apropia oamenii. Conform ultimelor studii referitoare la teoria extindere-și-clădire ca efect al emoțiilor pozitive, emoțiile negative nu duc la relații mai bune; emoțiile pozitive sunt de o importanță primară atât în formarea noilor relații sociale cât și în menținerea relațiilor prospere în timp. Când avem emoții pozitive, limitele personale ni se extind și devenim mai receptivi; în astfel de momente suntem mult mai deschiși să ne percepem drept unul cu ceilalți și să gândim în termeni precum “noi” în loc de “eu” versus “tu”. Așa că nu subestimați puterea sentimentelor pozitive frecvente din relația voastră!

Este la fel de important să îi căutăm pe ceilalți când ni se întâmplă lucruri bune. A fost demonstrat că a împărtăși evenimente personale pozitive cu ceilalți se asociază cu afecte pozitive și cu bunăstare zilnică, mai presus și dincolo de impactul evenimentul pozitiv în sine și de alte evenimente zilnice. Acest proces de a-i căuta pe ceilalți când și se întâmplă lucruri bune este cunoscut sub numele de capitalizare. Deci bunăstarea sporită este o consecință a capitalizării. Însă, cum poate ajuta capitalizarea în relații? Totul depinde de modul în care cealaltă jumătate răspunde la capitalizarea ta. Dacă partenerul sau soțul răspunde într-un mod activ și constructiv (și nu pasiv sau distructiv) la încercările tale de capitalizare, atunci beneficiile vor spori în continuare. Cercetările arată că relațiile strânse în care, de obicei, partenerul sau soțul răspunde încercărilor de capitalizare în mod entuziast, cunosc o bunăstare mult mai mare a relației prin intimitate și satisfacție maritală zilnică.

Cum funcționează această capitalizare? Împărtășirea unui eveniment pozitiv cu ceilalți presupune relatarea evenimentului, ceea ce creează o oportunitate de a retrăi și re-exprima evenimentul. De asemenea, împărtășirea veștilor bune inițiază o interacțiune ce le permite indivizilor să perceapă că ceilalți se bucură pentru ei, proces ce conține probabilitatea de a spori stima de sine și, în mare, de a promova evaluări reflectate pozitiv – perceperea pozitivă de sine în ochii celorlalți. Acest efect din urmă necesită, cu siguranță, ca răspunsul ascultătorului să fie simțit drept pozitiv, adică necesită recunoașterea și validarea veștilor bune. Răspunsurile mai distructive (spre exemplu, sublinierea părților negative ale unui eveniment sau minimalizarea importanței lui) pot foarte bine diminua sau chiar anula efectele pozitive produse de întâmplarea fericită.

Deci gândiți-vă la răspunsul vostru. Tipic la auzul veștilor bune ale partenerului sau ale soțului, în ce categorie vă încadrați?

#### ACTIV – CONSTRUCTIV

De obicei reacționez într-un mod entuziast la veștile bune ale partenerului meu.  
Partenerul meu are impresia că sunt mai fericită și mai entuziasmată decât el.

#### PASIV - CONSTRUCTIV

Încerc să nu fac mare caz de veștile bune, dar sunt bucuroasă pentru partenerul meu.  
De obicei, susțin în tăcere toate lucrurile bune care i se întâmplă.

#### ACTIV – DISTRUCTIV

Îi amintesc partenerului că majoritatea lucrurilor bune au și aspecte negative.  
De obicei, le găsesc o problemă.

#### PASIV – DISTRUCTIV

Nu sunt foarte interesată. Gândesc: “De ce să dau atenție, nu sunt veștile mele”.

În cele din urmă, relațiile pot fi dezvoltate în funcție de cum interacționează oamenii unul cu celălalt în circumstanțe de zi cu zi. S-a descoperit că licitațiile emoționale de legătură au loc la un nivel foarte înalt între parteneri. Deci, ce este o licitație emoțională? Este o conversație despre legătura emoțională. Licitațiile pot fi verbale și non-verbale. Pot fi extrem de fizice sau pot veni complet din intelect. Pot fi sexuale sau non-sexuale. Cheia este că o licitație pentru legătură este o încercare de a crea o legătură între doi oameni. Funcția ei este de a menține relația în mișcare și într-o direcție pozitivă.

Toate aceste licitații sunt nevoi exprimate de sistemul de comandă emoțional al individului, conform conceptului ce atestă existența a cel puțin șapte sisteme specifice în creierul mamiferelor ce coordonează răspunsurile emoționale, comportamentale și fizice necesare funcțiilor legate de supraviețuire, precum odihna, auto-apărarea și procrearea. Un cuplu fericit poate avea 100 de licitații în mod normal în cursul unei cine. Licitațiile pot fi ceva obișnuit precum întâlnirea într-o alimentară. Într-o relație intimă aceste licitații sunt esențiale pentru că ele clădesc relația. O relație înseamnă toate aceste mici momente, aceste licitații și răspunsuri. Este modul în care se clădesc intimitatea și încrederea.

Licitatiile reprezintă elementul fundamental al unei legături emoționale. Scurtul test de mai jos vă ajută să identificați stilul dumneavoastră de a licita. Pentru a face testul, gândiți-vă la o persoană importantă pentru voi. Completați fiecare punct indicând cât de adevărată este afirmația.

**1. Uneori sunt ignorată când am cel mai mult nevoie de atenție.**

- Total neadevărat
- Neadevărat
- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

**2. Această persoană de obicei nu are idei de ceea ce simt.**

- Total neadevărat
- Neadevărat
- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

**3. De obicei îmi este foarte greu să am o conversație profundă cu această persoană.**

- Total neadevărat
- Neadevărat
- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

**4. Mă enervez când nu primesc atenția de care am nevoie de la această persoană.**

- Total neadevărat
- Neadevărat
- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

**5. Deseori devin iritabilă cu această persoană.**

- Total neadevărat
- Neadevărat



- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

**6. Deseori mă simt iritată când această persoană nu este de partea mea.**

- Total neadevărat
- Neadevărat
- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

**7. Îmi este greu să o fac pe această persoană să mă asculte.**

- Total neadevărat
- Neadevărat
- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

**8. Îmi este greu să o fac pe această persoană să se deschidă în fața mea.**

- Total neadevărat
- Neadevărat
- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

**9. Îmi este greu să o fac pe această persoană să îmi vorbească.**

- Total neadevărat
- Neadevărat
- Nici neadevărat, nici adevărat
- Adevărat
- Total adevărat

### *Sistem de punctare:*

Total neadevărat: 0

Neadevărat: 1

Nici neadevărat, nici adevărat: 2

Adevărat: 3

Total adevărat: 4

### *Punctajul pentru întrebările 1-3*

Punctajele sub 8 înseamnă că ești directă în relația ta. Aceasta este o veste minunată pentru relație pentru că ești capabilă să formulezi clar de ce ai nevoie de la această persoană. Dacă punctajul este 8 sau mai mare, este posibil să fi reticentă la licația. Cealaltă persoană în relația ta ar putea simți că trebuie să îți citească gândurile pentru a înțelege de ce ai nevoie.

### *Punctajul pentru întrebările 4-6*

Punctajele sub 8 înseamnă că nu ești extrem de puternică în a exprima ceea ce ai nevoie de la cealaltă persoană. Relația beneficiază de pe urma acestei calități ale tale pentru că este mult mai ușor pentru cealaltă persoană să audă și să înțeleagă de ce ai nevoie. Dacă punctajul tău este 8 sau mai mult, este posibil că exprimi atât de multă furie în licațiile tale încât o îndepărtezi pe această persoană de lângă tine. Aceasta poate fi din cauza frustrărilor din trecut sau poate că așa este personalitatea ta.

### *Punctajul pentru întrebările 7-9*

Dacă punctajul tău este sub 8, înseamnă că există un nivel ridicat de încredere în relația ta. Dacă punctajul tău este 8 sau mai mult, asta reflectă o problemă legată de nivelul de încredere în relație. S-ar putea să fie nevoie să faci mai mult pentru a căpăta încrederea acestei persoane. Unele persoane reușesc să obțină acest lucru concentrându-se mai mult să răspundă licațiilor celeilalte persoane, decât încercând să o obțină răspunsuri de la aceasta.