

GILLES CORCOS
CORINNE VILDER

Cum să-ți dezvoltă înteligența emoțională

Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață

Traducere din limba franceză
de Diana Coriciuc



București
2019

Respect pentru oameni și cărți

Comment cultiver son intelligence émotionnelle. Savoir identifier ses ressentis pour développer ses compétences

Gilles Corcos și Corinne Vilder

Copyright © Larousse 2016

Toate drepturile rezervate

Concepția machetei: **Violette Benilan**

Tehnoredactare: **Olivier Caldéron**



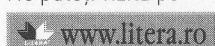
Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel.: 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372;

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Cum să-ți dezvoltă inteligența emoțională. Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață

Gilles Corcos și Corinne Vilder

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Mihnea Gafită

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CORCOS, GILLES; VILDER, CORINNE

Cum să-ți dezvoltă inteligența emoțională. Cea mai eficientă metodă pentru a reuși în viață / Gilles Corcos și Corinne Vilder; trad. din limba franceză de Diana Coriciuc - București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-2812-1

I. Vilder, Corinne; Corcos, Gilles

II. Coriciuc, Diana [trad.]

159.923

Tiparul executat la:



office@tipografiateurobusiness.ro
www.tipografiateurobusiness.ro

CUPRINS

INTRODUCERE 9

1. DESCOPERIREA INTELIGENȚEI EMOTIONALE 11

O practică universală și accesibilă tuturor 12

Care va fi parcursul meu emoțional? 13

Să mă cunosc mai bine, pentru a deveni eu însuși 15

Să mă debarasez de certitudinile mele actuale 18

Cum să judeci altfel evenimentele? 20

Mărturisire 23

Practică și antrenament nr. 1 26

2. DINCOLO DE APARENȚE 29

Îmi accept diferențele formelor de inteligență 30

Îmi pierd vechile reflexe, dobândesc principii noi 32

Invențez o manieră nouă de a progresă 34

Mărturisire 37

Practică și antrenament nr. 2 40

3. CUM SĂ-MI EXPRIM EMOȚIILE? 45

Să știu să mă afirm 46

Să-mi regăsesc spontaneitatea 53

Mărturisire 56

Practică și antrenament nr. 3 59

Respect pen	Să fiu autonom în mediul meu încurajător	64
4. ÎMI IDENTIFIC TALENTELE	63	
Dobândirea autonomiei afective	67	
Autonomia cognitivă și inteligența emoțională	71	
Găsirea spațiilor mele de împlinire	74	
Mărturisire	75	
Practică și antrenament nr. 4	78	
Practică și antrenament nr. 5	80	
5. ÎNVĂȚ SĂ ASCULT	87	
Pentru o ascultare activă a personalității mele	88	
Ce se întâmplă în mine când se exprimă celălalt?	90	
O ascultare emoțională la 360 de grade	94	
Mărturisire	97	
Practică și antrenament nr. 6	98	
6. CUM SĂ FIU EU ÎNSUMI CU CEILALȚI?	101	
Recunosc calitățile personalității mele, în conexiune cu emoțiile mele	102	
Despre importanța autenticității în relația cu ceilalți	106	
Gestionarea cu seninătate a unui conflict	112	
Mărturisire	114	
Practică și antrenament nr. 7	116	
7. CE CAPACITATE AM DE A-MI INFLUENȚA PROPRIA VIAȚĂ?	121	
Îmi cunosc talentele și urmez calea „cea dreaptă”	122	
Mă dezvolt cu ajutorul părerilor celorlalți	125	
Îmi confirm angajamentul și-l accept și pe al altora	128	
Reunesc grupuri și obțin cooperare din partea fiecărui	131	
Mărturisire	132	
Practică și antrenament nr. 8	135	

8. MĂ ÎNDREPT SPRE MAI MULTĂ ÎMPLINIRE	143
Îmi asum opțiunile, oricare ar fi ele	144
Privesc viața prin intermediul inteligenței mele unificate	146
Influențez toate experiențele din viața mea	150
Mărturisire	153
Practică și antrenament nr. 9	156
9. GESTIONAREA UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ CU AJUTORUL INTELIGENȚEI EMOȚIONALE	161
Acceptarea fiecărei rupturi	162
Trei capcane de evitat	167
Și dacă recompensa este la înălțimea crizei mele?	170
Mărturisire	172
Practică și antrenament nr. 10	175
10. ÎMI TESTEZ CAPACITĂȚILE DE A-Î SUSȚINE PE CEILALȚI	179
Să fii tu însuși, susținându-i pe ceilalți	180
Principiile susținerii	181
Îmi duc la bun sfârșit acțiunile în cadrul grupului	186
Pentru un viitor emoțional plin de speranță	190
Practică și antrenament nr. 11	192
ANEXE	197
Chestionar de inteligență emoțională	198
Bibliografie	207
Resurse	209
Dedicări și mulțumiri	211
Însemnările mele personale	214

INTRODUCERE

În urmă cu mai bine de douăzeci de ani, m-am avântat în descoberirea universului meu interior. Cu ajutorul terapiei, m-am angajat într-o căutare a emoțiilor, a inteligenței lor, a utilității acestora, a limbajului și a sensului lor.

Mi-am clădit viața pentru a răspunde la această dorință și, în egală măsură, pentru a-i ajuta pe ceilalți să afle cine sunt ei cu adevărat. Am, totuși, o personalitate, un trecut și niște frâne, care-mi limitează cercetările, experiențele și descoperirile. Dar pot să mă și folosesc de ele, pentru a dezvolta și a împărtăși aceste învățături.

Experiența mea de inginer, manager, coach, conferențiar și scriitor îmi permite să înțeleg de ce este preferabil să te apropii de emoțiile tale și de diversitatea inteligenței tale.

De aceea le-am dat cuvântul, în această carte, prin numeroase mărturii, celor care și-au grăbit înflorirea, care și-au îndeplinit dorințele și visurile inimaginabile pentru mentalul lor dinainte de experiența inteligenței emoționale.

Pentru directorii de firme, experiența mea are sens dacă aceștia înțeleg că viitorul companiei lor constă în autonomie și încredere, în capacitatea lor de a le ceda salariaților controlul, de a reduce nivelurile ierarhice, de a-i înlocui treptat pe salariați cu „asociați”, pe manageri cu lideri. În prezent, ceea ce ne motivează nu mai sunt morcovul și bățul*, deoarece activitățile

* Recompensa și pedeapsa, pentru a influența comportamentul cuiva. (n.tr.)

profesionale sunt din ce în ce mai puțin repetitive și din ce în ce mai complexe și mai creative.

Inteligenta emoțională are sens pentru oamenii care au nevoie să găsească un nou echilibru cu privire la transformarea rolului femeilor și care-și caută locul în cuplu sau în familie. Persoanele creative, cu potențial ridicat, „indisciplinate”, care nu sunt la curent cu ce e la modă, pot să-și redescopere, datorită inteligenței emoționale, identitatea și rolul în societatea noastră. Și le putem aduce la cunoștință că viitorul apropiat va avea și mai multă nevoie de ele.

În fiecare capitol al acestei cărți, cititorul va găsi modalitatea de a-și dezvolta competențele emoționale, pentru a deveni el însuși – cea mai mare provocare cu care o ființă umană se poate confrunta! Acest parcurs este ambicioz și, în același timp, practic și realist. Scopul este să-ți cunoști mai bine puterile și slăbiciunile. Și să-ți dai seama de importanța competențelor emoționale, pentru a reuși în viață. Dar ce înseamnă cu adevărat „a reuși”? Ce diferență este între reușită și „a te împlini” în viață? Cititorul va găsi, în fiecare capitol al acestei cărți, o parte de cunoaștere și înțelegere, precum și o parte practică, alcătuită din exerciții și antrenamente. În partea practică, vor fi puse întrebări incitante, pentru a-l ajuta să-și însușească anumite competențe emoționale și, de asemenea, să se antreneze și evalueze, grație testelor și exercițiilor care-i permit să-și „revigoreze” creierul emoțional – creierul limbic și cortexul prefrontal –, așa cum face un sportiv ca să practice sportul preferat.

Gilles CORCOS

1. ÎMI DESCOPĂR INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Singurul lucru pe care-l știu este că nu știu nimic.

Socrate

- Avem inteligențe multiple și pluridisciplinare. Ele ne permit să rezolvăm probleme întâlnite în viața de zi cu zi, să dobândim cunoștințe noi, să creăm opere artistice, să dăm o valoare adăugată unui serviciu, să ne imaginăm tehnologii noi... Și există aceea care ne permite să trăim și să ne dezvoltăm împreună cu ceilalți „în bună inteligență”. Fără să ne dăm seama, se pare că această formă de inteligență face apel la simțurile noastre, la raționamentul nostru și la stările afective. Este vorba de inteligența emoțională, al cărei spectru larg se deschide asupra dobândirii și stăpânirii emoțiilor, asupra identificării și descoperirii competențelor emoționale, adică, în primul rând, a gradului de conștientizare a stărilor noastre afective și a capacitatea noastre de a face legătura între toate evenimentele pe care le traversăm.

O PRACTICĂ UNIVERSALĂ ȘI ACCESIBILĂ TUTUROR

Este important să-mi dezvolt competențele emoționale, pentru că reprezintă o practică universală și accesibilă tuturor, indiferent care sunt formarea mea profesională inițială, cultura mea, meseria pe care o practic și epoca în care trăiesc. Este o investiție în mine însuși, în apropiatii mei și în viața mea. Planeta mea este în plină transformare, și același lucru va trebui să-l fac și eu. Adică să mă metamorfozez, să evoluez, mai degrabă decât să mă schimb sau să imit, pur și simplu. Voi găsi un spațiu de nonjudecată, unde fiecare are dreptul să fie el însuși, cu adevărata sa fire și spontaneitate. Să regăsesc o coerentă între ce se spune și ce se face, între ce se face și ce există. Am nevoie de autenticitate, de relații sincere și adevărate, fiindcă-mi place să călătoresc, în ciuda tuturor greutăților care-mi ies în cale, spre o formă de acceptare necondiționată; și, fiindcă sunt într-o continuă explorare, chestionare, căutare și descoperire, voi găsi motivul și modalitatea de a-mi dezvolta fiecare competență emoțională și de a deveni eu însuși – cea mai mare provocare cu care se poate confrunta o ființă umană! Este un parcurs ambițios, dar, totodată, practic și realist. Scopul este de a mă apropia de mine însuși, de a-mi cunoaște mai bine puterile și slăbiciunile. Competențele mele emoționale sunt recunoscute ca fiind tot ce e mai important pentru a reuși în viață.

Dar ce înseamnă
cu adevărat a reuși?
Ce diferență există
între a mă realiza și a-mi găsi
împlinirea în viață?

CARE VA FI PARCURSUL MEU EMOTIONAL?

- Pot să devin cine-mi doresc să fiu, pătrunzând în adâncul ființei mele, fără compromisuri, dar cu o foarte mare bună-voință?
 - Pot să-mi sporesc prezența în fiecare întâmplare a vieții mele, în fiecare întâlnire, în fiecare situație plăcută sau dureroasă?
 - Pot să-mi îngădui să fiu mai creativ în exercitarea competențelor mele, în modul cum le voi manifesta față de persoanele cu care voi intra în contact? Astăzi mă angajez să-mi întâmpin toate emoțiile neconditionat, riscând să mă descuragez uneori, mergând până la capăt, știind că, dacă reușesc să mă dirijez de unul singur, voi ști să-i dirijez pe cei care sunt în jurul meu.

Cum evit să-mi „gestionez“ emoțiile

În primul rând, îmi voi da seama de importanța de a fi conștient înainte să abordez toate celelalte competențe emoționale. Voi descoperi propriul sistem emoțional, ce anume conține acesta, cum să mă folosesc de el și care sunt greșelile actuale de evitat.

- Cu o anumită rigoare, îmi voi stăpâni emoțiile, evitând să le controlez. Astfel, mă voi feri să-mi „gestionez” emoțiile, ținând seama de întreaga lor inteligență. Faptul de a-mi regăsi stima și încrederea în mine însumi va căpăta un sens nou, cu o serie de răspunsuri practice, folositoare și eficiente, fără să apelez la analiză, dar sprijinindu-mă pe sensibilitatea, pe prezența și pe curiozitatea de care pot da dovadă.
 - Și ce reprezintă această imagine, care mă împiedică să mă văd și să-l văd pe celălalt aşa cum este? Aceea care-mi deformează realitatea cotidiană și mă împiedică să iau decizii bune și măsuri eficiente?

După ce mi-am afirmat identitatea, îmi pot pune întrebări despre ce înseamnă „a mă realize și a mă împlini”. O modalitate excelentă de a-mi identifica talentele, pasiunile și de a da sens vieții mele.

Cum să înțeleg tăcerea, splendoarea cuvintelor, gesturile și privirile? Și în această privință, inteligența mea emoțională mă luminează asupra semnificației peisajului care se desfășoară în fața mea. Și, dacă părăsesc această ascultare, pentru a mă implica în relația mea cu celălalt, am nevoie de el pentru a fi eu însuși? Mă așteaptă un cadou dacă rămân fidel emoțiilor mele, dacă mă feresc să interprez, să-judec sau să-l condamn pe celălalt, care este singura mea referință pentru a mă cunoaște mai bine.

Dacă știu să merg în întâmpinarea celor de care am nevoie pentru a-mi îndeplini visul, este de ajuns să exprim ceea ce mă pasionează.

Pot avea parte de cea mai bună experiență

A influență înseamnă, printre altele, a ști să te îmbogățești spiritual prin prisma celuilalt, a celorlalți. Înseamnă să fii în echilibru între exprimare și ascultare, între a oferi și a primi.

Pot atinge această experiență optimală dacă îmi dezvolt optimismul în viața de zi cu zi – la locul de muncă, la mine acasă, împreună cu ceilalți. Înseamnă să apreciez fiecare moment din experiența mea de viață.

O criză îmi solicită reziliență, aptitudinea de a mă reclădi, după un soc traumatic. Cum să previn, să traversez o astfel de situație și să ies maturizat din ea? Rămâñând aproape de mine însuși înaintea, în timpul, cât și după o criză reprezentă cea mai bună garanție de a ieși învingător... Este întreaga Miză a emoțiilor!

O inteligență pe care am avut-o mereu, dar pe care n-o percepeam

Voi descoperi că emoțiile sunt adesea percepute ca stârjenitoare, chiar periculoase, atunci când transmit inteligență. Astă înseamnă că informația pe care ele o poartă îmi va fi foarte folositoare în viață și, mai ales, în perioadele mele de tranziție, de schimbare, de criză.

Inteligența mea emoțională este
o inteligență pe care am avut-o mereu,
dar pe care nu o percepeam ca atare
și pe care o foloseam
ocasional, fără să-mi dau seama.

SĂ MĂ CUNOSC MAI BINE, PENTRU A DEVENI EU ÎNSUMI

Inteligența emoțională îmi permite să fiu tot mai mult eu însuși, de fiecare dată când identific o emoție, un sentiment, o stare afectivă care-mi oferă informații despre mine la un moment dat. Emoțiile mele se manifestă prin intermediul unui sistem intern complex, la fel de real ca mediul în care trăiesc.

Pentru a adopta o atitudine care să-mi permită să-mi întâmpin emoțiile și pe cele ale celorlalți, lăsând provizoriu la o parte raționalul, trebuie să mă debarasez, momentan sau definitiv, de prejudiciale sociale, culturale și religioase.

Să ne amintim că deciziile noastre sunt luate de sistemul limbic – creierul emoțional. Acesta este, așadar, prin puterea sa de decizie și de acțiune, la fel de real ca sistemul mediului nostru înconjurător. Pentru a-mi da seama unde vreau să ajung,

DE RETINUT

Cei trei creieri ai noștri

- **Creierul reptilian** este primul nostru creier. Vechi de 400 de milioane de ani, este sediul instincțiilor noastre primare. Acest creier este responsabil de anumite emoții precum frica, ura, furia sau ostilitatea, care răspund instinctului de SUPRAVIEȚUIRE.
- **Creierul limbic** se emoționează și decide. El este centrul emoțiilor și al valorilor și exercită influență asupra atitudinii pe care o adoptăm. Este cel care ne regleză comportamentele.
- **Neocortexul** este, la rândul său, centrul raționamentului și al logicii. Se ocupă cu problemele raționale și ne permite să depășim temerile și agresivitatea.

Ce relație am în prezent cu emoțiile mele?

De când eram copil, educatorii mi-au cerut, mai mult sau mai puțin explicit, să-mi examinez emoțiile. În general, dacă i s-a spus băiețelului că nu este curajos când plâng, și fetiței care se enervează că nu este frumoasă, probabil că aceasta din urmă a dedus că, pentru a fi iubită, nu trebuie să se enerveze. Iar acel băiat sau acea fetiță a învățat că „nu e bine” să-și exprime emoțiile, ci, din contră, un comportament curajos îți permite să fii mai bun.

Deconectându-mă progresiv de la emoțiile mele, îmi pierd și indicatorul care-mi permite să aflu ce vreau și ce-mi place. Faptul că emoțiile sunt considerate jenante mă poate împiedica

să mă realizez din punct de vedere profesional, să am o viață amoroasă ori să-mi fac prieteni.

Respingerea competiției îmi permite să mă eliberez?

Accept viața aşa cum este ea? Ușoară sau grea, respingerea a ceea ce trăiesc îmi permite să mă eliberez? Consider că există o viață mai reușită decât alta? Că un individ este mai bun decât altul? Aceasta a fost învățătura pe care am primit-o încă din copilărie. Am învățat ce e competiția, să mă lupt cu ceilalți, să fiu primul. N-am învățat să mă concentrez asupra mea, să-mi depășesc limitele, să cooperez cu ceilalți. Și, în plus, n-am învățat să descopăr cine sunt cu adevărat. Ar putea viața să fie mai complexă decât îmi trece mie prin minte? O complexitate care integrează cunoașterea și experiența ca două forme de inteligență ce se completează reciproc. Și, bineînțeles, cărora trebuie să li se adauge inteligență emoțională, în legătură directă cu viața noastră cognitivă, socială, afectivă și intelectuală. Evident, viața este mult mai complexă decât ceea ce percep eu în mod spontan!

Inteligența pe care o cunosc nu e de ajuns

Să explorez alte forme de inteligență înseamnă să accept ideea că inteligența mea, cea pe care o cunosc, nu e de ajuns pentru a face față problemelor vietii, viitorului și modernității. Realitatea se schimbă, la fel și inteligența care ne permite să o înțelegem: trebuie să mă înzestrez cu alte tipuri de competențe, cu alte feluri de calități: a fi pentru a face și a nu mai face pentru a fi. Dacă vreau să fiu bucuros, găsesc bucuria și acționez în consecință. Dacă vreau să fiu liniștit, îmi găsesc liniștea și acționez cu seninătate.

Este important să privim viața cu toate bogățiile ei, în toate dimensiunile ei. Incertitudinea devine o oportunitate extraordinară, pentru a trece de la un teren stabil la „navigatul” pe creasta valurilor!

Să accept incertitudinea înseamnă să mă deschid spre ceea ce nu poate fi înțeles. Adică spre o realitate care nu este la îndemâna inteligenței mele cognitive. Dacă accept această idee, rămân vigilant, pregătit să avansez, să-mi pun întrebări, să renunț la certitudinile mele, chiar dacă ele m-au ajutat până acum. Vechea mea modalitate de a progresă își atinge limitele. Acceptând incertitudinea vieții mele, îmi ofer posibilitatea de a schimba referențialul.

SĂ MĂ DEBARASEZ DE CERTITUDINILE MELE ACTUALE

A fi eu însumi reprezintă, prin definiție, ceva nelimitat și infinit. Cu ce mă voi întâlni anul viitor, încă nu-mi pot imagina. Dar dacă mă gândesc la evoluție, la descoperire, și dacă accept aceste idei, ele mă vor ghida spre a deveni eu însumi într-un viitor apropiat și spre a da o nouă direcție vieții mele, fiecărei clipe, fiecărei întâmplări. Ca orice om, vreau să profit de spațiul meu interior, pentru a mă elibera de obstacolele clădite de certitudinile mele.

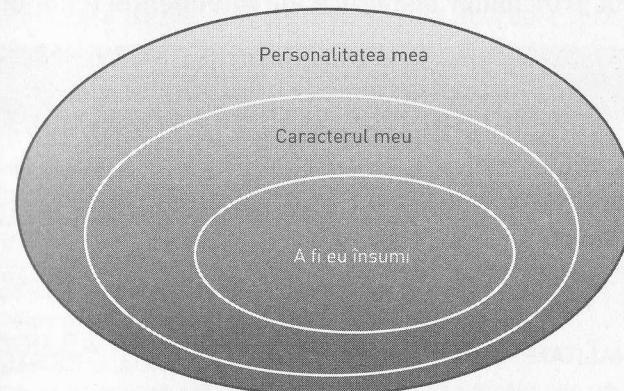
Dacă intuiția mea poate fi un ajutor prețios, unica modalitate prin care pot fi liniștit în orice împrejurare este să accept ce se petrece în mine. Astă înseamnă că, și dacă trec printr-o perioadă de tristețe, pot fi, la fel de bine, eu însumi. Voi stabili un dialog cu această emoție, într-o postură de acceptare și însoțire, până când mă va părăsi din proprie inițiativă.

În timpul ședințelor de coaching,
rămâ nem în prezent,
dar, dacă o emoție din trecut
se manifestă, o primim cu bunăvoiță.

Personalitatea mea – prieten sau dușman?

Și dacă personalitatea mă împiedică să fie eu însumi, să-mi arăt talentele, să mă adaptez la schimbare, pentru a-mi realiza proiectele care mă interesează? Este momentul să las să cadă această mască de protecție (cuvântul „personalitate” vine din latinescul *persona*, care înseamnă „mască de teatru”), în spatele căreia mă refugiez și care ascunde experiențe nefericite din trecut.

Personalitatea mea este alcătuită dintr-un ansamblu de părți din mine, care pot foarte bine să se înțeleagă, să coabiteze, dar și să se opună unele altora. Oricare ar fi trăirile și emoțiile care le sunt atribuite, fiecare dintre ele are nevoie de atenție, de ascultare, de recunoaștere, pentru a fi eliberată și pentru a-și regăsi spontaneitatea.



Mediul meu înconjurător: persoane, situații...

DE RETINUT

Emoțiile în serviciul activității sportive

Atunci când mă antrenez, am obiceiul să-mi observ emoțiile. Observ fiecare mișcare de încălzire, cu scopul de a rămâne conștient de starea mea afectivă în timpul derulării exercițiilor. Faptul că rămân atent îmi permite să efectuez perfect mișările,

să-mi controlez viteza de execuție, să-mi dezvolt emoțiile și să beneficiez de performanțele mele sportive.

CUM SĂ JUDECI ALTFEL EVENIMENTELE?

Există o nouă modalitate de a percepe realitatea, prin intermediul teoriei sistemelor. Aceasta analizează faptele, îndeosebi interacțiunile raționale, nu izolat, ci global, ca părți integrante ale unui ansamblu, ale căruia componente diferite se află într-o relație de dependență reciprocă.

Putem aplica teoria sistemelor la inteligența emoțională?

Tabelul principiilor sistemic ale inteligenței emoționale

PRINCIPII	DESCRIERE
RETROACȚIUNE	<ul style="list-style-type: none"> ➊ Acțiune, efect recurrent. ➋ Proces declanșat automat după o perturbare, cu scopul de a produce o acțiune de corectare. ➌ Trăsătură a ceea ce tinde spre un scop, spre o încheiere; acest scop în sine.
FINALITATE	<ul style="list-style-type: none"> ➊ În inteligența emoțională, orice sistem are un sens în viața mea, eu trebuie doar să-l creez. ➋ În inteligența emoțională, înseamnă puncte de vedere diferite, pentru a-l înțelege pe celălalt.
GLOBALITATE	<ul style="list-style-type: none"> ➊ Caracteristică a ceva ce comportă numeroase elemente sau relații. ➋ Luarea în calcul a tuturor variabilelor interne și externe ale unei situații emoționale.
COMPLEXITATE	

„DIALOGIE”

➊ Ceea ce este adevărat și fals în același timp, în funcție de unghiul din care e privită o problemă.

RECURSIVITATE

➊ Proprietate a unei reguli sau a unui element constitutiv de a se putea genera în mod indefinit.

➋ În inteligență emoțională, fiecare faptă a vieții mele generează ceea ce voi deveni.

„HOLOGRAMIE”

➊ Emoția este în mine, la fel cum eu mă aflu în emoție, în funcție de situație.

Bazându-mă pe tabelul principiilor sistemic ale inteligenței emoționale (vezi p. 20), găsesc o nouă abordare, prin care să-mi percep și să-mi înțeleg emoțiile.

PRIMUL PRINCIPIU: RETROACȚIUNEA

Evenimentele, experiențele exercită acțiuni de răspuns unele asupra celorlalte. Emoția care mă poate încerca este consecința unui traumatism, fiind, în același timp, cauza comportamentului meu actual.

AL DOILEA PRINCIPIU: FINALITATEA

Orice sistem are o *finalitate*. Consider că emoția are un sens. Trebuie să o privești direct ca să te poți elibera de ea. De exemplu, îmi privesc în față furia, pentru a nu-i mai reproşa fiului meu că nu-și face ordine în cameră și pentru a vorbi cu el pe un ton calm.

AL TREILEA PRINCIPIU: GLOBALITATEA

Pentru a înțelege o experiență, am tot interesul să-i privesc contextul. De exemplu, mă simt adâncit în activitatea mea cotidiană, din cauza numărului mare de solicitări. Sunt conștient că