Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Dr. Barbara L. Fredrickson

PUTEREA EMOȚIILOR POZITIVE

Cum să depășești negativismul și să devii mai optimist

Traducere din limba engleză de
Carmen Ștefania Neacșu

LITERA®
București
2019

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Nota autoarei 9

Mulțumiri 11

PARTEA I
Veștile bune despre optimism

Capitolul 1. Descoperirea optimismului 19

Capitolul 2. Optimismul. Mijloace, nu scopuri 35

Capitolul 3. Ce este optimismul? 65

Capitolul 4. Extinde-ți orizontul mental 89

Capitolul 5. Construiește-ți un viitor mai bun 117

Capitolul 6. Revino-ți după ce te confrunți cu obstacolele vieții 149

Capitolul 7. Formula optimismului 181

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA A II-A

Cum să devii o persoană mai optimistă

Capitolul 8. Unde te situezi acum? 209

Capitolul 9. Diminuează negativismul 231

Capitolul 10. Ridică nivelul optimismului 261

Capitolul 11. Un instrumentar nou 287

Capitolul 12. Prognoză pe termen lung.
O viață frumoasă 319

Anexă. Testul optimismului 331

Note 335

Bibliografie recomandată 377

Indice 379

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

1

DESCOPERIREA OPTIMISMULUI

Sinele nostru e bine ascuns de noi înșine: dintre toate comorile îngropate, cea care ne aparține e ultima pe care o scoatem la lumină.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Scena 1

Soarele dimineții pătrunde prin fereastra dormitorului tău și te trezește după o noapte de somn agitat. După un lung șir de zile cenușii și ploioase, te bucuri să vezi albastrul cerului. Dar, în scurt timp, îți dai seama că nu a sunat alarma. Ești dezamăgită, fiindcă avuseseși de gând să te trezești mai devreme pentru a avea puțin timp pentru tine, înainte să se trezească cei mici și să înceapă nebunia. Având în vedere cât de puțin timp ai la dispoziție, hotărăști să sari peste înviorare, să mai stai un pic în pat și să scrii în jurnal. Și scrii:

Nu pot să cred că iar m-am dezamăgit, uitând să pun alarma să sune! O să reușesc vreodată să îmi organizez cum trebuie ziua (și viața!), dacă nu pot să fac o schimbare atât de mică? O să simt că mă mișc greoi toată ziua dacă nu fac exercițiile de înviorare. Of! Mai bine m-aș concentra asupra motivului

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

pentru care scriu, de fapt, în jurnalul acesta: ca să-mi îndrept atenția către obiectivele mele pe termen lung și să le leg de activitatea mea de zi cu zi. Dar oare funcționează abordarea asta? Merită să investesc timp în ea, în loc să mai dorm? Dacă tot am mai mult timp la dispoziție, mai bine mi-aș verifica e-mailurile sau aș arunca o privire peste lista cu ce am de făcut azi. Nu am întârziat deja cu plata pentru factura de la apă? Chiar, unde naiba o fi ajuns?

În momentul acesta închizi jurnalul, te dai jos din pat, te duci la calculator și îți verifici e-mailurile. Cu ocazia asta descoperi că Sharon, colega ta de birou, are nevoie de contribuția ta înainte să-și trimită propunerea spre aprobare – și ar trebui să te ocupi de asta până în această după-amiază. Ceea ce înseamnă că vei petrece o bună parte din dimineață pregătind formularele pentru ea. Enervată de intervenția ei, deschizi următorul e-mail și, cu ocazia asta, vezi că proiectul condus de tine a primit aprobarea preliminară și că ai la dispoziție 48 de ore pentru a efectua modificările finale. „48 de ore!", spui cu voce tare. „Și eu ce-ar trebui să fac acum, să las baltă orice altceva ca să mă pot ocupa de modificările astea? Cum o să reușesc să mă încadrez în timp?" Nanosecunda de bucurie care a urmat aflării veștii bune e spulberată de grijile legate de îndeplinirea acestei ultime sarcini apăsătoare.

Chiar atunci, fiica ta, în vârstă de aproape patru ani, se trezește și strigă: „Mami!" Te uiți repede la ceas; e ora 6:42. I-ai spus de nu știu câte ori să aștepte cuminte în camera ei până când te duci să o îmbrățișezi și să o pupi, la ora șapte, dar ea continuă să nu te asculte. Frustrarea ta crește – mult prea multe cerințe, atât la serviciu, cât și acasă. Nimeni nu înțelege cât de imposibilă a devenit viața ta de când ai schimbat direcția în carieră. Te duci în camera fiicei tale, te răstești la ea pentru că te-a strigat prea devreme și apoi mărșăluiești spre bucătărie ca să pregătești micul dejun.

Întreaga dimineață e o cumplită cursă contracronometru din care nimeni nu iese câștigător. Ai fi putut să ieși pe ușă la timp dacă fiul tău, în vârstă de șapte ani, nu și-ar fi pierdut pantofii preferați. Și atunci începe cicăleala părintească: „De ce nu te încalți cu alți pantofi, și cu asta basta? Iar dacă pantofii ăia sunt așa de importanți pentru tine, de ce nu ești mai atent unde îi pui?" Acum toți patru – copiii, tu și soțul tău – alergați de colo-colo prin casă, încercând să găsiți blestemații ăia de pantofi!

Mai târziu, după ce ai dus copiii la școală – cu întârziere și de data asta – ajungi la serviciu – tot cu întârziere. Prima persoană pe care o vezi e Joe, colaboratorul tău la proiectul care tocmai a fost acceptat. Îți zâmbește larg. Uneori apreciezi voia bună care îl caracterizează pe Joe, dar astăzi zâmbetul lui te face suspicioasă. „Se dă bine pe lângă mine, ca să fac singură toate modificările pentru proiect!", îți spui în sinea ta. Joe se apropie de tine. „Ai aflat? Am primit banii! Suntem aranjați pentru restul anului!" Iar tu îi răspunzi: „Mda, dar ai văzut și lista aia lungă de modificări care trebuie făcute în doar 48 de ore? Mai trebuie să mă ocup și de propunerea lui Sharon în dimineața asta". Lui Joe îi piere zâmbetul în timp ce încearcă să își dea seama cum să reacționeze la negativismul tău.

Te recunoști cumva în scena aceasta? Dacă te asemeni majorității oamenilor, probabil că ai trăit și tu de multe ori o astfel de dimineață: „Nu pot să fac nimic bine. Nu pot să găsesc un pic de timp și pentru mine. Nu sunt în stare să scriu zilnic în jurnal, așa cum mi-am propus. Nu suport faptul că Sharon transformă urgența ei în urgența mea. Nu reușesc să-mi dau seama cum o să termin eu verificarea în 48 de ore, ca să respect termenul limită. Nu reușesc să fiu pe aceeași lungime de undă cu Joe. Nu reușesc nici măcar să îmi învăț copiii să stea în pat până la ora șapte. Nu pot să fac toate treburile dimineața fără să ajung să urlu și să fac ditamai tărăboiul. Nu

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

reușesc să îi duc pe copii la școală fără să întârzii. Iar dacă nici măcar eu nu ajung la timp la serviciu, cum Dumnezeu o să pot îndeplini toate cerințele astea?"

Știm cu toții cum e cu negativismul; îl remarcăm cu ușurință atunci când apare, fiindcă spectrul lui e uriaș și amenințător. Negativismul pătrunde în dialogurile pe care le purtăm în gând cu noi înșine și se află în spatele raționamentelor noastre. Își face simțită prezența în mod dureros în schimburile de replici dintre noi și copiii noștri sau colegii de serviciu, erodând bunăvoința din cadrul acestor relații. Din păcate, negativismul scăpat de sub control dă naștere unor emoții negative care afectează sănătatea – furie, dispreț, depresie – și care se răspândesc, lent, dar sigur, în tot corpul. Simți cum amărăciunea care fierbe în tine îți roade stomacul, crescându-ți tensiunea arterială și înțepenindu-ți gâtul și umerii. Chiar și fața ta pare împietrită, iar acesta ar putea fi motivul pentru care ceilalți caută s-o șteargă din calea ta dacă pot. Mai mult decât atât, de dimineață până seară te miști de parcă ai avea ochelari de cal. Găsești greșeli și vinovați pretutindeni. Nu reușești să găsești soluții pentru problemele pe care le întâmpini. Totul devine dureros de previzibil. Negativismul apare brusc și în forță, lovind ca un baros. Și nimeni nu e imun la loviturile lui.

Dar cum rămâne cu optimismul? Prin comparație cu negativismul, optimismul pare șters și lipsit de forță. Nu prea ne pare a fi imaginea în oglindă a negativismului. Optimismul pare ceva atât de plăpând, încât, uneori, nici măcar nu-l băgăm de seamă.

Dar ce-ar fi dacă optimismul ar conta?

Și, în fond, ce este optimismul?

Să începem prin a explica ce nu este. Optimismul nu înseamnă că trebuie să urmăm axiomele „Fă haz de necaz!" sau

„Nu fi trist, zâmbește!" Astfel de dorințe sunt superficiale. Optimismul implică o profunzime mai mare. El cuprinde întreaga gamă de emoții pozitive: de la apreciere la iubire, de la amuzament la bucurie, de la speranță la recunoștință și tot așa. Termenul e unul cuprinzător. Include sensurile pozitive și atitudinile optimiste care declanșează emoții pozitive și, de asemenea, mintea deschisă, inima blândă, corpul relaxat și fața binevoitoare care apar împreună cu el. Conține chiar și impactul pe termen lung pe care îl au emoțiile pozitive asupra caracterului nostru, relațiilor, comunităților și mediului în care trăim. Chiar dacă astfel de lucruri pot părea inspirate din textele felicitărilor, termenul de *optimism* face trimitere la momente esențiale din viața omului care au captat deja interesul științei. Iar noile descoperiri științifice legate de importanța atitudinii pozitive sunt uluitoare.

Stările noastre plăcute, oricât de trecătoare și de lipsite de intensitate ar putea părea, au un impact mult mai mare decât s-ar crede. Știm acum că ele îți modifică mintea și corpul în moduri care te pot ajuta în mod concret să îți îmbunătățești cât mai mult viața.

Așa că vom da timpul înapoi și vom relua aceeași dimineață descrisă mai sus, de data aceasta trecută prin filtrul gândirii pozitive. Fii sigur că oricât de bine te-ai pricepe să gândești negativ, ești capabil și de optimism. În timp ce citești, ține cont de faptul că, asemenea negativismului, optimismul trece dincolo de cuvintele pe care ți le adresezi ție însuți. Deși în mod subtil, și el îți influențează starea mentală și perspectiva asupra vieții, ritmul bătăilor inimii și chimia corpului, tensiunile musculare și expresiile faciale și, de asemenea, relațiile și resursele.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Scena 2

Te trezești inundată de lumina dimineții care năvălește prin fereastra dormitorului tău; te simți foarte odihnită. Observi că ceasul nu a sunat. Ești dezamăgită fiindcă avuseseși de gând să te trezești ceva mai devreme, pentru a avea puțin timp pentru tine, înainte să se trezească cei mici. Te uiți pe fereastră și te gândești: „Ei bine, măcar ne bucurăm de vreme frumoasă". Dezamăgirea ta se estompează treptat. „Am un pic de timp pentru mine." Hotărăști să sari peste exercițiile de înviorare și îți deschizi jurnalul. Scrii:

Corpul meu și-a dat seama, probabil, că am dormit mai mult decât era cazul și m-a trezit ca să am timp să mă ocup un pic de mine. Va trebui să fiu creativă și să găsesc câteva momente în care să fac exercițiile fizice, cândva în cursul zilei... Știu ce pot face: o să mă duc în parcare în timpul programului de lucru și o să fac o plimbare cu pași iuți. Jurnalul ăsta nou s-a dovedit a fi atât de important pentru mine. Îmi oferă spațiul pentru a reflecta la ceea ce merge bine în viața mea – și pentru a fi recunoscătoare pentru tot ceea ce am. Mă ajută să nu scap din vedere obiectivele importante – să abordez altfel sarcinile de la serviciu, să fiu mai afectuoasă cu familia.

Petreci următoarele zece minute scriind despre motivele pentru care muncești:

Ieri am întâlnit o femeie care a avut de câștigat ca urmare a proiectului comunitar de anul trecut. Văzând cum i se luminează chipul, mi-a fost și mai clar că a fost bine că mi-am schimbat traiectoria profesională și că am ales meseria potrivită. Poate că mă menține extrem de ocupată, dar îmi e foarte limpede că merită eforturile depuse atunci când văd impactul

pe care îl are munca mea asupra succesului organizației și a vieții colegilor mei.

Tocmai atunci fiica ta cea mai mică, în vârstă de aproape patru ani, se trezește și te strigă. Te uiți la ceas; e 6:42. I-ai tot cerut să aștepte liniștită în camera ei până vii tu pentru îmbrățișări și pupici, la ora șapte. Te întrebi ce vrea. Te ridici, te duci în camera ei și îi dai o îmbrățișare caldă de bună dimineața și un sărut. „Mi-a fost dor de tine, mami", îți spune. Te cuibărești lângă ea și vorbiți până la ora șapte.

Rutina de dimineață e mereu contracronometru, dar descoperi că atunci când abordezi lucrurile cu calm și ești odihnită, totul decurge mult mai lin. Poți chiar transforma într-un joc de familie găsirea pantofilor rătăciți ai fiului tău în vârstă de șapte ani. „Cine îi găsește primul are șansa să stea la mijloc într-o mare îmbrățișare de familie!" Acum, toți patru vă grăbiți să găsiți pantofii, ciocnindu-vă unii de alții prin casă și râzând. Tu îi vezi prima: așezați pe frigider. Pe frigider! Râdeți cu toții închipuindu-vă cum au ajuns acolo, iar tu ai bucuria de a te afla în centrul tuturor acelor îmbrățișări iubitoare. Savurezi momentul, știind că timpul trece repede și că în curând copiii tăi vor fi mai mari, iar ritualul acesta de familie le va părea o dulcegărie nepotrivită pentru vârsta lor.

După ce i-ai dus pe copii la școală, ajungi la serviciu. Prima persoană pe care o vezi e Joe, colaboratorul tău din cadrul proiectului pe care l-ai propus spre aprobare cu câteva luni în urmă. Îți zâmbește larg, iar tu nu te poți abține să-i zâmbești la rândul tău. „Bună dimineața, Joe. Care-i treaba?" Iar el îți răspunde: „Ai aflat vestea? Am primit banii! Suntem aranjați pentru restul anului!"

Bați palma cu el prietenește și spui: „Facem o echipă bună, nu?" Având în vedere experiența de anul trecut, bănuiești că vei avea de făcut niște schimbări de ultim moment. Îl inviți pe Joe să ți se alăture

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

în timpul plimbării cu pași iuți pe care ți-ai planificat-o pentru azi, ocazie cu care veți discuta despre procesul revizuirilor finale...

Ajuns aici cu lectura, poate că îți spui în gând: „Ia stai puțin!" Nu e cinstit să compari dimineața caracterizată de optimism cu dimineața caracterizată de negativism. N-au existat aceleași situații nefericite în ambele. La urma urmei, în Scena 2 nu mai apar somnul agitat din timpul nopții, solicitarea de ultim moment a lui Sharon și întârzierea la școală și la serviciu. Sunt de acord cu tine când spui să „stăm puțin". Haide să luăm lucrurile pe îndelete și să vedem de ce și în ce fel optimismul a schimbat lucrurile.

Înainte de a începe să analizăm lucrurile, observă că unele dintre părțile rele ale celor două dimineți au fost identice: alarma nu a sunat, fiica ta s-a trezit devreme, fiul tău și-a rătăcit pantofii preferați, iar tu ai un termen-limită foarte strâns pentru revizuirea proiectului. Optimismul nu poate împiedica toate lucrurile rele să se întâmple, ci numai pe unele dintre ele. Să vedem pe care.

Pe parcursul analizei, voi semnala mai multe diferențe esențiale dintre cele două scene. Diferențele acestea ilustrează șase principii fundamentale ale optimismului.

Principiul nr. 1: Optimismul îți dă o stare bună. Bănuiesc că doar citind cea de-a doua scenă te-ai și simțit mult mai bine decât în timp ce o citeai pe prima. În timp ce prima a fost întunecată și apăsătoare, a doua a fost luminoasă și plină de viață. Primul aspect poate părea aproape prea evident pentru a fi menționat, dar e unul esențial. Scânteia bunei dispoziții este, în fond, cea care îți trezește motivația de a te schimba. Începi să tânjești după mai multe „zile bune" ca aceasta. Faptul că primul aspect este atât de evident ne împiedică

adesea să observăm aspectele mai subtile ce țin de optimism. Cu toate astea, atunci când despachetăm strălucitorul dar al optimismului – așa cum vom face în Capitolul 2 – și aruncăm o primă privire către mecanismele lui de funcționare, vom constata că avem și mai multe motive să ne minunăm. Mai mult decât atât, atitudinea pozitivă nu e întotdeauna la fel în orice situație. În Capitolul 3 voi descrie formele pe care le poate îmbrăca optimismul: de la bucurie, recunoștință, seninătate și interes viu până la speranță, mândrie, amuzament, inspirație, uimire și, ultima, dar nu cea din urmă, iubire. Fiecare dintre aceste zece forme ale optimismului îți pot schimba viața – și viitorul.

Principiul nr. 2. Optimismul schimbă modul în care îți funcționează mintea. Optimismul nu îți schimbă doar conținutul minții, înlocuind gândurile negative cu gânduri pozitive, ci îți modifică și granițele minții. Lărgește gama posibilităților care ți se înfățișează. În Scena 2 beneficiezi de mai multe ori de pe urma acestei extinderi a orizontului mental aduse de optimism. În primul rând, găsești cu ușurință o modalitate de a include exercițiile fizice în cadrul programului zilei, dat fiind că nu mai ai timp pentru ele imediat după trezire. În al doilea rând, în jurnalul tău rămâi concentrat asupra obiectivelor celor mai importante. În al treilea rând, vezi cu alți ochi trezirea la o oră timpurie a fiicei tale, ceea ce te face să fii mai iertător. În al patrulea rând, zărești repede pantofii pierduți de fiul tău în locul cel mai neașteptat. În al cincilea rând, intri pe aceeași lungime de undă cu Joe, colegul tău, și te încrezi în zâmbetul lui. În al șaselea rând, îți vine ideea să îmbini armonios exercițiul fizic cu planificarea proiectului, invitându-l pe Joe să te însoțească în timpul plimbării tale energice. Felul în care optimismul ți-a lărgit perspectiva poate

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

fi subtil – chiar imperceptibil – dar a fost de o importanță crucială în desfășurarea evenimentelor dimineții. În Capitolul 4, vom vedea cum are loc această dezvoltare la nivelul minții.

Principiul nr. 3. Optimismul îți transformă viitorul. Deși buna dispoziție este și va fi mereu trecătoare, cu timpul, optimismul va scoate la iveală tot ce e mai bun din tine. Citind a doua versiune a dimineții descrise mai sus, simți cumva că atmosfera emoțională a acelei zile nu era ceva întâmplător sau rar. Fusese precedată de un șir lung de zile – poate chiar săptămâni sau luni – care fuseseră de asemenea bogate în optimism. Pe măsură ce emoțiile tale pozitive au sporit, ele ți-au consolidat resursele, iar acestea te-au ajutat să reacționezi în această dimineață mult mai bine decât ai fi făcut-o în absența lor. În Scena 2, beneficiezi de pe urma capacității pe care o are gândirea pozitivă de a-ți contura, treptat, multiple resurse. Experiențele repetate ale optimismului ți-au clădit cel puțin o resursă fizică (ai dormit mai bine), cel puțin o resursă mentală (ai fost mai prezent mental în circumstanțele de față), cel puțin două resurse psihologice (ai fost optimist și mai flexibil) și mai multe resurse sociale (ai avut legături mai bune cu familia și cu colegii). Fiecare dintre aceste resurse, acumulate prin experimentarea repetată a unor stări de optimism în trecutul tău recent, au contribuit la faptul că ai avut o dimineață mai bună în cea de-a doua versiune prezentată. În Capitolul 5 îți voi vorbi despre felul în care optimismul poate să-ți schimbe în bine viitorul.

Principiul nr. 4. Optimismul stopează negativismul. Negativismul poate să-ți ridice tensiunea arterială cât ai bate din palme, dar optimismul o poate liniști. Acesta din urmă funcționează ca un buton de reglare. În Scena 2, beneficiezi de pe urma

acestui efect cel puțin de două ori. Deși la început ești dezamăgit că nu a sunat alarma și că fiica ta s-a trezit mai devreme, gândirea ta pozitivă îndepărtează imediat negativismul din mintea și corpul tău. Rezultatul este că ai putut să te orientezi mult mai bine în circumstanțele date și să faci mutarea cea mai bună. Reiese astfel că optimismul este secretul rezilienței. În Capitolul 6 voi dezvălui știința din spatele acestui secret.

Principiul nr. 5. Optimismul se află în strânsă legătură cu un punct de referință. Cel mai surprinzător și practic aspect care reiese din știința gândirii pozitive este acela că efectele ei nu sunt liniare. În cazul acesta, știința nu funcționează ca de obicei: nu se poate trasa o linie dreaptă de la cauză la efect. Avem de-a face cu multe săgeți, iar acestea se curbează, urmează traiectorii în buclă sau ies din ambele capete simultan. În știința liniară tradițională, proporționalitatea e regula de bază. Indiferent de unde începi, dacă modifici într-o anumită măsură cantitatea introdusă, atunci cantitatea rezultată se va modifica și ea, proporțional. Nu la fel stau lucrurile în știința neliniară. În cazul acesteia contează enorm punctul de pornire. Efecte care sunt, practic, inexistente în cazul unui anumit punct de pornire devin, dimpotrivă, marcante atunci când punctul de pornire e altul. Un punct critic este, prin definiție, acel punct intermediar în care o schimbare mică produce o mare diferență.

Scena 1 și Scena 2 par să ne înfățișeze două lumi diferite. Diferențele dintre cele două nu țin doar de grade, ci sunt mult mai mari de atât, fiindcă ele se situează de o parte și de cealaltă a unui punct critic. Dacă mai citești o dată cu atenție Scena 1, vei observa că optimismul și-a făcut apariția pentru câteva clipe: prima reacție a fost să apreciezi soarele