

Latifa GALLO

Emoțiile negative

Cum să ne eliberăm de
frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine

Traducere: Rodica Bogdan

LAROUSSE

■ NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Larousse 2015

Titlu original: *Se libérer des émotions négatives. Les identifier et les apprivoiser.*

Anxiété, peur, tristesse, colère, agressivité, honte par Latifa Gallo

Pour l'édition originale: Direction de la publication : Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora; Direction éditoriale : Catherine Delprat; Responsable d'édition : Bethsabée Blumel; Conception de la maquette : Violette Benilan; Mise en page : Olivier Caldéron; Illustrations : Alain Boyer; Lecture-correction : Laurence Alvado; Couverture : Valentin Binoche; Fabrication : Donia Faiz.

© Editura NICULESCU, 2018

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactori: Liliana Scarlat, Sorin Șerb

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Ilustrații: Alain Boyer

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-973-748-982-1

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

INTRODUCERE 10

1. DESCOPERIREA EMOȚIILOR..... 12

O ÎNTREAGĂ GAMĂ DE EMOȚII 14

Atenție! Stresul nu are nicio legătură cu emoția!..... 15

GREUTATEA GÂNDURILOR. ȘOCUL EMOȚIILOR..... 15

Gândurile ne afectează emoțiile 16

LA CE FOLOSESC EMOȚIILE?..... 19

Emoțiile ne vorbesc despre noi 20

Emoțiile ne fac inteligenți 23

Coeficientul de inteligență emoțională..... 25

Emoțiile ne apropie de ceilalți..... 25

Empatia și supraviețuirea..... 28

Emoțiile negative arată o nevoie nesatisfăcută..... 30

2. CUM FUNCȚIONEAZĂ EMOȚIILE?..... 34

CUM DEFINIM O EMOȚIE? 36

CICLUL EMOȚIONAL..... 36

LIMBAJUL CORPORAL AL EMOȚIILOR..... 38

Cele șase emoții de bază..... 39

Harta corporală a emoțiilor 41

CÂND EMOȚIILE NE ALTEREAZĂ VIAȚA COTIDIANĂ..... 43

Emotivii anonimi..... 44

Hiperempaticii..... 46

Când emoțiile ne îmbolnăvesc 46

Intestinul: al doilea creier 49

3. SLOGANUL FAMILIEI 52

EDUCAȚIA NE CONDIȚIONEAZĂ EMOȚIILE	54
Noi, părinții, suntem modele emoționale	55
Părinți, dar imperfecti.....	55
CÂND COPILUL NU SE MAI CONTROLEAZĂ.....	56
Emoțiile copiilor noștri care ne rănesc	57
Bebelușul, un burete emoțional.....	58
Temperament și emoții	60
SEXUL EMOȚIILOR.....	61
Emoții înnăscute, în funcție de sex?.....	62
Fii puternic, fiule! Fii draguță, fata mea!	62
Ce cred copiii.....	63

4. TREI EMOȚII NEGATIVE SIMPLE..... 64

FRICA.....	66
Frica de necunoscut și de schimbare.....	66
Nevoia de siguranță.....	67
Temeri reale sau imaginare.....	69
Manifestările corporale ale fricii.....	70
Interesul copilului față de frică	72
Frica la adolescenți	75
FURIA	76
Furia nepopulară.....	76
Energia pozitivă a furiei.....	77
Furia refulată.....	77
Manifestările corporale ale furiei.....	79
Exprimă-ți furia respectându-l pe celălalt.....	80
Indignarea	80
Furie și proactivitate.....	81
Escaladarea furiei	83
TRISTEȚEA.....	85
Momentul replierii.....	86
Renunțarea necesară.....	87

Pierderea unei ființe dragi.....	88
Lacrimile liniștitoare.....	90
Tristețea nu are faimă bună.....	91
Bărbații și lacrimile	91
O nouă etapă a vieții.....	93

5. CÂND EMOȚIILE SE ASCUND..... 96

REFULĂRI MINORE SAU MAJORE	98
Pentru a fi pe placul părinților noștri	100
Cum răbufnesc emoțiile refulate?	103

6. EMOȚIILE SOCIALE 112

CULPABILITATEA	114
Dar de ce suntem vinovați?.....	114
O emoție mixtă	115
Necesitatea culpabilității.....	115
Itinerariul unui copil vinovat.....	118
Femeile și sentimentul de vinovăție.....	122
RUȘINEA.....	125
Să ne creștem copiii fără sentimentul rușinii.....	129
GELOZIA	131
Gelozia este un sentiment natural.....	132
Gelozia din dragoste.....	134

7. EMOȚIILE CARE NE FAC SĂ SUFERIM 138

ANXIETATEA	140
Simptomele psihice ale anxietății	140
Orice persoană este neliniștită?.....	142
Viața unei persoane anxioase	142
Anxietatea generalizată	144
Angoasă sau anxietate?	146
Fobiile.....	148
Fobiile ca formă de protecție	149

DEPRESIA.....	151
Funcția pozitivă a deprimării.....	151
Depresia: o boală.....	152
Simptome ale depresiei.....	153
Cauzele depresiei.....	154
Depresia și presiunile.....	154

8. CUM SĂ NE ELIBERĂM DE EMOȚIILE NEGATIVE..... 156

STRATEGII PENTRU A NE ELIBERA DE EMOȚIILE NEGATIVE...	158
Fără frică și fără să le judecăm.....	159
Să fii binevoitor cu tine însuși.....	159
Recunoașterea diferitelor emoții.....	160
Să lăsăm emoțiile să trăiască în deplină conștiință.....	161
Acceptarea propriilor emoții.....	162
Să ne liniștim starea emoțională prin respirație.....	164
Respirația în deplină conștiință.....	165
Mecanismele respirației.....	166
Respirație toracică sau abdominală?.....	167
Respirația cu expirație lungă.....	168
Destinderea diafragmei.....	168
Calmarea gândurilor prin meditație.....	169
Suntem cu toții „rumegătoare”.....	170
Trăiește în prezent.....	172
Forța gândului.....	172
Abordarea cognitivă.....	173
Recuperarea prin relaxare.....	175
Undele alfa ale relaxării.....	176

9. CUM SĂ NE EXPRIMĂM EMOȚIILE FAȚĂ DE ALȚII..... 180

SĂ ÎNDRĂZNIM SĂ NE EXPRIMĂM EMOȚIILE.....	182
Să ne exprimăm emoțiile pentru a ne respecta pe noi înșine.....	183
Să ne cultivăm relațiile.....	183
Folosirea unui EU responsabil.....	185
Care este obiectivul meu?.....	185

EMOȚIILE NEGATIVE ASCUND NEVOI NESATISFĂCUTE.....	186
COMUNICAREA EMOȚIONALĂ.....	191
Cele patru etape ale comunicării.....	192

10. CE FACEM CU EMOȚIILE ALTORA? 196

PUTEREA ASCULTĂRII.....	198
Ascultarea pentru a întâmpina emoția celuilalt.....	199
SĂ PRACTICĂM EMPATIA.....	201
Reexprimarea emoțiilor.....	203

11. SĂ PĂSTRĂM EMOȚIILE COPIILOR..... 206

DEJA DE MIC.....	208
E un monstru în dulap.....	209
Furie sau capriciu?.....	211
Să ne însoțim copiii spre inteligența emoțională.....	212
Dificultatea de a înțelege emoțiile copiilor.....	214

12. EMOȚIILE LA LOCUL DE MUNCĂ 220

PRESIUNEA LA LOCUL DE MUNCĂ.....	222
Emoție, motivații și eficiență.....	223
PROVOCĂRILE PROFESIONALE, SURSĂ DE EMOȚII	
NEGATIVE.....	225
Nevoile la locul de muncă.....	226
Un mod de comunicare emoțională.....	227
Declanșatorii emoțiilor negative la locul de muncă.....	228
Când relația cu un client este dificilă.....	231
MANAGERUL EMOȚIONAL.....	231

CONCLUZIE.....	237
----------------	-----

BIBLIOGRAFIE.....	239
-------------------	-----

1. DESCOPERIREA EMOȚIILOR

O dimineată ca oricare alta. Ceasul sună și îți este greu să te trezești. Noaptea chiar a fost prea scurtă. Ți-e teamă (FRICĂ) pentru că trebuie să-ți trezești copiii adolescenți care s-au culcat iar târziu aseară.

Totuși, în această dimineată, copiii se trezesc fără dificultate ceea ce te surprinde și aproape că te înveselește. Până în clipa în care cel mare te anunță că nu s-a pregătit pentru testul de matematică. Ești exasperată (FURIE) și nu scapi ocazia să i-o spui. „Lasă, nu te stresa! Oricum matematica nu folosește la nimic!”, îți zice el și, când auzi cum tratează problema, îți vine să turbezi de furie!

Când lași copiii la liceu, cel mare (același) îți cere să-l lași la colțul străzii, căci „îi e rușine de prieteni că baba aia (mamă, în argoul adolescenților) îl aduce de mână la școală” (RUȘINE) și iată-te dezamăgită (TRISTEȚE) când îți dai seama că nu mai este mândru de mama sa.

În trafic te enervezi, gândindu-te că vei întârzia la ședința de dimineată (ANXIETATE). Șoferul acela care întârzie să plece la culoarea verde a semaforului te enervează la maximum și simți nevoia să apeși pe claxon, ca să se miște mai repede.

De-a lungul drumului, panourile publicitare cu Insulele Baleare îți amintesc ultimele vacanțe extrem de reușite cu familia. Zâmbești și simți cum te invadează fericirea.

La birou, colegul nu-ți dă pace o clipă, spunându-ți că ședința a început fără tine. Te copleșește neliniștea, dar intrând în sala de ședințe șeful tău te întâmpină cu zâmbetul pe buze, felicitându-te pentru rezultatele acestei luni, cele mai bune din departament. Te copleșește mândria.

Această dimineată este ca oricare alta... plină de emoții, plină de viață!

O ÎNTREAGĂ GAMĂ DE EMOȚII

Există nenumărate emoții importante, unele cărora le spunem „fundamentale” sau „înnăscute”: frica, furia, tristețea, bucuria... Fiecare dintre ele are o funcție vitală.

Frica ne semnalează pericolele. **Furia** ne facem să acționăm cu hotărâre pentru a produce schimbări salvatoare. **Tristețea** îți permite să te retragi în tine pentru a te reculege după o pierdere¹, proces necesar despărțirii. **Bucuria** înseamnă un eveniment fericit.

Alte emoții, numite „secundare” sunt combinații ale emoțiilor de bază: de exemplu, **gelozia** combină furia, tristețea și frica; **rușinea** este un amestec de frică și furie direcționate către tine însuși.

Spiritul nostru este un pictor care va compune un tablou al vieții emoționale folosind toate culorile paletei, de la cele primare până la amestecul lor.

DE ȘTIUT

Câteva adjective pentru a califica emoțiile negative:

- **Frica:** înfricoșat, temător, nervos, agitat, panicat, neliniștit, anxios, angoasat, neîncrezător etc.
- **Furia:** enervat, cârtitor, agasat, exasperat, ofensat, iritat, furios, frustrat, bulversat, nervos etc.
- **Tristețea:** mâhnit, descurajat, nefericit, deprimat, abătut, disperat, melancolic etc.

¹ *Travail de deuil* (în original) este o expresie pusă în circulație de Sigmund Freud în 1915 și se referă la procesul psihic de acomodare cu pierderea unei persoane dragi și de acceptare a realității. (n. red.)

Atenție!

Stresul nu are nicio legătură cu emoția!

Avem tendința de a confunda stresul cu emoțiile și omitem să facem diferențele. Confundându-le, pierdem legătura cu ceea ce se petrece în noi, cu reacțiile noastre emoționale în fața evenimentelor.

Stresul nu este o emoție, ci consecința unui preaplin de emoții. Când ne simțim stresați, trebuie să ne acordăm timp să respirăm și să analizăm emoțiile negative pe care le simțim. Dacă sunt stresat înaintea unei întâlniri importante, aceasta este pentru că sunt neliniștit în privința rezultatelor acesteia. Abia înțelegând și analizând această neliniște și cauzele ei, voi putea acționa. Conștientizarea emoțiilor noastre ne permite să acționăm asupra stresului.

Trebuie să ne facem timp, când suntem stresați, să reflectăm la emoțiile pe care le simțim: frică, neliniște, anxietate, furie, nemulțumire, frustrare. Ne vom îmbunătăți astfel conștiința de sine și inteligența noastră emoțională.

GREUTATEA GÂNDURILOR. ȘOCUL EMOȚIILOR

Emoția este declanșată de un eveniment, fie că a fost cu adevărat trăit, memorat sau chiar imaginat. În numeroase cazuri, gândul precedă emoția, fără să ne dăm seama de acest lucru.

EXPERIENȚĂ TRĂITĂ

Duminică, la sfârșitul zilei, am avut o stare proastă, destul de nedefinită. Nu era un sentiment precis și nu știam de unde veniseră aceste emoții dezagregabile. Petrecusem o zi foarte veselă, alături de copiii mei care veniseră la prânz acasă. Așteptam o prietenă să mergem la un film la cinema și nu înțelegeam ce produsese acest moment de tristețe. Gândindu-mă puțin, mi-am dat seama că această stare începuse după cafea. Am răsfoit, de fapt, albumul de familie și, uitându-ne la poze, am trecut de la râs la melancolie.

A fost un moment tandru pe care l-am împărtășit cu ceilalți, dar mi-am dat seama că m-a făcut nostalgic. Amintirile acestei părți a vieții mele, atât de veselă, dar trecută, mă întristaseră. Și chiar dacă aceste gânduri au dispărut după ce am închis albumul pentru a vorbi despre vacanța următoare, mi-am dat seama că tristețea nu dispăruse.

Philippe, 54 de ani



Gândurile ne afectează emoțiile

Când evocăm o amintire, sufletul nostru face să iasă la iveală o emoție legată de contextul afectiv al acelei perioade. Această emoție poate să fie mai mult sau mai puțin agreabilă, mai mult sau mai puțin dureroasă. Evident că nu este vorba să nu ne mai gândim la trecut, dar să ne dăm seama de emoția generată de acesta, să o ascultăm, să o simțim, chiar să-i vorbim. Dacă persistă și ne face să ne simțim inconfortabil, poate că este mai bine să nu ne gândim la ea.

„Amintirile fericirii trecute
sunt ridurile sufletului.”

Xavier de Maistre,

*Voyage autour de ma chambre*¹

EXERCİȚIU

Cum este influențat corpul de gândire?

- ◆ Așază-te confortabil, fii liniștit.
- ◆ Gândește-te la ceva vesel (o situație amuzantă, o cină între prieteni, un râs dezlănțuit...).
- ◆ Cum te simți?
- ◆ Gândește-te la ceva care te preocupă sau care te stresează.
- ◆ Observă cum se schimbă senzațiile și emoțiile.
- ◆ Ce simți?
- ◆ Apoi amintește-ți un eveniment foarte fericit din viața ta (un succes, o naștere, prima dragoste).
- ◆ Urmărește evoluția senzațiilor în timpul acestor evocări.
- ◆ Lasă-te pătruns de senzații pozitive.
- ◆ Abandonează aceste amintiri și conștientizează evoluția senzațiilor și a emoțiilor tale în funcție de gândurile evocate.

Dacă te gândești la o persoană cu care ești în conflict, corpul tău va reacționa din punct de vedere fiziologic. Ritmul respirației se va schimba, bătăile inimii se vor accelera și vei fi copleșit de

¹ Călătorie în jurul camerei mele (în limba franceză în original) (n. trad.)

emoții. Se poate să simți furie, frustrare, frică sau chiar tristețe. Toate aceste modificări sunt legate de gândurile tale.

Orice reflecție interioară asupra unei probleme personale produce o stare de neliniște. Cu cât te vei gândi mai mult, cu atât starea negativă va crește. Este mecanismul „gândirii obsesive”.

EU REPET, TU REPEȚI, EL REPETĂ

Gândirea noastră este foarte activă. Gândurile nu încetează să ne solicite fără să ne dăm seama. Avem aproximativ 60 000 de gânduri pe zi: 95% dintre ele sunt aceleași cu cele din ziua precedentă și pentru a avea o imagine completă, 80% dintre ele sunt negative. De aceea ajungem deprimați, dacă nu suntem atenți. De fapt, reactualizăm frecvent trecutul. Refacem în minte scene stresante, gândind: „Ar fi trebuit să fac sau să zic asta” sau punem sub lupă fiecare cuvânt ca să ne dăm seama de ce o persoană a spus ceva sau a acționat așa.

Când simți că te macină aceste gânduri și că în tine crește sentimentul frustrării, furiei sau vinovăției, spune „stop”. Va fi mult mai eficient să vorbești cu persoana implicată în acea problemă, în loc să te gândești obsesiv la ea.

Pentru că, dacă este bine să evaluăm situația și să facem bilanțul, să o facem într-o manieră echilibrată și inteligentă. Vom vedea mai departe cum ne putem liniști gândurile care generează anxietate prin meditație.

EXERCITIU

Treci peste gândurile obsesive!

Observă-ți gândurile timp de o zi!

- ◆ Identifică un gând obsesiv: „N-o să pot să termin acest dosar la timp”, „Fiul meu merge prost la școală”, „Colegul meu mă enervează teribil”...
- ◆ Identifică emoția: anxietate, angosă, tristețe, furie...
- ◆ Treci peste emoție și gândește-te la altceva!
- ◆ Lasă-ți spiritul să se liniștească!
- ◆ Când gândul revine și intensitatea emoțională este mai puțin puternică, fă-ți timp să te gândești sau să discuți cu un apropiat.
- ◆ Care sunt acțiunile pe care le poți întreprinde pentru a rezolva problema?
- ◆ Ce pot face acum?

Și dacă nu poți rezolva problema, gândește-te la ce spunea Dalai Lama: „În fața unei probleme, dacă poți face ceva, este inutil să îți faci griji; dacă nu poți face nimic, este inutil să te îngrijorezi.”

Amintește-ți, de asemenea, că soluția la o problemă apare adesea când încetezi să o cauți.

LA CE FOLOSESC EMOȚIILE?

Așa cum am văzut, suntem în permanență pradă emoțiilor. Ele ne arată că suntem preocupați de evenimente. Ele sunt mai mult sau mai puțin intense, mai mult sau mai puțin plăcute,

uneori chiar violente. Intensitatea emoției ne dezvăluie cât suntem de afectați.

Emoțiile ne vorbesc despre noi

Un cuvânt, un gest, o situație vor declanșa o emoție care poate, uneori, să treacă neobservată sau să ne tulbure.

Emoțiile sunt reflexia vieții noastre interioare. Sunt sistemul principal și indispensabil de informare despre starea noastră interioară.

Dacă, ascultând o persoană care îmi vorbește, mă simt indispus, înseamnă că mesajul a trezit în mine emoții neplăcute de care trebuie să țin seama pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă în sufletul meu. Ceea ce aud mă întristează, mă neliniștește sau mă înfurie. Vorbind cu un coleg despre emoțiile mele, evit ca relația dintre noi să se strice. În acest sens, aceste emoții nu sunt negative, fiindcă ne vorbesc despre noi, ne transmit un mesaj.

Chiar dacă este dificil să le trăiești,
nu există emoții bune sau rele.

Toate apar cu un motiv
și cel mai important este
să le întâmpinăm cu brațele deschise.



EXPERIENȚĂ TRĂITĂ

Discutam într-o zi cu un coleg care îmi explica că noul șef de departament îi vorbise despre mine, dar prefera să nu-mi spună nimic, pentru că urma să-l întâlnesc în scurt timp și avea să mă informeze el în legătură cu noua organizare. M-am simțit stingherită și neliniștită, întrebându-mă ce i-ar fi putut spune colegului meu...

Dar, gândindu-mă din nou la toate acestea ieri-seară, mi-am dat seama că ceea ce mi-a făcut rău în mai mare măsură a fost că informația mi-a fost transmisă pe jumătate, colegul meu lăsând să planeze incertitudinea și îndoiala. Sunt furioasă acum și să vorbesc cu el, și să-i spun ce a declanșat în mine prin vorbele lui.

Françoise, 38 de ani



În copilărie, ne-am gândit deseori sau am fost învățați că este bine să nu ne exprimăm emoțiile, pentru a nu ne deranja părinții și pentru a ne asigura de dragostea lor.

Când copilul își dă seama că, exprimându-și frica sau tristețea, mama sa se va îngrijora, preferă să nu o facă.

La vârsta adultă, continuăm să nu ne ascultăm emoțiile, de teama ca ele să nu ne copleșească sau să nu ne distrugă, avem grijă să le ascundem și să ne refugiem în tăcere.

E important să înțelegem că nu este vorba de a ne înfrâna emoțiile, ci mai degrabă de a controla reacțiile negative pe care le-am putea avea. Cu alte cuvinte, am dreptul să simt furie, dar nu trebuie să îl agresez pe celălalt. O emoție poate antrena o reacție pe care trebuie să o modelăm pentru a fi acceptabilă, eficientă, circumscrisă regulilor vieții sociale.