

Barbara L. Fredrickson și-a obținut doctoratul în psihologie de la Universitatea Stanford. În prezent predă la Universitatea North Carolina. A primit numeroase distincții pentru cercetările sale în domeniul emoțiilor pozitive, inclusiv premiul inaugural și cel mai important al Asociației Psihologilor Americani – Premiul Templeton pentru Psihologie Pozitivă –, precum și un premiu din partea Societății pentru Psihologie Socială Experimentală. Cercetările Barbarei Fredrickson au primit finanțare de peste zece ori consecutiv din partea Institutului Național de Sănătate Mentală din SUA, ea devenind un expert de renume în domeniile psihologiei sociale, psihologiei emoțiilor și psihologiei pozitive. Este, de asemenea, autoarea cărții *Love 2.0*.

Barbara L. Fredrickson

PUTEREA EMOȚIILOR POZITIVE

**Cum să depășești negativismul
și să devii mai optimist**

Traducere din limba engleză
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

LITERA
București

CUPRINS

NOTA AUTOAREI	9
MULȚUMIRI	11

PARTEA I. VEȘTILE BUNE DESPRE OPTIMISM

1. Descoperirea optimismului	19
2. Optimismul. mijloace, nu scopuri	39
3. Ce este optimismul?.....	77
4. Extinde-ți orizontul mental	108
5. Construiește-ți un viitor mai bun.....	143
6. Revino-ți după ce te confrunți cu obstacolele vieții.....	183
7. Formula optimismului	224

PARTEA A II-A. CUM SĂ DEVII O PERSOANĂ MAI OPTIMISTĂ

8. Unde te situezi acum?.....	259
9. Diminuează negativismul	285

10. Ridică nivelul optimismului.....	322
11. Un instrumentar nou.....	355
12. Prognoză pe termen lung. O viață frumoasă.....	395
ANEXĂ	407
NOTE	411
BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ	467
INDICE	469

NOTA AUTOAREI

Apariția, în 2013, a unor noi studii științifice m-a determinat să-mi actualizez perspectiva asupra raționamentului matematic specific folosit pentru calcularea pragului critic care determină nivelul optimismului, subiect prezentat mai întâi în capitolul 1 și apoi, mai pe larg, în capitolul 7. Este cert că dovezile științifice referitoare la calculul acestui procent și la eforturile necesare pentru a depăși raportul de 3 la 1 au devenit tot mai convingătoare în anii ce au urmat scrierii acestei cărți. Chiar și așa, modelul dinamic neliniar elaborat de colegul meu, Marcial Losada, a fost pus sub semnul întrebării. Dacă te interesează să afli mai multe, te rog să vizitezi www.PositivityRatio.com, unde am pus la dispoziție linkuri către discuția științifică în permanentă dezbateră. Date fiind progresele dialogului științific, rugămintea mea e să privești descrierile modelului dinamic neliniar al lui Losada ca pe niște metafore utile și captivante, nu ca pe niște rețete matematice precise. În scopul clarității,

Capitolul 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 avuseseseși 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 înviore, să mai stai un pic în pat și să scrii în jurnal. Și scrii:

LIBRIS | We know books

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 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 știi câte ori să aștepte cuminte în camera ei până când te duci să o îmbrățișezi și să o pupi, la ora 7:00, 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 cică-leala 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 pierde 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 reușesc să îi duc pe copii la școală fără să întârzi. 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 înțepinindu-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 plâpând, 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 urmărim 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, a 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 însuși. 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.

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 avusesesi 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.” Hotărâști 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 7:00. 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 răătăciți 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!“