

Andrew Fuller ♦ Sam Fuller

# SENTIMENTELE

**A** DE LA **Z**  
LA

**Fii stăpânul emoțiilor tale!**

Traducere: Smaranda Popovici



NICULESCU

# Cuprins

Introducere .....	9
Acceptare .....	25
Aglomerare și grabă .....	34
Amărăciune .....	41
Ambiguitate .....	44
Ambiție .....	49
Apatie și plictiseală .....	56
Aprecieri .....	61
Bunătate .....	66
Curaj .....	71
Curiozitate .....	78
Déjà-vu .....	81
Dependență .....	86
Dezamăgire .....	91
Dezgust .....	98
Dispreț .....	104
Doliu .....	108
Dorință și atracție .....	116
Durere și inimă frântă .....	123
Ecuanimitate .....	128
Entuziasm .....	136
Eșec .....	142
Fericire .....	149
Frică .....	155

Furie . . . . .	162
Gelozie . . . . .	173
Identitate și sentiment de apartenență. . . . .	180
Iertare . . . . .	190
Inutilitate și dispreț de sine . . . . .	196
Invidie . . . . .	201
Iubire . . . . .	207
Încredere . . . . .	218
Încredere în sine . . . . .	225
Îngrijorare și anxietate . . . . .	232
Jenă. . . . .	242
Lăcomie și posesivitate . . . . .	248
Milă . . . . .	254
Obsesie . . . . .	257
Regret . . . . .	262
Resentiment . . . . .	267
Respingere . . . . .	272
Rușine. . . . .	276
Singurătate. . . . .	284
Surpriză . . . . .	291
Suspiciune . . . . .	295
Traumatizare . . . . .	302
Trădare . . . . .	309
Tristețe . . . . .	316
Uimire și admirație . . . . .	322
Ură . . . . .	327
Vulnerabilitate. . . . .	332
Cum să rămâi în toate mințile într-o lume nebună. . . . .	337
<i>Index de sentimente . . . . .</i>	<i>343</i>
<i>Index pentru manifestările fizice ale sentimentelor . . . . .</i>	<i>357</i>
<i>Note de final. . . . .</i>	<i>364</i>

# Ambiție

Înflăcărare Agerime Entuziasm Pasiune Motivație Întreprinzător De succes

---

Râvnă Îngâmfare Aroganță Lăudăroșenie Supraexcitare Epuizare Burnout

*Cele mai bune planuri ale șoarecilor, precum și ale oamenilor, adesea se risipesc.*

Robbie Burns\*

În lumea noastră, a fi ambițios este adesea privit ca fiind ceva pozitiv, bun. Datorită ambiției, există miliardari, cum ar fi antreprenorii care înființează companii de tip start-up, care au o viață socială bogată și continuă să aducă semnificative contribuții în societate.

Riscul este că ambiția te poate costa. Dusă prea departe, ambiția poate transforma persoana de succes direct într-o persoană cu comportament de tip A, foarte competitivă și predispusă la un atac de cord.

Cea mai frecventă reacție a noastră la realizări nu este satisfacție, ci o dorință de mai mult.

---

\* Poet scoțian (1759–1796), pionier al romantismului britanic. (*n. red.*)

## Ce s-ar putea să observi

Ambiția poate aduce beneficii enorme, dar trebuie să ai grijă ca acest sentiment să nu te limiteze ca persoană. Oamenii care ating succesul prea devreme în viață pot fi cele mai predispuse persoane când vine vorba de ambiție. Sentimentul amețitor al succesului timpuriu are ca rezultat unicul interes pentru acel domeniu, excluzând alte preocupări. O persoană poate prospera în domeniul în care a ales să aibă succes, doar pentru a se împotmoli și a se opri în altele. Adesea, ajungând la mijlocul vieții, aceste persoane care au urcat pe scara succesului fac un pas în spate și își dau seama că și-au sprijinit scara de zidul altcuiva.

Pentru cei care sunt predispuși, ambiția și mândria pot fi cele mai mari slăbiciuni. În esență, rădăcina succesului lor poate conține, de asemenea, sămânța declinului lor.

Există o vorbă care spune că unii oameni își cred propria publicitate. Mânați de gloria propriilor succese și umflându-se în pene, ei cred că regulile obișnuite ale societății nu li se aplică. Consideră că tot ce ating se transformă în aur și adesea cred că succesul într-un domeniu al vieții este transferabil în alte domenii. Însă, deseori se ajunge la un final dezastruos.

Ambiția scăpată de sub control se transformă în *hybris* (orgoliu), care este opusul smereniei. Ambiția exagerată este un monstru care ne poate devora. Cusururile și pericolele ambiției transformate în orgoliu sunt redată în multe opere literare importante.

În mitul grec al lui Icar se povestește cum el și tatăl său inventator, Dedal, scapă de pe insula Creta cu ajutorul aripilor pe care le-au construit din pene și oase de pasăre și ceară. Înainte de a porni la drum,

**Poate chiar defectele pe care le avem sunt cea mai adorabilă parte din noi.**

Dedal îl avertizează insistent pe Icar să nu zboare nici prea sus, caz în care căldura soarelui ar putea topi ceara care ține laolaltă aripile, nici prea jos, caz în care marea le va uda – în ambele cazuri existând pericolul de a se prăbuși în mare. Icar ignoră avertismentul înflăcărat al tatălui său și zboară din ce în ce mai sus spre soare, înainte de a plonja impetuos spre moarte, în marea care se întindea sub el.

Bineînțeles, cu toții avem defecte. Într-adevăr, poate chiar defectele pe care le avem sunt cea mai adorabilă parte din noi.

Una dintre lecțiile salutare cu privire la pericolele unei vieți pline de o ambiție nedisimulată este povestea lui Scrooge din cartea lui Charles Dickens, *Poveste de Crăciun*. Deși sperăm că nu suntem atât de răi și de zgârciți precum Scrooge, povestea ne dă un necesar apel de trezire la realitate.

În *Poveste de Crăciun*, Scrooge se află deja într-o stare letargică, aproape de moarte. Este Ajunul Crăciunului și Scrooge își arată obișnuita sa fire răutăcioasă, refuzând invitația nepotului său la cină, refuzând să doneze unei organizații caritabile pentru oameni sărmani și amenințând să nu își plătească angajatul, Bob Cratchitt, pentru ziua nelucrată de Crăciun.

Scrooge este apoi vizitat de trei spirite: Fantoma Crăciunului Trecut, Fantoma Crăciunului Prezent și Fantoma Crăciunului Viitor. Fantoma Crăciunului Trecut îi arată cum s-a transformat dintr-un tânăr plăcut într-un monstru solitar, obsedat de bani. Fantoma Crăciunului Prezent îi arată familiei fericite ce se bucură de sărbătoare, iar Fantoma Crăciunului Viitor îi arată o versiune a lui, el care nu mai este în viață, după care nimeni nu jalește, fiind neiubit și uitat. Scrooge recunoaște că este timpul să construiască relații mai bune și promite să își schimbe comportamentul.



## Creierul ambițios

Dopamina este substanța chimică neuronală cel mai des asociată cu motivația aflată în spatele ambiției și mândriei. Dopamina ne afectează înainte să obținem recompense, deoarece ne încurajează să acționăm. Oamenii care muncesc din greu au adesea nivelul de dopamină mai ridicat în corpul striat și în cortexul prefrontal - două zone despre care se știe că au un impact asupra motivației și a simțului de recompensă. Oamenii mai puțin ambițioși au dopamină prezentă în insula anterioară, o zonă a creierului implicată în procesul de percepție a pericolului.

O persoană de obicei cumpătată poate fi intoxicată de un aflux de testosteron amestecat cu dopamină. Acesta este momentul în care aceasta poate deveni nesăbuită și se poate simți prea încrezătoare în abilitățile sale.

## Cum te poți ajuta

Pe Templul lui Apollo din Delphi a fost scris: „Nimic în exces”. Și cam așa este: fii bogat, dar folosește-ți bogăția pentru a aduce o contribuție semnificativă la viețile oamenilor. Când rămânem conectați la ideea că avem propria noastră viață și că putem contribui în mod pozitiv la viețile celorlalți, tindem să rămânem umili și cu picioarele pe pământ.

Cei mai buni lideri nu sunt cei care au cele mai mari ego-uri sau cea mai revoluționară viziune. Leadership-ul grozav se referă mai mult la prezență de spirit decât la ambiție. Marii lideri inspiră măreția în ceilalți. Ei au o atitudine pozitivă, trec la acțiune, sunt simpatici, abordează proactiv problemele pe

măsură ce apar și își asumă responsabilitatea pentru rezolvarea situațiilor. În acest caz, ambiția nu înseamnă doar căutarea adulației pentru satisfacerea ego-ului, ci alimentează o dorință de a contribui la binele suprem.

### **Diferite moduri de a fi ambițios**

În linii mari, ne putem gândi la oameni ambițioși care sunt, în primul rând, adepți ai escaladărilor ierarhice și alții care sunt, în principal, maștri țesători. Celor care urcă pe scara ierarhică le este greu să accepte mai mult de o persoană pe fiecare treaptă, așa că, în mod necesar, o persoană trebuie să fie mai sus, mai puternică decât cealaltă. Țesătorilor le place să întindă fire de legătură și vor să se afle în centrul țesăturii lor. Ambele abordări prezintă avantaje și dezavantaje.

Cei care urcă scara ierarhică au un puternic simț al dreptății. Adesea, au o misiune clară sau un scop bine definit în viața lor. De obicei, se concentrează mai mult pe ei înșiși decât pe grupurile lor sociale și au câteva relații importante. Concentrați și hotărâți, sunt pregătiți pentru realizări și acțiuni, neavând mult timp pentru sentimente sau consultantță. Deseori pun mai multă valoare pe respect decât pe încredere.

Maștrii țesători au priorități aproape complet diferite. Au mai multe misiuni. Au propriile scopuri, dar și o mulțime de țeluri pe care le au alții. Țesătorii au grijă de o gamă largă de oameni. Conectați la viețile altora, își pot amâna realizarea propriilor proiecte doar pentru a fi siguri că ceilalți sunt bine îngrijiți.

Înainte de a te gândi că acei cățărători sunt doar o grămadă de zeloși mândri și fără inimă, iar țesătorii sunt drăguți, calzi și pufoși, trebuie să echilibram puțin situația.

Cei care urcă pe scara ierarhică fac treabă. Unii, dar nu toți, sunt destul de încântați să îi lase și pe alții să urce trepte. Astfel,

se pot bucura de frumusețea tapiseriei, chiar dacă poate nu înțeleg importanța de a fi acolo.

Dacă ești în centrul țesăturii, mai curând le facilitezi altora procesul decât să le dai rezolvarea concretă. Fiind atât de conectat cu toată lumea, poate fi dificil să iei măsuri decisive. Inclusivitatea poate fi apreciată mai mult decât expertiza. Atunci când opinia tuturor este importantă, stabilirea priorităților poate fi dificilă. Cine are dreptate atunci când toată lumea are dreptate?

**Atunci când  
opinia tuturor  
este importantă,  
stabilirea  
priorităților poate  
fi dificilă. Cine  
are dreptate  
atunci când toată  
lumea are  
dreptate?**

Țesătorii ar putea aproxima avantajele pe care le-ar putea aduce urcarea pe scara ierarhică și ar putea uneori să se prefacă interesați de întreaga activitate, dar, în realitate, nu sunt atât de interesați să urce scări.

Le place să dezvolte relații mai ramificate și complexe și să conecteze oamenii între ei. Unii țesători încheie un pact secret: se vor așeza în centrul țesăturii, dar se așteaptă ca toți ceilalți să aprecieze sacrificiul pe care îl

fac ei stând acolo.

Acest compromis nu funcționează întotdeauna cum trebuie. Poate fi puțin supărător să urmărești cum alți oameni strălucesc în tapiseria ta. Lipsa de apreciere pentru contribuția pe care o aduci poate duce la amărăciune și te poți simți trecut cu vederea.

Dacă te afli în vârful scării, ești izolat de pânza de păianjen; dacă te afli în centrul pânzei, înseamnă că te poți afla doar la jumătatea scării. Siguranța unuia, pericolul celuilalt.

Cu adevărat interesantă este crearea posibilității pentru tine de a fi atât un cățărător, cât și un țesător.

Ambiția implică întotdeauna o schimbare în jocul puterii. Puterea nu este propriu-zis rea, dar obținerea ei are întotdeauna un cost. De obicei, sunt neglijate alte părți ale vieții. De exemplu, pesimiștii sunt adesea posesori ai puterii. Dacă se va întâmpla vreodată să te afli într-o ședință în care auzi oamenii opunându-se unei idei sau inițiative noi și promițătoare, deseori, tot ei vor fi cei care se tem că-și vor pierde o parte din putere dacă ideea va fi pusă în aplicare.

Conștientizarea acestor sentimente, a tiparelor și a riscurilor implicate, inclusiv mândria și încrederea excesivă, te vor ajuta să eviți unele dintre capcanele pe care le poate crea acest sentiment.

# Bunătate

Empatie	Compasiune	Grijă	Blândețe	Preocupare	Respect
Constrângere	Generozitate		Dărnicie	Suținere	

*Niciodată nu înțelegi pe deplin o persoană până când nu privești lucrurile din perspectiva sa..., până când nu te pui în pielea sa și te plimbi în pantofii lui.*

Harper Lee, *Să ucizi o pasăre cântătoare*

Bunătatea formează o punte care ajunge de la o inimă la alta. Bunătatea ne conectează cu ceilalți. Ea este sursa empatiei, a respectului și a grijii.

## Ce s-ar putea să observi

A fi insensibil înseamnă să rămâi neimpresionat, imperturbabil și nepăsător la situațiile celorlalți. Bunătatea înseamnă apropiere și un punct de intrare în viețile celorlalți.

Toți începem cu o inimă mai tandră decât suportăm să arătăm. Inima blândă care aștepta bunăvoință și reciprocitate, neprimindu-le întotdeauna, s-a retras treptat. S-a ridicat un scut protector. Ai învățat să aștepti cu prudență semne de bunăvoință de la ceilalți înainte de a le arăta bunăvoință la rândul tău.

Doar pentru că bunătatea ta s-a retras în spatele unui scut nu înseamnă că nu se găsește încă acolo. Face atât de mult

parte din cine ești, încât stă la baza ființei tale. Dacă am putea desprinde toate straturile de sediment cauzate de dezamăgire, de durere și, în unele cazuri, de un tratament foarte rău, am găsi o inimă tandră, bună.

De fapt, oamenii cu aspect dur, cei care încearcă să arate că nu dau doi bani pe nimic, pot fi cei mai buni la suflet. Cei răniți sunt cei care vor cel mai mult să se ascundă. Deseori, ei sunt și cei mai loiali. Dar trebuie să sapi adânc.

Așa cum sfătuia Quentin Crisp\*: „Să nu privești nici înainte, unde există îndoială, nici înapoi, unde există regrete. Privește în interior și nu întreba dacă ceea ce vrei se află în exterior, ci dacă în interior există ceva pe care încă nu l-ai despachetat.”

Există anumite momente în care cu toții trebuie să săpăm adânc în noi ca să putem fi buni, în loc să fim răniți sau să devenim duri. În cele din urmă, cu toții suntem unii în grija celorlalți. Bunătatea presupune să arăți că îți pasă de ceilalți, înțelegându-le sentimentele și situațiile prin care trec. Dar, înainte de asta, bunătatea este o formă de vulnerabilitate. Este o forță interioară care spune: „În ciuda tuturor abuzurilor prin care am trecut, voi fi bun.”



### **Manifestările fizice ale bunătății**

- ridicarea și coborârea sprâncenelor
- contactul vizual
- dilatarea pupilelor
- faptele pline de atenție
- zâmbetul înțelegător
- înmuierea trăsăturilor feței
- imitarea posturilor sau a expresiilor

\* Scriitor, umorist și actor englez. (n. red.)

## Ce se întâmplă

Bunătatea înseamnă să identifici pe altcineva ca fiind „ca tine”, să vezi ce aveți în comun. Bunătatea este curajul de a vedea inocența originară din tine și de a acționa din acea poziție.

Bunătatea ne definește ca fiind umani și oameni. Neuro-nii-oglinďă ne oferă capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva altora.

Iubirea fără bunătate este o promisiune goală. Combinându-le, ajungem la inima vieții.

Relațiile se construiesc pe contribuția pe care o putem aduce celuilalt, nu pe avantajul pe care îl putem obține de la celălalt.

Oamenii buni nu sunt cei cărora le lipsesc defectele, oamenii curajoși nu sunt cei care nu simt nicio frică, iar oamenii generoși nu sunt cei care nu se simt niciodată egoiști. Oamenii extraordinari nu sunt extraordinari pentru că nu au defecte. Ei sunt extraordinari pentru că aleg să fie conștienți de defectele lor, să nu fie definiți de ele și să creeze o lume mai bună.

Bunătatea este contagioasă. Există o reacție în lanț în viețile noastre, ale tuturor: relațiile de calitate creează alte relații de calitate. Aducând împreună încrederea, iertarea, integritatea, speranța și compasiunea, ne creștem capacitatea de a aduce schimbări în bine în lumea noastră. Făcând asta, se deblochează aceeași abilitate în oamenii din jurul nostru.

Bunătatea față de sine combinată cu altruismul construiește o generozitate în spirit. Mai multă bunăvoință față de tine, precum și față de alții, schimbă lumea în care trăiești. Este un sentiment contagios într-un sens bun. Un act de bunătate se răsfrânge adesea și reverberează în viețile altora. Atunci când este cu adevărat prezent în noi, are același efect asupra relațiilor noastre precum primăvara asupra narciselor. Și creează pace și armonie în lume.

## Cum te poți ajuta

Îngăduie ca bunătatea să se cuibărească în viața ta, pentru că din ea vor zbura tot felul de posibilități. Bunătatea nu este doar un sentiment, ci un mod de viață. Opusul bunătății este nesimțirea și indiferența.

### *Cum să fii mai bun*

#### **1. Adoptă un prieten imaginar - tu**

Bunătatea este o prietenie interioară care creează prietenii exterioare. Când ești generos în sufletul tău față de propriile încercări și necazuri, le permiți acelor sentimente bune să emane din tine. Așa cum un profesor mi-a spus odată: „Știu că voi face douăsprezece greșeli mari în fiecare zi, așa că atunci când se întâmplă prima, mă gândesc că una a trecut, mai sunt doar unsprezece.”

#### **2. Fii curajos - cum să nu acționezi pornind de la o istorie a suferinței**

Bunătatea este atunci când ai grijă de alții și acționezi pentru a le face viața mai bună și mai fericită. Aceasta este un liant social care ne permite să ne conectăm cu ceilalți și să construim relații semnificative cu ei.

Atunci când ni se face un bine, ne place și ne dorim să cooperăm mai mult cu persoana respectivă. Când facem un bine cuiva, îi câștigăm încrederea și respectul, iar noi ne simțim mai bine în pielea noastră, pentru că am fost o persoană bună.

Bunătatea este o relație reciprocă. Devine un ciclu care ne întărește legătura cu prietenii, familia, partenerii, colegii de muncă și cunoștințele. Cu cât practicăm mai mult bunătatea, cu atât este mai ușor.

### 3. Nutrește intenții corecte

Intențiile bune sunt primul pas către amabilitatea față de ceilalți și construirea unor relații de calitate. Adesea este necesar să cultivăm atitudinea corectă înainte de a începe să ne comportăm cu mai multă bunătate.

### 4. Privește viața din perspectiva celui alt

Imaginează-ți că treci printr-o anumită situație și încearcă să privești din perspectiva altcuiva. Cum te-ai simți în locul acelei persoane? Ce gânduri ai avea? Cum ai acționa dacă ai fi cealaltă persoană? Răspunzând la aceste întrebări, înțelegem adesea de ce oamenii acționează așa cum o fac.

### 5. Exersează amabilitatea în doze mici

Bunătatea începe ca un gând, dar ajunge să existe ca acțiune. Cea mai puternică modalitate de a le transmite oamenilor că ne pasă este să ne comportăm cu bunătate. Nu trebuie ca brusc să fii amabil tot timpul! Țintește spre un act mic de bunătate pe zi și construiește pe baza lui.



#### Creierul bun

Bunătatea este înrădăcinată în creierul nostru.

Un set specific de celule cerebrale numite neu-

roni-oglină ne ajută să învățăm cum să reproducem comportamentul pe care îl vedem la alții. Acest lucru este valabil în special pentru bunătate, când neuronii-oglină nu numai că ne ajută să detectăm semnalele emoționale și sociale exprimate de ceilalți, ci ne ajută să ne dezvoltăm aceleași tendințe. Astfel, bunătatea poate fi contagioasă pe bune!