

LBRIS

We know  
books

DMITRY SEMENIK

# Depășirea emoțiilor negative

*ediția a doua*

Traducere din limba rusă  
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura  
**Σοφία**

București

## Cuprins

Prefață .....	5
Sunt firești emoțiile negative care apar în noi? ..	7
Ce conflict se ascunde în spatele emoțiilor negative .....	9
Emoțiile și luciditatea .....	11
Au sens emoțiile negative? .....	13
Ce emoții negative vă sunt proprii? .....	16
Iertați-vă emoțiile .....	19
Să le refulăm ori să le exprimăm? .....	20
Autocompătımirea .....	24
Supărarea .....	28
Mânia, enervarea .....	34
Invidia și înclinația de a te bucura de răul altuia .....	37
Condamnarea (osândirea) .....	41
Ce este acceptarea de sine .....	45
Ura .....	59

Frica de om .....	62
Setea de răzbunare .....	65
Setea de dreptate .....	67
Condamnarea de sine, asprimea față de sine. . .	69
Sentimentul falsei vinovății .....	72
Anxietatea .....	76
Gelozia .....	79
Sfiala (timiditatea) .....	83
Abordarea generală a depășirii emoțiilor negative .....	91
Dezamăgirea de cineva .....	93
Emoții pe fondul zgârceniei .....	95
Cârtirea .....	98
Sentimentul impasului .....	106
Nerăbdarea .....	108
Descurajarea și deznădejdea .....	111
Mândria și învingerea ei .....	114
Exercițiu respirator împotriva emoțiilor puternice .....	131
Îndoiala .....	133
Emoțiile voastre negative tipice .....	135
„Beneficiile secundare” ale emoțiilor negative .	138
Un mijloc universal împotriva emoțiilor negative față de ceilalți oameni .....	142

Situațiile tragice .....	144
Emoțiile negative legate de o întâmplare veche .....	148
În încheiere .....	151

## Sunt firești emoțiile negative care apar în noi?

Pentru unii, afirmația care urmează este o știre proastă, pentru alții – una bună, iar pentru alții – un truism: **sentimentele negative nu constituie o reacție firească a omului la împrejurările negative; ele apar numai în cazul unor anumite imperfecțiuni lăuntrice ale omului.** În aceleași împrejurări, la omul „ideal” emoțiile negative ori nu apar deloc, ori trec rapid.

Desigur, nu se pune problema ca pe omul „ideal” să nu-l atingă nicidecum vreo întâmplare tristă. Moartea unei persoane apropiate, divorțul, orice altă dramă serioasă îi provoacă și omului „perfect” sentimente negative puternice (în care, de altfel, omul „perfect” nu rămâne excesiv de mult). Lucrul acesta e normal, însă acestea sunt cazuri aparte, a căror rezolvare necesită eforturi mai masive – eforturi pe care le numim de obicei „depășirea crizelor”. Mai mult decât

atât, în prima etapă a crizei, cu cât omul își exprimă mai liber emoțiile, cu atât scapă de ele mai repede și, în general, cu atât mai mult succes are în depășirea dramei sale.

Aici examinăm **situațiile cotidiene**, care apar de o sută de ori pe zi – și dacă vom considera că emoțiile pe care le trăim în asemenea împrejurări sunt ceva independent de voința noastră, asta înseamnă că ne descărcăm de toată responsabilitatea pentru sentimentele noastre și o aruncăm asupra altor oameni și asupra împrejurărilor. Totodată, pierdem și posibilitatea de a ne influența cumva pe noi înșine.

De aceea, **dacă vă este rău, căutați pricina în primul rând în voi înșivă.**

Da, și ceilalți oameni sunt imperfecti, însă există și oameni conștienți, și lumea nu prea seamănă a leagăn de bebeluși. Nu putem influența ceea ce ne înconjoară, dar pe noi înșine ne putem influența – și încă într-o asemenea măsură încât ne putem debarasa practic total de trăirile negative.

## Ce conflict se ascunde în spatele emoțiilor negative

Cel mai frecvent, emoțiile negative apar în momentul conflictului cu alți oameni, mai rar în cazul unui conflict cu împrejurările.

Acesta este însă numai aspectul exterior. La o examinare mai profundă, **în spatele fiecărei emoții negative se ascunde conflictul cu noi înșine.**

De pildă, **circumstanța exterioară** este aceea că omul a fost dat afară de la serviciu. Nu este de mirare că apar supărarea, amărăciunea, poate și frica în fața viitorului. Tabloul superficial este al unui conflict cu circumstanța exterioară, dar, dacă ne uităm ceva mai profund, vedem că emoțiile au apărut în urma conflictului omului cu el însuși. Posibilele motive ale conflictului:

- neîncrederea în propriile posibilități profesionale („Nu o să mai găsesc un job ca ASTA!”);
- autoaprecierea exagerată („Cum au putut să mă dea afară PE MINE!”);
- slava deșartă și trufia.

Există și multe alte motive posibile.

Al doilea exemplu, de **conflict cu un om**: cineva a trădat pe altcineva. Cel trădat vede cauza resentimentelor sale exclusiv în fapta celuilalt, dar dacă ne uităm puțin mai profund, cauzele emoțiilor sunt în el însuși. Iată câteva dintre ele:

– părerea de sine („Cum a putut să mă trădeze PE MINE?“);

– autoaprecierea prea scăzută („N-o să mai am niciodată o relație cu o ASEMENEA persoană!“);

– slava deșartă și trufia.

Astfel, în fiecare caz de apariție a trăirilor sufletești neplăcute poate fi găsit conflictul omului cu el însuși.

Chiar și într-o situație atât de tristă ca moartea unei persoane apropiate, când trăirile negative sunt absolut justificate, este prezent adesea conflictul omului cu el însuși, agravându-i starea și așa gravă. Posibilele motive ale conflictului:

– trufia („N-am putut să-l/s-o salvez!“);

– nesiguranța de sine, infantilismul („Nu o să mă descurc fără el/ea!“);

– dependența („Cine o să mă mai iubească atât de mult?“).

**Fără conflicte interioare, orice situație exterioară, orice conflict exterior, ori ar fi trecut fără emoții negative, ori ar fi fost însoțit(ă) de acestea într-o măsură mult mai mică (în ce privește forța, durata și consecințele)!**

## Emoțiile și luciditatea

Luciditatea omului este capacitatea lui de a se apropia de o viziune obiectivă asupra lui însuși, asupra celor din jur și asupra împrejurărilor și de a lua pe această bază decizii optime.

**Emoționalitatea și luciditatea sunt două stări diametral opuse.** Cu cât este mai prezentă una, cu atât este mai absentă cealaltă – și aici excepții nu există.

Dacă înving emoțiile, omul nu e în stare să ia decizii sănătoase, decizii în folosul său. Unii iau prea multe decizii sub influența emoțiilor, și atunci viața lor se dă peste cap. Într-un articol al său, psihologul Mihail Hasminski a făcut o comparație foarte nimerită între emoții și „căpitanul beat“. Credeți că o să ajungă la liman corabia condusă de un căpitan beat?

Dacă biruie însă luciditatea sau dacă omul măcar face eforturi pentru ca ea să biruie, atunci emoțiile dau înapoi – și, dacă erau emoții negative, starea lui se îmbunătățește simțitor.

Noi am distinge trei trepte (etape) ale lucidității:

### 1. Lipsa lucidității

Omul are încredere în gândurile mincinoase care îl asaltează.

### 2. Viziunea lucidă asupra incapacității de a controla propria stare

Omul nu are încredere în gândurile mincinoase care îl asaltează, dar nu este capabil să le țină piept.

### 3. Viziunea lucidă și capacitatea de a controla propria stare

Omul respinge cu succes gândurile mincinoase. Iată, de pildă, o situație banală: cineva dintre ai tăi nu este acasă și nu poți lua legătura cu el. Grija pentru el te chinuie tare, te gândești la tot felul de pericole în care se poate afla. Aceasta este etapa 1.

Grija te chinuie la fel de tare, dar te gândești că pricina ei nu constă în niște pericole reale, ci în anxietatea ta, adică în problemele tale lăuntrice. Conștientizezi falsitatea gândurilor mincinoase ce te atacă. Aici sunt posibile tentative de a te opune acestor gânduri, dar fără succes. Aceasta este etapa 2.

Imediat ce începe să te chinuie grija, folosești o metodă sau alta pentru a alunga gândurile mincinoase, și ai succes. Aceasta este etapa 3.

## Au sens emoțiile negative?

Nimic nu e întâmplător, totul își are sensul său. Problema e doar dacă vrem sau nu să îl înțelegem și, în general, să elucidăm de ce și pentru ce se întâmplă toate.

Omul care se ocupă cu autoperfecționarea poate să vadă sensul emoțiilor negative care îi apar în aceea că el poate **cu ajutorul acestor emoții să-și înțeleagă problemele interioare și, în consecință, să le rezolve.**

Ne place asta sau nu ne place, omul e astfel structurat încât numai trăirile neplăcute îl stimulează să se schimbe.

De pildă, frica sănătoasă ne ferește de traume și de moarte.

Durerea ne determină să ne ducem la doctor și să ne tratăm, lucru prin care și ea ne ferește de moarte sau de scurtarea vieții și scăderea calității ei.

Iar emoția negativă ne vorbește de imperfecțiunea noastră și ne stimulează să depășim această imperfecțiune. Tipurile imperfecțiunii pot fi împărțite în:

- imperfecțiunea modului de gândire;
- imperfecțiunea modului de acțiune;
- imperfecțiunea psihologică și spirituală.

Indiferent de tip, **orice imperfecțiune poate fi numită „obișnuință”**. Nu este vorba de vreo fatalitate, de gene, de ceva de nedepășit. **Practic orice imperfecțiune poate fi depășită**, deși nu e ușor: obișnuințele sunt greu de schimbat.

Dacă aveți convingerea că sentimentele neplăcute sunt un mod prea ciudat de scoatere la lumină a problemelor voastre, gândiți-vă: cum altfel ați putea afla de ele? Și nu numai afla, ci și dori să scăpați de ele?

Dacă vom reflecta bine la asta, vom înțelege că **emoțiile negative sunt un mecanism de neprețuit al cunoașterii noastre de sine și auto-perfecționării noastre.**

(Atenție, acum va fi mai complicat!)

De aici decurge încă o concluzie logică evidentă: **atâta timp cât nici măcar nu recunoaștem cauza primordială a emoției noastre, adică viciul care stă în spatele ei, nu vom face față emoției respective.**

În mod analog, durerea fizică nu va trece atâta timp cât nu vom începe să ne tratăm boala. Iar frica de înălțime (dacă există) nu va trece atâta timp cât nu ne îndepărtăm de marginea acoperișului.

Dacă am avea posibilitatea să scăpăm de emoția negativă fără a conștientiza sau recunoaște

problema care stă în spatele ei, am fi privați de șansa de a rezolva această problemă. Și aceasta ar fi o scăpare în „construcția” noastră. Oamenii sunt însă „construiți” mult mai bine chiar decât cel mai modern Boeing: mecanismele noastre de autoreglare sunt perfecte. Ce-i drept, spre deosebire de avion, nouă ni s-a dat libertatea de a ne folosi ori nu de ele și de a deveni mai fericiți sau a suferi cu încăpățănare.

**Concluzia: dacă vrem să facem față emoțiilor noastre negative, mai bine să evităm autojustificările și să nu ne temem a ne recunoaște slăbiciunile.**

## Ce emoții negative vă sunt proprii?

Avem mai jos o listă alcătuită din 34 de emoții negative, care sunt cele mai răspândite (lista nu e bătută în cuie, ea poate fi extinsă cu ușurință). Reflectați asupra fiecărei emoții de pe listă și în final calculați pe câte dintre ele le-ați simțit măcar o dată în viață.

1. Agresivitatea
2. Sentimentul lipsei de ieșire (impasului)
3. Sentimentul neajutorării
4. Vinovăția
5. Mânia
6. Amărăciunea
7. Lăcomia
8. Autocompătımirea
9. Invidia
10. Sentimentul că te bucuri de răul altuia
11. Furia
12. Ranchiuna
13. Sentimentul subaprecierii
14. Ura

15. Nerăbdarea
16. Sentimentul nulității
17. Resentimentele
18. Singurătatea
19. Condamnarea
20. Sentimentul respingerii
21. Disperarea
22. Mâhnirea
23. Suspiciunea
24. Disprețul
25. Iritarea
26. Dezamăgirea
27. Confuzia
28. Gelozia
29. Îndoielile
30. Jena
31. Frica
32. Anxietatea
33. Groaza

Valoarea acestui exercițiu constă nu doar în a afla câte nume emoții negative aveți, cât în a vă da seama dacă sunteți capabili să vă distingeți emoțiile, să le dați nume.

Fiindcă **pentru a învinge emoția negativă trebuie neapărat să înțelegi ce emoție este**. Dacă ne dăm seama cum se numește ea, atunci, asimilând metodele cursului de față, vom găsi și mijlocul potrivit împotriva ei.

O mare problemă a multora este aceea că nu înțeleg ce nume îi chinuie. Le este rău sufleteș-