M5 • EMOȚII

Spunem despre emoții că sunt pozitive și negative - dar asta nu le face pe unele bune și pe altele rele - ele sunt cum sunt - emoțiile mă informează, mă ajută, mă apără - supraviețuire - mai multe negative decât pozitive, cele negative sunt mai puternice, inclusiv hormonal, și au o amprentă mai îndelungată.

Este posibil ca noi să ne dorim să ne controlăm emoțiile, să le stăpânim, poate uneori chiar avem pretenția de a simți mai puțin. Unele dintre ele ni se par deranjante, ne enervăm că ne enervăm și ne sperie propria noastră anxietate. Uneori poate că ne luăm prea tare în serios.

Îmi place mult Lisa Feldman Barrett, cercetătoare în domeniul psihologiei și al neuroștiinței, pentru că ea susține faptul că emoțiile sunt generate de modul în care creierul interceptează informațiile din mediu și le interpretează funcție de experiențele trecute, fie trăite, fie cunoscute sau recunoscute, abia apoi creierul transmite tot felul de semnale interne care ne pregătesc pentru a face față realității pe care o construiește funcție de ceea ce a aflat. Altfel spus, dacă suntem într-o hală enormă și se trântește o ușă, dacă e un zgomot brusc, dar noi nu vedem ce s-a întâmplat, creierul anticipează și ne pregătește pentru a face față situației pe care nu o cunoaște. Am putea avea impresia că e un foc de armă sau că se va prăbuși clădirea. Prima reacție e cea care ne pregătește pentru a supraviețui, apoi ne uităm în jur și vedem că nu e niciun pericol, apoi ne calmăm. Dar încă avem pulsul crescut și ritmul respirației mai ridicat, pentru că am fi fost pregătiți să o luăm la goană sau să ne apărăm. Asta face creierul nostru, ne apără.

E valabil și pentru o situație în care suntem noaptea în pădure și stăm cu urechile ciulite pentru că știm că o pădure poate fi periculoasă noaptea, nu-i așa?

„Creierul tău își aduce aminte constant și reasamblează experiențele trecute sub forma unor concepte croite pentru a face față unei anumite situații în care te afli și funcție de care trimite corpului niște semnale care au ca scop să te mențină în viață și în siguranță. Asta înseamnă emoțiile. Emoțiile sunt ceea ce face creierul din experiențele trecute de emoții pentru a descifra prezentul și de a acționa." - Lisa Feldman Barrett

De multe ori, mintea noastră este cea care ne stimulează. Înaintea unei provocări, a unui examen, se poate întâmpla să ne construim în capul nostru o poveste și să ne începem să ne înfricoșăm de ceea ce ne imaginăm că s-ar putea întâmpla: că o să pierdem, că n-o să luăm examenul. Cu cât stăm mai mult în povestea respectivă, cu atât mai mult o să ne temem.

Deoarece provocarea încă nu s-a întâmplat, deci nu știu sigur rezultatul acesteia, poate ajută să te întrebi ce mai poți face. Oare cum te-ai putea pregăti pentru a-i face mai bine față? Mai e ceva de făcut? Mai poți tu să faci ceva?

© Antoneta Galeș

Matthieu Ricard este un reputat cercetător biochimist, devenit călugăr budhist. El vorbește despre emoții și gânduri ca despre valurile unui ocean, ele vin și trec, dar noi suntem întreg oceanul. De multe ori ne identificăm cu emoția: „sunt tristă”. Specialiștii propun un limbaj care să-mi ofere ceva distanță și recomandă să spun: „mă simt tristă”. Varianta asta mă ajută, pentru că pot înțelege, în primul și în primul rând, că e ceva trecător.

Ne deranjează la emoțiile negative sentimentul că va dura și că nu știu cât. Ce putem face? Să vedem ce soluții avem de a ne ajuta.

Susan David spune că sunt trei elemente importante în legătură cu emoțiile, trei calități pe care merită să ni le cultivăm în relație cu noi înșine:

1. Curajul de a simți

Pentru că emoțiile negative pot fi percepute ca fiind incomode, putem avea tendința de a le ignora sau bloca. Doar că poți avea încredere în tine că le vei face față și-ți pot spune că ești destul de mare, de puternic/ă și de capabil/ă să experimentezi orice emoție.

Călătoria mea personală în legătură cu emoțiile a fost una destul de lungă. Dorința mea de a face ceva era atât de mare, încât deseori mă concentram pe ceea ce aveam de făcut, acționam rapid, doar ca să ies din zona de simțire. Nu era cel mai benefic lucru, pentru că emoțiile au tendința de a bate frumos la ușă și, dacă nu li se răspunde, vor bate din ce în ce mai tare, iar apoi vor rupe ușa, până la urmă. Nu degeaba am vorbit despre autenticitate și despre grijă în conversația anterioară, pentru că grija înseamnă și să-mi dau voie să identific ceea ce simt cu adevărat.

Îmi aduc aminte de un episod. E vorba despre unul dintre frații mamei, la care eu am ținut foarte mult. Când a murit unchiul Costel, eu n-am reușit să plâng nici când am aflat, și nici mult timp după aceea. M-a prins într-o dimineață la volan, ascultând o melodie care nu avea nicio legătură, vorbea doar despre regretul de a pierde. Era melodia „1000” a formației Vunk. Iar eu am plâns în hohote o jumătate de oră, fără să mă pot opri.

2. Compasiunea față de tine

Din respect față de tine e important să înțelegi că noi nu deținem controlul emoțiilor și că orice ar apărea, e ceva omenesc. Nu ți se întâmplă doar ție, suntem oameni cu toții. Dacă accepți asta, te poți ajuta să treci la următorul pas.

3. Curiozitatea față de ce ai nevoie

Emoțiile vin să ne spună ceva: fie ne avertizează, fie ne informează despre ceva rău sau ceva bun. Sunt un semnal. Sau un far, cum spune Susan David. Dacă îmi dau voie să înțeleg, poate că pot să-mi dau seama mai bine ce am nevoie.

© Antoneta Galeș

CE-MI SPUNE EMOȚIA? CE AM NEVOIE? CE PREȚUIESC? CE VALORI AM?

CE POT FACE ÎN CONDIȚIILE DATE?

Fără să fac acum teoria nevoilor, aș vrea doar să le vedem dintr-un unghi mai larg. Epicur, un filosof grec, clasifica nevoile în două mari categorii: naturale și nenaturale. Primele au legătură cu calitatea vieții, cele nenaturale țin mai degrabă de ego (putere, statut, faimă) și sunt inutile. Cele naturale se împart și ele tot în două categorii: cele necesare și cele nenecesare. Nevoile naturale și necesare sunt cele care țin de supraviețuire, de viață: apă, aer, hrană, somn, confort termic, siguranță, conectare autentică. Altfel spus, Epicur considera că suntem ființe sociale și nevoia de a fi văzut, acceptat și, de fapt, iubit este esențială.

În cazul în care îmi dau voie să mă întreb, poate că îmi pot oferi și spațiul în care să aud ce-mi spune emoția respectivă, ce anume am nevoie. Lista de mai jos este doar o propunere, ea poate fi extinsă, vom menționa cele mai importante nevoi pe care le putem descoperi dacă ne dăm voie să ne auzim cu adevărat:

- CONECTARE. Avem nevoie de afecțiune, apreciere, atenție, apropiere, armonie, iubire, intimitate, căldură, conexiune
- VALORI. La baza emoțiilor stau valorile, iar reacțiile mele emoționale negative pot fi un răspuns la încălcarea valorilor. Spre exemplu, dacă adevărul este o valoare importantă pentru mine, e posibil să simt furie atunci când cred că sunt mințită
- SECURITATE. Ne dorim siguranță emoțională, calm, siguranță fizică (ATT limite - când sunt încălcate mă simt furios sau anxios), protecție, stabilitate

© Antoneta Galeș

» JOACĂ. Este important să simțim amuzament, umor, relaxare. Îți propunem un exercițiu aici: adu-ți aminte de momentele în care ai râs în ultima săptămână - ce te-a făcut, ce poante s-au zis, ce-ai văzut. Propune-ți ca pe viitor să observi mai mult momentele care te-ar putea face să te amuzi sau să zâmbești

» COMUNITATE. Avem nevoie să aparținem, avem nevoie de comunicare, cooperare, echitate, incluziune, reciprocitate, parteneriat, înțelegere, toleranță, sprijin. Suntem făcuți să facem lucruri împreună

» SINE. Odată ce devenim adulți, suntem persoana care are grijă de noi înșine. Nu putem plasa în exterior această responsabilitate. Cum anume reușim să facem acest lucru cu blândețe, înțelegere și iubire? Cu fidelitate față de noi înșine și respect față de cei din jur. O viață împlinită include autenticitate, libertate, responsabilitate, creștere, vindecare, acceptare, dezvoltare, onestitate, integritate, curiozitate

» SENS. Noi suntem cei care dăm sens vieții noastre și pentru asta e important să ne putem vedea contribuția la binele superior. Presupune conștiinciozitate, implicare și dăruire

» TRANSCENDENȚĂ sau SPIRITUALITATE. Cu toții avem nevoie să credem în ceva mai mare și mai important decât noi: Dumnezeu, viața, omenirea.

» SMERENIE și VENERARE. Îmi va fi mai bine dacă voi reuși să mă poziționez corect ca parte integrantă a lumii și dacă voi simți recunoștință. Avem nevoie să vedem frumusețea, inspirația, misterul. Avem nevoie de credință, speranță, pace.

Speranța e extrem de utilă, dar **pozitivitatea extremă poate dăuna**. E la fel de păgubos să crezi că nu ai nicio putere, tot așa cum este să crezi că ești atotputernic și poți influența tot ceea ce ți se întâmplă. Așa cred cei care spun că e suficient să gândești pozitiv și totul se va schimba. Acesta e Secretul. Cartea la care mă refer, The Secret, a generat o creștere a vânzărilor de literatură așa-zis motivațională și a instituit teroarea pozitivității. Ăia cu legea atracției spun că e destul să te gândești și să vizualizezi ceea ce-ți dorești, și se va întâmpla totul așa cum vrei. Dacă ar fi după ei, ar însemna că ar fi suficient să-i anunțe pe cei care sunt în zonele de război că ar trebui doar să vizualizeze pacea lumii, și ar lăsa cu toții armele jos și s-ar prinde în hora prieteniei.

Doar că trebuie să existe o cale de mijloc între a crede că putem obține tot ce ne dorim doar gândindu-ne la asta și a crede că totul vine de sus și primim în funcție de faptele noastre (din viața asta sau din cele de care nu ne mai aducem aminte).

Avem control doar asupra noastră. Decidem în funcție de circumstanțele pe care nu le putem controla în totalitate.

Contează foarte mult să ne putem identifica emoția cât mai specific și să „auzim" gândurile din spatele acesteia. În vorbirea de zi cu zi, folosim câteva cuvinte care să exprime starea pe care o avem, dar dacă ne dăm voie să ne uităm cu mai multă atenție, vom putea găsi cuvinte mai potrivite, iar de acolo putem veni cu soluții mult mai bune dacă am identificat corect ce anume se întâmplă cu noi și ce anume am avea nevoie.

© Antoneta Galeș

CE SIMT, DE FAPT? - LISTA PARȚIALĂ DE EMOȚII

FURIE - frustrare, iritare, ostilitate, răutate, dezgustare, supărare, dezamăgire, indignare, invidie

FRICĂ - groază, panică, agitație, teroare, anxietate, îngrijorare, confuzie, alarmare, suspiciune, gelozie

RUȘINE - izolare, vinovăție, inferioritate, nesiguranță, jenă, izolare

TRISTEȚE - dezamăgire, deziluzie, regret, părere de rău, izolare, însingurare, disperare

CE AM NEVOIE, DE FAPT?

Iar la întrebarea aceasta poate că vrei să recitești ce am scris mai sus despre nevoi.

Starea de bine sau fericirea subiectivă este rezultatul unui raport de cel puțin **trei la unu între emoții pozitive și negative**. Deoarece emoțiile negative se simt mai puternic și durează mai mult, e important să ne creștem capacitatea de a observa emoțiile pozitive, care sunt mai delicate. Cele negative vin cu informații esențiale care țin de supraviețuire, de aceea sunt mult mai vocale. Spuneam la început că rolul primordial pe care îl are creierul nostru este să ne țină în viață. Nu suntem făcuți pentru a fi fericiți. Dacă reușesc să mă observ pe mine în relație cu exteriorul, voi vedea că se întâmplă mai multe evenimente pozitive decât negative pe parcursul unei zile.

EMOȚII POZITIVE

Barbara Frederickson, doctor și cercetătoare în psihologia pozitivă definește zece emoții pozitive: bucurie, recunoștință, seninătate (serenitate), interes (curiozitate), speranță, mândrie (față de propriile realizări), amuzament, inspirație (față de opera cuiva), venerație (cuvântul în engleză este awe) și iubire. Ele sunt detaliate mai jos.

- » BUCURIE - încântare, delectare, plăcere
- » RECUNOȘTINȚĂ - esențială pentru calitatea vieții
- » SENNINĂTATE - calm interior
- » INTERES - curiozitate - față de sine, viață și dezvoltare - esențială pentru progres - capacitatea de a-mi pune întrebări mai presus decât de a avea certitudini
- » SPERANȚĂ - capacitatea de a avea energie și strategie - am vorbit despre rezultate la început pentru că sunt un mod bun de a crește speranța - observând că am reușit - speranța este esențială pentru fericire (trecut mulțumitor, prezent bun și speranță pentru viitor)
- » MÂNDRIE - față de propriile rezultate, sentiment al propriei valori - merit - sunt bine - mă accept - îmi place de mine
- » AMUZAMENT - umor - de calitate - fără ironie, cinism sau sarcasm - râzi de propriile greșeli, te iei mai puțin în serios - intenția contează - râdem împreună și nu unii de ceilalți
- » INSPIRAȚIE - dorința de a învăța, de a experimenta, de a depăși - capacitatea de a găsi persoane pe care să le admiri și care să te inspire la a-ți depăși condiția

© Antoneta Galeș

» VENERAȚIE - awe - aprecierea, sentimentul de copleșire în fața creativității umane sau a naturii, în fața măreției
» IUBIRE - energie, forța vitală

De multe ori ignorăm ceea ce se întâmplă în jur și luăm tot ceea ce e bun ca find de la sine înțeles. Ne-ar ajuta să ne creștem această capacitate de a vedea ce e bine și de a observa apoi că am văzut.

EXERCIȚIU

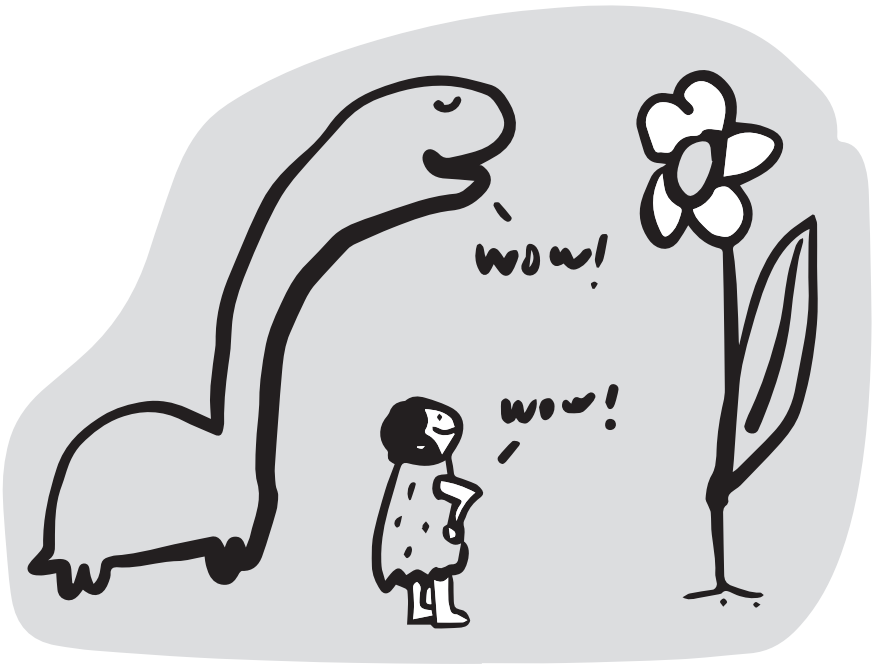
Treci prin lista de emoții de mai sus, caută prin amintirile tale și găsește exemple concrete pentru fiecare dintre cele zece emoții pozitive.

De multe ori spunem despre emoții că le simțim, dar senzațiile corporale sunt ceea ce simțim. Emoția este ceea ce definim cu mintea noastră.

SENZAȚIILE din corp pot fi simțite în diferite locuri: în mâini, în stomac, în piept, etc și pot însemna diferite lucruri. Cu cât ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, cu atât ne este mai ușor să observăm și să înțelegem ce simțim. De subliniat că de fiecare dată senzația poate fi diferită.

» căldură - poate însemna relaxare, deschidere
» liniște - poate însemna calm,
» încordare, durere, înțepătură, contractare
» moliciune
» tremur
» transpirație
» amețeală
» gâdilare
» amorțeală
» greutate.

© Antoneta Galeș



Cu cât reușim să auzim mai bine POVESTEA din cap, cu atât ne va fi mai ușor să observăm că e doar o propunere pe care o face mintea noastră. Ea va continua să emită gânduri.

Scopul este de a ne observa gândurile neproductive și capcanele pentru a ne putea calma sau liniști. Avem nevoie de compasiune față de noi înșine. Asta înseamnă să ne vorbim cu blândețe, fără să ne certăm sau să ne blamăm. Dacă nu ne descurcăm singuri, poate că am putea identifica pe cineva care să fie alături de noi fără judecată și fără sfaturi necerute. Poate că ne putem vorbi noi înșine cu vocea unei persoane care ar putea să ne fie un prieten bun sau o prietenă bună, care are multă înțelepciune și generozitate și care ne iubește.

Poate că ar ajuta lărgirea perspectivei de timp. Ne-ar ajuta să punem următoarele întrebări:

„Cum te vei poziționa față de situația asta peste o zi/ lună/ un an/ 10 ani?

Cum ai vrea să fii atunci? Ce vei crede despre situația asta peste 10 ani?”

De multe ori, pretenția de a nu simți vine dintr-o neasumare a propriei condiții umane. Uneori ar ajuta să știm că oricine s-ar simți așa într-o astfel de situație sau că oricui i-ar fi greu în împrejurări similare.

Ce bine ar fi dacă am avea câte o singură emoție, pe rând? De multe ori ce ne dă peste cap e simultaneitatea emoțiilor. E greu de acceptat că de fiecare dată emoția poate avea o puritate sub 100%, de multe ori e un amestec. Mai delicat e atunci când emoțiile simultane sunt contradictorii, cum ar fi, în același timp, admirație și invidie, bucurie și tristețe, mândrie și vinovăție. Ideea e că e firesc să fie dificil.
Nu doar că ne temem de emoțiile noastre, dar ne temem și de ale celorlalți. E incomod

© Antoneta Galeș

să fim în preajma cuiva care e trist și atunci îi spunem tot felul de lucruri ca să înceteze: „nu e mare lucru”, „o să treacă”, „o să fie bine”, „o să uiți”, „când te faci mare o să râzi”, „ nu ai de ce”, „nu are rost”, „e o prostie”.

Știi care sunt cuvintele magice care ar face pe oricine să se simtă văzut și acceptat?

sunt aici
te cred, te înțeleg
îmi pare rău că treci prin asta
cu ce pot să te ajut?

Poate că uneori e bine să ți le spui chiar ție. Dacă vrei să povestești cuiva ceva și vrei să fii sigur/ă că știe să spună cuvintele magice, scrie-le pe o hârtie, dă-i-o persoanei și cere-i să citească biletul. Și poate să te țină de mână.

O POVESTE PERSANĂ

Un padișah a chemat la el un înțelept și i-a cerut să îi graveze un mesaj pe un inel, care să fie valabil și atunci când câștigă o bătălie, dar și atunci când pierde una, și când are o mare bucurie, dar și atunci când este măcinat de o mare tristețe. Înțeleptul s-a întors cu un inel cu următoarea inscripție: **„toate trec”.**

© Antoneta Galeș