M8 • RECUNOȘTINȚA

Viața are talentul de a ne lovi din când în când. NU o face intenționat, dar se întâmplă: oamenii din jurul nostru se îmbolnăvesc și mor, noi la fel, sunt accidente și necazuri. Doar dacă ne cultivăm capacitatea de a fi recunoscători pentru ceea ce avem deja, putem avea un sentiment plăcut în legătură cu viața.

GENEROZITATE ȘI RECUNOȘTINȚĂ

Suntem mai recunoscători pentru că suntem mai generoși sau suntem mai generoși pentru că suntem mai recunoscători? Am vrea să știm care ar fi ordinea. Ne preocupă foarte tare să înțelegem de unde să începem. Ne putem gândi atât de mult la asta, încât să ne blocăm. Putem, pur și simplu, să observăm că suntem cu atât mai recunoscători cu cât suntem mai generoși. Și putem experimenta ambele sentimente simultan.

Numeroase studii cu privire la starea de bine se concentrează pe recunoștință, pentru simplul motiv că e esențial să învățăm să vedem și ce funcționează, și ce merge bine în viețile noastre, dincolo de numeroasele motive de insatisfacție pe care le avem. De multe ori oamenii cred că o viață bună înseamnă să fii vesel și pozitiv tot timpul, de multe ori se presează să vadă doar ce e bine, doar că rareori viața se întâmplă să fie doar de un anumit fel; într-o zi cu soare ar putea fi frig.

Sunt sigură că o poziționare cu smerenie față de lume și viață ne ajută să vedem că se întâmplă și lucruri bune și frumoase. Ține de noi să exersăm recunoștința și să ne cultivăm capacitatea de a mulțumi, inclusiv nouă înșine pentru acțiunile noastre.

GENEROZITATE

Gândește-te la generozitate ca la o acțiune pe care o poți întreprinde. Dacă definim generozitatea ca un act intenționat de a dărui fără a aștepta ceva în schimb și dacă lărgim termenul și includem aici și lucrurile mici care produc impact mare, începe să devină simplu.

În volumul „A da și a lua”, Adam Grant clasifică oamenii în trei categorii: donatori – cei care oferă (sprijin, căldură, ajutor) fără să aștepte ceva în schimb, negustorii – cei care oferă doar pentru a primi și ei la un moment dat sau pentru că au primit ceva și profitorii – cei care doar așteaptă să primească. Dincolo de clasificare, concluzia importantă din tot volumul este că acele companii, instituții sau comunități în care sunt mai mulți donatori și se cultivă un climat de colaborare și întrajutorare sunt mai prospere decât celelalte. Donatorii au, în general, o viață mai împlinită și un nivel general mai ridicat al stării de bine. Există o condiție importantă aici: să fie conștienți de propriile nevoi și să nu se epuizeze. A fi generos este complet diferit de sacrificiu.

© Antoneta Galeș

CUM SUNTEM GENEROȘI

Evident că propunerile de mai jos sunt limitate. Sunt mult mai multe exemple decât cele enumerate de mine, am enumerat doar câteva:

» **zâmbește.** Sigur că de fiecare dată când ne zâmbește cineva răspundem. Cum ar fi să fim noi primii care fac asta? Când intrăm într-o încăpere sau într-un spațiu public, cum ar fi să o facem cu zâmbetul pe buze și din dorința de a avea o interacțiune plăcută cu celălalt? Cum ar fi să inițiem în loc să răspundem?

» **fă complimente.** Condiția pentru a-i putea spune celuilalt că-ți place ceva (de la ceva ce a făcut și până la un obiect) e să ne dăm voie să căutăm cu interesul de a găsi ceva bun. Dacă îmi stabilesc intenția să văd și ceva bun, cât de mic, voi putea descoperi și voi putea să-i spun celei/ celui din fața mea că-mi place sau că admir.

» **mulțumește pentru complimentele pe care le-ai primit.** (vezi? Aici se creează acel cerc virtuos în care generozitatea naște recunoștință, iar oamenii care sunt recunoscători vor avea tendința de a fi și cei generoși)

» **îți pasă.** Cred că această atitudine prin care îți pasă te face să vezi că și tu ești parte integrantă a unui sistem. Și că ceea ce faci tu e important, chiar dacă impactul pe care îl ai este doar unul mic. Lucrurile prosperă când mulți oameni fac acțiuni mici și se prăbușesc atunci când mulți oameni vor să facă doar lucruri mari și renunță la acțiunile mici.

Mă refer aici și la impactul pe care îl ai asupra familiei, cercului de apropiați, prietenilor și cunoștințelor, colegilor, colaboratorilor de orice fel, oamenilor din comunitatea în care trăiești. Suntem cu toții împreună.

© Antoneta Galeș

Dacă îți pasă și dacă vrei să fii generoasă/ generos, întreabă-te ce ai putea face:

» pentru mediu
» pentru comunitate - contribuie la ceva, fă o donație, fă voluntariat
» pentru familie - cum alegi să le faci bucurii celorlalți? Poți să-i întrebi ce și-ar dori cu adevărat. Uneori poate fi doar puțin timp și ocazia de a depăna amintiri.

RECUNOȘTINȚA

Un studiu recent și deosebit de concludent s-a desfășurat pe parcursul a 30 de zile. Participanții au fost împărțiți în trei grupe. O grupă avea indicația să noteze experiențele pozitive de peste zi și recunoștința, o grupă trebuia să noteze doar ceea ce le-a produs nemulțumire sau iritare, iar cea de a treia grupă a scris doar despre fapte, strict ceea ce s-a întâmplat. E destul de clar care dintre grupe a avut un nivel mai ridicat al stării de bine după această perioadă: cei care și-au exprimat recunoștința.

Pe parcursul unei zile se întâmplă și lucruri bune, și lucruri rele. De obicei, cele rele sunt însoțite de emoții negative, cele bune vin cu emoții pozitive. Am insistat pe necesitatea de a observa și emoțiile pozitive, care sunt mai delicate, la modulul 5, cel despre emoții.

Credem că multe lucruri ni se cuvin, așa că ignorăm să ne bucurăm de ele: de soare, de mirosul cafelei dimineața, de un zâmbet la care ni se răspunde, de un compliment pe care îl primim. Observația e prima condiție pentru a fi mai recunoscători.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

» **jurnalul de recunoștință**. În fiecare zi, timp de cel puțin trei săptămâni, scrie trei motive pentru care ești recunoscătoare/ recunoscător. Pur și simplu, adu-ți aminte de lucrurile bune care ți s-au întâmplat peste zi, dacă faci exercițiul seara, sau în ziua precedentă, dacă îl faci dimineața, și notează trei dintre ele. Poate fi cafeaua pe care ai băut-o, poate fi o conversație, poate fi plimbarea scurtă pe care ai făcut-o, poate fi un compliment, poate fi orice. Exercițiul este cu atât mai valoros cu cât observi ce ai făcut tu pentru asta: ai ieșit la plimbare, te-ai oprit să vorbești cu cineva, ai observat că e soare.

Exercițiul se face scriind de mână. E de preferat decât să notezi pe telefon. Dacă scrii, se produce o conectare mai bună a ta cu tine. Cele 21 zile sunt un minimum. Durează 5 minute, nu mai mult, dă-ți voie să încerci.

EXERCIȚIU

» **scrisoarea de recunoștință**. Exercițiul e mai special și presupune să te gândești la o persoană care te-a ajutat într-o situație specială sau care a contribuit la dezvoltarea ta. Scrie cu detalii despre ce s-a întâmplat, ce efect a avut asupra ta. Mulțumește pentru toate lucrurile bune care au decurs din asta. După ce termini, e de preferat să vorbești față în față cu persoana respectivă. vei vedea că e un moment foarte emoționant. Îi poți citi scrisoarea sau îi poți vorbi.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

» **transmiterea aprecierilor**. De multe ori credem că ceilalți știu care e efectul lor asupra noastră și care sunt opiniile noastre despre ei. Probabil că știu ei ceva, doar că e mult mai valoros să le spunem clar asta. Sunt două afirmații importante:
    - te apreciez (admir) pentru …
    - îți mulțumesc pentru…

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

BENEFICII EXPRIMAREA RECUNOȘTINȚEI

» crește capacitatea de a recunoaște și de a ne bucura de experiențele pozitive de viață.
» intensifică respectul față de sine
» crește capacitatea de a gestiona situațiile stresante și te ajută să găsești soluții și oportunități
» crește flexibilitatea, pentru că vei avea capacitatea de a găsi mai multe soluții diferite
» încurajează comportamentul moral
» scade sentimentul de invidie și dorința de a ne compara cu ceilalți
» diminuează sentimente negative ca mânia, amărăciunea și lăcomia
» ajută la întărirea relațiilor sociale existente și crearea de relații noi.

PROVOCARE

„A da și a lua” de Adam Grant este inspirația pentru această provocare.

Oferă-le prietenilor sau colegilor tăi posibilitatea de a vă ajuta unii pe alții. Fiecare notează pe o hârtie o dorință, ceva concret, ceva ce are nevoie sau ce caută de mult timp. Toate aceste bilete se pun pe un perete, apoi fiecare vede cu ce ar putea fi folositor și-și oferă sprijinul. Am făcut de câteva ori acest exercițiu și oamenii au găsit obiectele pe care le căutau (eu chiar căutam odată o carte pe care mi-a oferit-o cineva, era „Lighioane și supralighioane” de Saki), medicul la care nu reușeau să ajungă, cunoștințele de care aveau nevoie.

© Antoneta Galeș