

Psihologia pozitivă

Ce ne menține fericiți,
optimiști și motivați

Charlotte Style

Traducere din limba engleză de
Claudia Roxana Olteanu



<http://www.all.ro/psihologia-pozitiva.html>

Cuprins

	Mulțumiri	ix
1	Ce e așa de extraordinar la psihologia pozitivă?	1
	Origini și istoric	4
	Cum s-a născut psihologia pozitivă	6
	Conceptele cheie	7
	Cum se măsoară fericirea	7
	Care sunt concluziile cercetărilor	9
	Niciun aspect nu poate fi separat de celelalte	9
	Importanța alegerii	11
2	Fericirea și bunăstarea personală	15
	Două moduri de a fi fericit	18
	Formula fericirii	20
	Fericirea și tristețea	22
	Fericirea ca indicator pentru bunăstare	22
	Bunăstarea psihologică	23
	Cât de solid este fundamentul bunăstării tale psihologice?	24
	Fericirea și timpul	37
	Fericirea și alegerea	42
3	Cum să-și construiești sentimente pozitive	47
	Importanța emoțiilor pozitive	50
	Emoția pozitivă ca resursă pozitivă	51
	Construirea sentimentelor pozitive: cum să sporești emoțiile pozitive durabile	53

Găsirea stării de flux	60
A deveni prezent	64
Cum să devii mai prezent	65
Să te simți bine mai mult decât o clipă...	
Plăcerea de durată	68
Începe ACUM!	69

4	Fă mai multe din ceea ce îți place și stabilește-ți scopuri potrivite	71
	Dimineata te trezești nerăbdător să înceapă ziua?	73
	Talentul înăscut	73
	A fi autentic	74
	Păstrează în minte starea de flux	74
	Descoperă-ți punctele forte	74
	Folosirea punctelor forte pentru exprimarea valorilor	78
	Ce înțelegem prin valori?	79
	Trei lucruri importante de reținut în legătură cu folosirea punctelor forte	82
	Obiective	83
	Nesiguranța	86
	Speranța	86
	A gândi pozitiv înseamnă a gândi mai bine	86
	Pași pozitivi pentru atingerea obiectivelor	90
	Experiențele trecute și influența lor asupra obiectivelor tale	91
	Acțiunea ta este cumva în conflict cu valorile tale?	92
	Obiectivele și teama	92
	Îmbunătățirea eficienței personale sau încrederea în sine	93

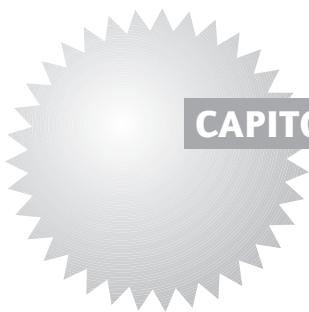
5	Bunăstarea emoțională: Construirea unor relații mai bune cu noi înșine și cu ceilalți	97
	Controlul emoțional	100
	Inteligența emoțională	100
	Înțelege-ți sentimentele	109
	Să punem la treabă inteligența emoțională	110
	Construiește-ți o relație pozitivă cu partenerul de cuplu	113

	Pune la treabă psihologia pozitivă în relația cu partenerul și în <i>toate</i> relațiile apropiate	115
	Respectul de sine, relația ta cu tine însuși	120
6	Cum să devii mai rezistent și să te descurci mai bine	127
	Ce este reziliența?	130
	Ce anume te face o persoană rezilientă?	131
	Rolul percepției	131
	Stilul explicativ și atributiv	133
	Îmblânzirea micului spiriduș	134
	Construirea unui stil explicativ optimist	137
	Puterea optimismului	140
	Abordează viața cu optimism și construiește-ți reziliența	142
	Strategii de gestionare emoțională	145
7	Află ceea ce contează cu adevărat: să ai un rost în viață	155
	De ce avem nevoie de sens/scop?	157
	Cum să găsești sensul	159
	Valori care ne identifică din punct de vedere social și cultural	163
	Descoperirea nevoilor și a valorilor noastre este doar începutul!	165
	Creează-ți o declarație de misiune	167
	A trăi autentic	168
	Telos	169
	Bani și celebritate	170
	Costul valorilor materiale	171
8	Să devenim mai înțelepți: Dezvoltarea bunăstării noastre spirituale	175
	Înțelepciunea	178
	A dezvolta spiritualitatea	188
	Avantajele credințelor și practicilor religioase	189
	Practicile spirituale care vin în sprijinul bunăstării	192

	Atenția	200
	Meditația	202
9	Sănătatea pozitivă: cum să-ți construiești bunăstarea fizică și cum să trăiești mai mult	207
	Bunăstarea fizică	211
	A te distra și a deveni mai sănătos	219
	Cum să deprinzi obiceiuri sănătoase	223
10	Să punem psihologia pozitivă în aplicare la serviciu	227
	Psihologia pozitivă aplicată la performanță și realizări	230
	Psihologia pozitivă aplicată relațiilor de afaceri	238
	Psihologia pozitivă și munca plină de semnificație	244
	Leadership-ul transformațional	247
	Fericirea la slujbă	247
	Postfață	251
	Alegerea	251
	Complexitatea	252
	Creativitatea	255
	Listă de valori	258
	Bibliografie utilă	261
	Note bibliografice	265
	Index	280

Mulțumiri

Aș vrea să-i mulțumesc soțului meu, Charles, și fiicelor mele, Amanda, Annabel și Elizabeth, care m-au sprijinit, m-au încurajat și m-au înconjurat cu o afecțiune deosebită în perioada în care am scris această carte. De asemenea, aș vrea să le mulțumesc familiei și prietenilor mei minunați, care mi-au fost întotdeauna alături și care m-au motivat să trăiesc mai bine. Cartea aceasta este o mulțumire adusă tuturor oamenilor pe care i-am întâlnit vreodată și care trăiesc o viață autentică, plină și generoasă.



CAPITOLUL 1

De ce este psihologia pozitivă un lucru extraordinar?

„Nimic în lumea asta nu este
mai discutat și mai neînțeles decât
chestiunea vieții fericite.“

Seneca (3 î.Hr.-62 d.Hr.)

Psihologia pozitivă ne spune ce anume dă roade. Ea studiază toate aspectele care țin de viață, gândire și comportament și care ne afectează bunăstarea. Având la bază cercetarea științifică, psihologia pozitivă ne arată cu argumente ce calități și aptitudini contribuie la dobândirea unei vieți împlinite, sănătoase și înfloritoare. Nu urmărește să ne arate doar cum „să fim pozitivi“, ci mai ales cum să ne perfecționăm. Ne ajută să aflăm și să înțelegem metodele cele mai bune de a aborda toate aspectele vieții noastre.

Descoperirile cele mai interesante și mai relevante ale acestor cercetări ne arată cum să ajungem să ne simțim bine, să fim recunoscători, să gândim pozitiv, să fim generoși, să alegem înțelept și să fim sociabili.

Psihologia pozitivă examinează îndeaproape numeroasele componente care contribuie la ceea ce numim „realizare personală“ și să ne ajută să trăim viața folosindu-ne de potențialul nostru maxim, dar merge chiar mai departe de atât. Psihologii pozitivi vorbesc despre o viață înfloritoare.

Psihologia pozitivă îți poate arăta:

- Lucrurile de care ai nevoie ca să te simți cu adevărat motivat;
- De ce a fi optimist înseamnă mai mult decât a te uita la jumătatea plină a paharului;
- Ce anume te ajută să trăiești mai mult și mai sănătos;
- Importanța și calitatea relațiilor tale;
- De ce îți place diversitatea și schimbarea;
- De ce ar trebui să apreciezi ceea ce ai;

- De ce e important să te accepți pe tine însuși;
- Importanța unui rost și a unui scop în viață;
- De ce e important pentru fericire să-ți cunoști și să-ți folosești punctele forte;
- Că poți și trebuie să ai o viață împlinită.

Cercetările au arătat că dacă ne îmbogățim nu suntem mai fericiți. Atâta timp cât oamenii au posibilitatea de a-și plăti facturile, nu crește în mod semnificativ și mulțumirea lor față de viață și fericire, ci, de fapt, de la un anumit nivel al veniturilor în sus, scade nivelul de fericire.¹

Cu toate acestea, dacă ești recunoscător pentru ceea ce ai sau dacă oferi ajutor financiar cuiva, asta chiar te poate face mai fericit!²



brilliant exemplu

Cercetări recente au arătat că atunci când oamenii au primit o sumă de bani, cei cărora li s-a spus să-i ofere mai departe cuiva au fost mai fericiți decât cei care au fost liberi să-i cheltuiască după bunul plac.³

Origine și istoric

Știința psihologiei, deși inițial reprezenta investigarea minții omenеști, a început, cu timpul, să-și folosească cunoștințele pentru identificarea și definirea a ceea ce este considerat „deteriorat” sau „anormal”. Psihologia „pozitivă” se întoarce la originea ei și se concentrează pe funcționarea unei minți înfloritoare.

Să examinezi, să analizezi și să dai sfaturi despre cum poți să fii fericit nu este ceva nou și nici pentru psihologie nu este o noutate. O bună parte din psihologia umanistă s-a concentrat pe asta, în special cercetările lui Gordon Allport, Abraham Maslow și Carl Rogers. Popularitatea recentă a terapiei cognitive (TCC) și răspândirea în ultimii douăzeci și cinci de ani a programelor de antrenament pentru viață și neurolingvistică (NLP) au adus cele mai

practice aplicații adunate sub umbrela „psihologiei pozitive“. Multe dintre noțiunile esențiale pentru unele metode optime de *coaching* și autodezvoltare, precum recunoștința, reevaluarea, vizualizarea, fixarea de scopuri semnificative și realizabile, dezvoltarea atenției, schimbarea clișeele de gândire și utilizarea forțelor proprii, își au originea în psihologie și filosofie.

Psihologia pozitivă, luată separat, ca un concept nou, are un scop. Acesta este de a reuni cercetările sociologilor, antropologilor, psihiatrilor, geneticienilor, biologilor, psihologilor umaniști, filosofilor, dar și aspecte care țin de cunoștințele generale ale oamenilor. Pentru prima oară, există o cercetare unificată asupra căilor care duc la prosperitate și înflorire, analizate atât din punct de vedere individual, cât și cultural.

Rafturile librăriilor sunt înșesate de cărți care pretind că ne îmbunătățesc viața. Multe dintre ele au în spate doar motive comerciale, nu sunt bazate pe cercetări serioase. Psihologia pozitivă este sprijinită de mai multe dovezi care validează metode și comportamente ce îți pot îmbunătăți cu adevărat viața. Sub acest nou concept s-au reunit pentru prima oară toate aspectele cercetării bunăstării umane.

Interessant este că descoperirile cercetătorilor au început să arate că o bună parte din gama de strategii utilizate de oamenii sănătoși pentru o dezvoltare personală continuă sunt în antiteză cu abordările frecvente ale profesioniștilor sănătății mintale.⁴ Dacă ceva funcționează pentru un om atunci când nu este bine din punct de vedere mintal – adică principala preocupare a psihologiei din ultimii ani –, aceleași strategii nu sunt potrivite pentru indivizii obișnuiți și pentru cei excepționali, care trebuie să facă față lucrurilor bune și rele pe care le oferă viața. Strategiile și convingerile pe care le au oamenii sănătoși se apropie mult de principiile și metodele esențiale susținute de psihologia pozitivă.⁵

Legiuitorii, educatorii, cei care lucrează în domeniul sănătății, comunitatea de afaceri, sectorul public și persoanele private folosesc elementele psihologiei pozitive. Nu există vreun aspect al vieții

care să nu poată fi îmbunătățit prin aplicarea cunoștințelor despre bunăstarea umană.

Cum a luat naștere psihologia pozitivă

Psihologia pozitivă a fost creată, de fapt, pe o plajă din New Mexico. Acolo a avut loc întâlnirea întâmplătoare dintre doctorul Martin Seligman și Mihaly Csikszentmihalyi, când Seligman a auzit strigătul de ajutor al cuiva din apă (care apoi s-a dovedit a fi Mihaly) și a sărit să-l ajute. După această întâlnire ciudată, au descoperit că lucrau amândoi în același domeniu, că erau interesați de dezvoltarea cercetării și de recuperarea interesului psihologiei pentru elementele esențiale necesare unei vieți sănătoase și prospere. Csikszentmihalyi lucra cu un concept care avea în vedere menținerea „stării de flux“, iar Seligman studia metode prin care să-i facă pe cei neajutorați să-i înțeleagă mai bine pe oamenii care au capacitatea de a rezista și de a depăși adversitățile. Așa s-a născut psihologia pozitivă, iar munca acestor psihologi a devenit fundamentul noii discipline.

Conceptele-cheie din psihologia pozitivă sunt:

Optimismul

Psihologia bazată pe punctele forte

Fluxul

Bunăstarea subiectivă

Bunăstarea psihologică

Fericirea

Alegerea

Recunoștința

Perspectiva temporală

Emoțiile pozitive

Inteligența emoțională

Atingerea obiectivelor

Acceptarea de sine și valoarea personală

Speranța

Reziliența

Sensul

Scopul

Înțelepciunea

Practicile spirituale

Cartea *Psihologie pozitivă* îți va explica toate aceste concepte-cheie și altele, într-un mod accesibil și practic pentru viața ta. Înainte de a examina conceptele de mai sus, este important să ne întrebăm ce înțelegem noi prin fericire, cum putem măsura fericirea, să vedem pe scurt ce ne arată studiile în acest sens și să privim îndeaproape un aspect esențial al psihologiei pozitive: alegerea.

Conceptele de fericire și bunăstare

Bunăstarea generală e mai mult decât fericire, deși oamenii folosesc în mod obișnuit termenul de fericire pentru ambele concepte. Fericirea, bunăstarea și „mulțumirea de viață“ devin sinonime atunci când se încearcă definirea vieții „funcționale“. Bunăstarea „subiectivă“ este cel mai bun termen prin care se definesc calitățile cognitive și emoționale ale „fericirii“ și reprezintă unitatea de măsură pentru emoția pozitivă.

Cum poți măsura fericirea și bunăstarea

Psihologia pozitivă măsoară toate lucrurile care influențează calitatea vieții noastre, sănătatea și longevitatea, de la a avea simțul umorului și până la cât de bine știm să ne rezolvăm problemele și să ne revenim în urma traumelor. De fapt, există sute de măsurători și o mulțime de modalități prin care specialiștii în psihologie pozitivă validează și coroborează date obținute din studii recente sau mai vechi. Toate studiile și cercetările care examinează și evaluează lucrurile care ne afectează fericirea și bunăstarea fac obiectul psihologiei pozitive. Psihologia pozitivă ia în calcul toate aceste studii, din ce în ce mai numeroase. La baza acestor studii stă analizarea

felului în care noi alegem să acționăm și să reacționăm și analizarea trăsăturilor și a factorilor care ne determină să ne comportăm așa.



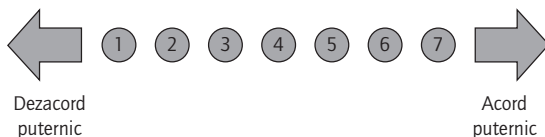
brilliant exemplu

Într-un studiu care s-a desfășurat în 45 de țări și a urmărit peste un milion de subiecți, Ed Diener a descoperit că nivelul mediu de fericire ajunge la 6,75 pe o scară de la 0 la 10. El a luat în calcul toate sondajele care măsurau fericirea și cât de mulțumiți sunt oamenii de viața lor.⁶

Cea mai simplă și eficientă metodă recunoscută pe plan mondial, folosită în evaluarea bunăstării subiective, poartă numele de *Scala Mulțumirii de Viață* (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985), care constă în cinci afirmații (prezentate mai jos). Citește-le și răspunde la fiecare dintre ele, evaluându-le după modelul de mai jos:



brilliant exercițiu



- 1 În general, viața mea este aproape de ideal.
- 2 Condițiile mele de viață sunt aproape excelente.
- 3 Sunt satisfăcut de viața mea.
- 4 Până acum am obținut cele mai importante lucruri pe care mi le-am dorit în viață.
- 5 Dacă aș putea să iau viața de la început, nu aș schimba aproape nimic.

Adună numerele cu care ai notat cele cinci întrebări.

Vezi mai jos:

- 31-35 Extrem de mulțumit
- 26-30 Mulțumit
- 21-25 Oarecum mulțumit
- 20 Neutru
- 15-19 Ușor nemulțumit
- 10-14 Nemulțumit
- 5-9 Extrem de nemulțumit.

Care sunt concluziile cercetărilor

Studiile au arătat că o bună parte din fericirea noastră este determinată genetic, ne naștem cu o capacitate naturală de a fi fericiți, iar unii oameni sunt mai norocoși decât alții. Vestea bună e că putem schimba asta.⁷

Această carte îți va spune ce fac cei mai fericiți oameni și cum te poate ajuta psihologia pozitivă să-ți construiești o atitudine care să-ți ofere mai multe oportunități pentru a te simți bine și fericit.

Fericirea stă la baza bunăstării pentru că ea reprezintă o descriere universală a sentimentului de bine, iar trăirea unor emoții pozitive este indiciul că toate merg bine. Nu trebuie să uităm însă că fericirea este un produs derivat; poate să ne scape printre degete dacă ne străduim prea mult să-l obținem sau dacă ne întrebăm tot timpul dacă suntem fericiți. Totodată, există mai multe feluri de a fi „fericit“.

Niciun aspect nu poate fi separat de celelalte

Nu există un anumit lucru care te poate fericit. De fapt, studiile arată din ce în ce mai clar o strânsă legătură între ceea ce facem și cum gândim. Singura confuzie decurge din faptul că sunt atât de multe lucruri care ne afectează bunăstarea, încât există riscul de a nu mai acționa deloc atunci când ceva merge bine.

Stările de fericire și bunăstare presupun o legătură între mintea, emoțiile, trupul și „sufletul” nostru. Dacă suntem fericiți în ceea ce privește un anumit aspect al vieții noastre, acest lucru se proiectează și luminează și celelalte aspecte ale vieții noastre.

Această interconectivitate este minunată, pentru că înseamnă că putem să începem de acolo de unde ni se pare mai ușor. Lista de mai jos cuprinde câteva exemple de conexiuni și corespondențe:

- Exercițiul fizic ne influențează fizic, mental și emoțional;
- Starea de bine influențează felul în care gândim, în egală măsură cu sănătatea noastră;
- Emoțiile facilitează diverse abilități de gândire;
- Gândirea influențează ceea ce simțim;
- Învățarea de lucruri noi ne ajută din punct de vedere emoțional și mental;
- Cei care au supraviețuit lagărului de la Auschwitz au fost puternici din punct de vedere mental, nu fizic;
- Bunăstarea spirituală ne influențează fizic;
- Angajarea sinelui fizic, emoțional, mental și spiritual în atingerea unui obiectiv comun contribuie la dezvoltarea noastră.



brilliant exercițiu

Încearcă asta. Vreau să NU te gândești la limonadă.

Două minute nu te gândești că bei limonadă. Cum merge?

Mintea ne joacă feste: atunci când ne e clar că nu trebuie să ne gândim la ceva, se creează un fel de reacție în spirală care, în loc să alunge din minte lucrul respectiv, îl face și mai pregnant. Ai reușit să nu te gândești la limonadă sau nu cumva, din întâmplare, ți-a lăsat gura apă? Când vrem să nu ne mai gândim la ceva negativ, când vrem să renunțăm la ceva la care ne este greu să renunțăm – cum ar fi regimul alimentar sau fumatul – sau pur și simplu când ne simțim triști și nu mai vrem să ne simțim