

NICULESCU



# sentimentele de la A la Z

FII STĂPÂNUL EMOȚIILOR TALE!

Andrew Fuller  
Sam Fuller



Andrew Fuller ♦ Sam Fuller

# SENTIMENTELE

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

**Fii stăpânul emoțiilor tale!**

Traducere: Smaranda Popovici



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**FULLER, ANDREW**

**Sentimente de la A la Z : fii stăpânul emoțiilor tale!** / Andrew Fuller, Sam Fuller ;  
trad.: Smaranda Popovici. - București : Editura Niculescu, 2022  
ISBN 978-606-38-0688-9

I. Fuller, Sam

II. Popovici, Smaranda (trad.)

159.9

© 2021 by Andrew Fuller

Romanian edition published by arrangement with The Rights Hive through  
Livia Stoia Literary Agency.

Titlu original: *THE A TO Z OF FEELINGS. Making Your Emotions Work for You,  
Not Against You!*, by Andrew Fuller, with Sam Fuller

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 - București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)

Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0688-9

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

# 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>

# Introducere

Viața este foarte ciudată, chiar mai ciudată decât am putea vreodată să ne-o imaginăm. Unele dintre cele mai mari mistere cu care se confruntă oamenii sunt sentimentele lor: cum apar, cum le gestionăm când apar, cât să le permitem să stea și cum să ne luăm la revedere de la ele. Doar înțelegându-ne sentimentele putem rămâne lucizi într-o lume nebună. Dacă știm ce semnifică sentimentele noastre și cum să le gestionăm, putem merge pe drumul spre sănătate sau spre boală psihică.

De asemenea, este extrem de important să le înțelegem. Trăim într-o lume a obiectificării (a tratării oamenilor ca obiecte), a dezumanizării și a mecanizării. Nu avem mult timp să reflectăm și să înțelegem bogata lume a sentimentelor. Dar inima tânjește după aceste cunoștințe.

## **Lumea noastră interioară și lumea noastră exterioară**

Când lumea exterioară ne tulbură, avem nevoie de acces către o lume interioară calmă. În vremuri în care prioritățile în continuă schimbare și eticile chiar și mai schimbătoare sunt aplicate de la cele mai înalte poziții de conducere până la comportamentele zilnice, conștientizarea lumii noastre interioare este cea mai sigură metodă de a ne menține echilibrul.

Corpurile noastre au șase simțuri primare: tactil, olfactiv, gustativ, vizual, auditiv și haptic (percepția sinelui fizic în spațiu, care te ajută să prinzi o minge sau să conduci o mașină). Aceste simțuri ne oferă acces la lumea exterioară.

Conștientizarea lumii noastre exterioare ne ajută să supraviețuim. Totuși, dacă le permitem simțurilor externe să domine, avem tendința de a ne concentra mai mult pe procesul de înțelegere a altora și mai puțin pe procesul de a învăța despre noi înșine. Iar dacă nu ne înțelegem, vom plăti un preț destul de mare.

Însă avem și simțuri interne care ne ajută să accesăm lumea noastră interioară. Acestea sunt emoțiile și sentimentele – indicatoarele interne pe care le folosim ca să învățăm mai întâi despre noi și apoi despre alții.

Majoritatea oamenilor nu știu prea multe despre simțurile lor interne și acest lucru se observă deseori în relațiile pe care le au cu ei înșiși și cu alții. Dacă nu ești armonizat cu tine însuși, este greu să fii armonizat cu alți oameni.

Apropo, există un motiv pentru care facem distincție între sentimente și emoții: sunt două lucruri diferite! În lumea psihologiei, emoțiile sunt considerate experiențe universale împărtășite de toată lumea, în timp ce termenul „sentimente” se aplică unei arii mai largi de percepții și senzații pe care le au majoritatea oamenilor, dar nu toți.

La fel cum învățăm să ne dezvoltăm simțurile fizice, putem învăța să ne rafinăm simțurile interne și să le transformăm în informații. Dezvoltându-ne aceste simțuri interne, ne pregătim pentru crearea unor relații grozave, una dintre cerințele

de bază necesare prin care putem face față presiunilor din lumea exterioară.

## **De ce sentimentele seamănă cu o cină cu invitați la întâmplare**

Sentimentele sunt precum invitații care apar la cină în mod neașteptat: unii sunt bineveniți; alții sunt mofturoși la mâncare și greu de mulțumit; unii nu rămân destul, în timp ce alții stau mult peste termenul-limită. Unii devin prea gălăgioși și nu se liniștesc nicicum, în timp ce pe alții cu greu reușești să îi implici, să îi amuzi sau să îi distrezi.

O problemă cu care ne confruntăm toți este că acești invitați aleatorii pot apărea pe neașteptate și nu avem nici cea mai vagă idee ce să facem cu ei. O altă problemă este că tindem să acceptăm condițiile în care apare fiecare invitat, pe măsură ce ajunge, ca o adevărată reflecție a realității.

Ca și cum nu era de-ajuns, acești invitați apar în cele mai ciudate combinații, dând naștere unor sentimente contradictorii. Când ai astfel de sentimente, este ca și cum ți-ai vedea cel mai aprig dușman cum se urcă la volanul mașinii tale nou-nouțe și o conduce direct spre prăpastie.

## **Sentimentele înseamnă cunoaștere**

*De obicei, noi nu descoperim înțelepciunea propriilor sentimente pentru că nu le lăsăm să-și ducă treaba la bun sfârșit; fie le reprimăm, fie le descărcăm prin acțiuni premature, fără a conștientiza că ele reprezintă un proces de creație care, la fel ca nașterea, începe ca o durere și se transformă într-un copil.*

Alan Watts



Sentimentele sunt primul și cel mai profund limbaj al nostru. Înainte ca strămoșii noștri să aibă cuvinte, au supraviețuit fiind cititori abili ai sentimentelor celorlalți. Sentimentele comunică mai repede decât cuvintele. Grupuri întregi de păsări flamingo se pot hrăni calm dintr-o mlaștină, dar, dacă una singură simte un pericol, își iau toate zborul cât ai clipi. Sentimentele umane pot fi la fel de molipsitoare.

Sentimentele noastre variază de la iubire la durere. Pe parcurs, ele pot trece prin frică, inerție, jale, groază, anxietate, furie, rușine, ură și toată complexitatea simțămintelor de iubire, cum ar fi dorința, dorința sexuală, gelozia, nevoia de cineva, compasiunea, simpatia și obsesia. De-a lungul istoriei, au existat multe încercări de a înțelege încurcata lume interioară a sentimentelor și a emoțiilor. Filosofi precum Platon, Plutarh, Stoicii, Toma d'Aquino, Charles Darwin, Descartes, Spinoza și Hume au scris tratate despre varietatea de emoții pe care le avem. Și teologii vestici, așa cum se observă din numeroasele lor scrieri religioase, au fost preocupați de sentimente și emoții.

Nu este mereu ușor de tălmăcit sensul diferitelor sentimente din noi; dar este și mai greu să tălmăcești sentimentele altora. Înțelegerea greșită a sentimentelor celorlalți conduce la ceartă. Semnale contradictorii conduc la dispute, conflicte și neînțelegeri în relații. Interpretarea greșită a semnalelor transmise de propriile noastre sentimente ne provoacă durere inutilă. Uneori, mulți dintre noi se aseamănă cu copiii ce se agită atunci când au nevoie de mâncare, dar nu își dau seama că sursa reală a iritării lor este foamea. Unul dintre cele mai complicate puzzle-uri de rezolvat pentru noi, oamenii, este înțelegerea atât a sentimentelor noastre, cât și a sentimentelor celorlalți.

## Puterea sentimentelor

Sentimentele sunt cel mai bun catalizator. Toți le avem. Toți putem fi victime ale crizelor de nervi, putem fi afectați de griji și neliniști, putem fi consumați de gelozie și invidie sau ne putem muștra, simțindu-ne rușinați și jenați. Sentimentele și emoțiile noastre ne pot face să plângem și să râdem, să iubim și să urâm. Ele reprezintă umanitatea pe care o împărtășim. Și cea mai bogată și faimoasă persoană de pe planetă, și cea mai săracă persoană împart seturi comune de emoții.

Sentimentele își au originea în experiența noastră colectivă ancestrală și toate au scopuri importante. Nu există sentimente „negative”. Acțiunile care rezultă dintr-un sentiment pot fi negative, dar toate sentimentele sunt acceptate.

Aria dinamică de sentimente diferă de la om la om. Unii oameni trec prin maximele și minimele sentimentelor lor la o intensitate dramatică, în timp ce alții își duc viața trecând ușor de la o bornă la alta. Unii își țin motorul la viteză constantă, fiind veseli de cele mai multe ori, înainte să dezlănțuie o furtună pirotehnică de emoții care chiar și pe ei îi sperie.

În linii mari, putem categorisi mulți oameni ori ca „maximizatori” – care își exprimă sentimentele cu multă intensitate –, ori ca „minimizatori” – care își bagatelizează și diminuează sentimentele. Se poate ca maximizatorii, citind fraza anterioară, să declare emfatic: „Cartea aceasta este uimitoare!” sau „Cartea aceasta este o pierdere *totală* de timp”. Minimizatorii probabil vor spune: „Este în regulă. Știam deja cam tot.” Un lucru de care trebuie să fii conștient este că maximizatorii și minimizatorii tind să se căsătorească unii cu ceilalți.

**Un lucru de care trebuie să fii conștient este că maximizatorii și minimizatorii tind să se căsătorească unii cu ceilalți.**

Emoțiile nu sunt un lux și au o putere care nu ar trebui subestimată. Apare un impuls, se naște o pasiune, se instalează o stare de spirit, ne copleșesc sentimentele. Vorbim despre emoții ca fiind forțe active, în continuă mișcare și schimbare. Adesea ele ricoșează și ne controlează viețile. Le descriem ca și cum ar fi forțe externe care ne posedă, cu toate că pot fi și creațiile noastre interne. Pot fi îngerii păzitori sau tortionarii noștri, acționând ca un balsam calmant sau jucând rolul teroriștilor interni care declară război încrederii noastre.

Emoțiile sunt detectabile în părți specifice ale creierului nostru, dar sunt mult mai mult decât o simplă activare cerebrală. Sunt atât de strâns legate de experiența de a fi om încât sunt prezentate în mitologia noastră.

Sentimentele sunt în egală măsură atât senzoriale și fizice, cât și emoționale. Frica sporește conductivitatea pielii noastre: surpriza produce o transpirație bruscă, rușinea înroșește fața, dezgustul răscolește visceral stomacul. Tristețea și anxietatea pot altera dorința sexuală și pot provoca fluctuații la nivel hormonal. Măhnirea profundă slăbește sistemul imunitar. Lucrurile care ne afectează emoțional vor afecta și sănătatea inimii.

Sentimentele noastre pornesc bolborosind din biologia noastră și intră în conștiința noastră, luându-ne adesea pe nepregătite. Mult prea des ne surprindem scărpinându-ne în cap și gândindu-ne: „De ce mă simt așa?”. Unul dintre cele mai absconse lucruri de care trebuie să ne dăm seama, așa cum ne indică Lisa Feldman Barratt în cartea ei *How Emotions Are Made*, este că sentimentele nu sunt lucruri care ni se întâmplă, ci sunt construite de noi. Ele sunt mai curând clădite decât încorporate în interiorul nostru. Le creăm și le fundamentăm pe senzațiile fizice și neurocepțiile noastre (abilitatea noastră subconștientă de a detecta pericole).

Teoreticienii comportamentelor cognitive credeau inițial că gândurile erau sursa primară a sentimentelor noastre și, în consecință, mare parte din sistemul lor terapeutic se concentra pe schimbarea tiparelor de gândire.

Totuși, acum este clar că sentimentele au origini multiple. Unele încep ca senzații în corpul nostru. Altele încep cu furnicăturile așa-zisului „al șaselea simț” sau cu neurocepția ce stă la pândă la limitele conștiinței noastre. Altele, desigur, încep cu o idee sau un gând. Cu cât putem înțelege că există mai multe căi pe care pot apărea sentimentele, cu atât reușim să le diferențiem mai clar și să le gestionăm mai eficient.

Sentimentele vor atenție. Ne accentuează conștientizarea. Când încercăm să le atenuăm sau să le redirectionăm, găsim alte metode de a se exprima.

Emoțiile și sentimentele sunt semnalele transmise de simțurile noastre interioare. Sunt indicatoarele pe care le putem folosi pentru a ne ghida spre ce avem cu adevărat nevoie. Sentimentele evocă un adevăr.

Totuși, doar pentru că sentimentele ne captează atenția nu înseamnă că trebuie să cădem victime capriciilor și obiceiurilor lor lipsite de considerație. Așa cum suntem mai mult decât un anumit gând, așa suntem mai mult decât un sentiment. Cu toate acestea, mulți oameni nu se opresc să își descifreze sau să își analizeze sentimentele. Viețile lor sunt conduse de emoția cea mai recentă. Și aproape inevitabil, nu se termină cu bine; chiar dacă emoțiile conțin adevăruri, nu trebuie să fie crezute mereu. Unele ar trebui îndepărtate. Altele merită să fie examinate. Câteva ar trebui luate deoparte și muștruluite zdravăn.

## **Cum te pot ajuta sentimentele să citești gândurile altora (și pe ale tale)**

Să înveți să citești indicatoarele propriei tale lumi emoționale este extrem de benefic. Ca și cum ai avea o hartă secretă pentru crearea și menținerea unor relații sănătoase cu tine însuși și cu alții. Din păcate, unii oameni încearcă să își ignore sentimentele, de obicei pe riscul lor. Este ca și cum și-ar trimite mesaje importante, dar nu s-ar mai obosi să le citească.

A ști cum să citești sentimente este similar cu a învăța o a doua limbă. Să înveți limbajul sentimentelor este ca și cum ai scotoci în trecut și ai regăsi un limbaj pe care îl foloseau strămoșii tăi îndepărtați, unul care a fost apoi înlocuit de un potop de cuvinte. Așa cum am menționat anterior, strămoșii noștri îndepărtați erau mult mai buni la a citi micro-expresiile și sentimentele decât sunt oamenii moderni. În absența cuvintelor, pentru a supraviețui, își bazau comunicarea pe exprimarea sentimentelor. Astăzi preferăm cuvintele, ceea ce ne determină să ne bazăm prea mult pe ce spun oamenii (și mai puțin pe ce fac). Dar limbajul sentimentelor a rămas astăzi la fel de relevant și îți va oferi ceva idei despre oameni – iar uneori te va șoca cu anumite idei despre tine.

### **Ar fi un avantaj pentru tine să poți:**

- deosebi oamenii sinceri de cei care sunt falși.
- ști cine te dorește cu adevărat.
- separa oamenii onești de cei mincinoși.
- ști în cine poți avea încredere și în cine nu.
- învăța din experiențele tale privind atât în interior, cât și în exterior.

### **Crezi că poate fi util și să știi:**

- ce te supără și ce poți face în legătura cu asta?
- cum să renunți la griji, să le rezolvi și să te liniștești?
- cum să multiplici momentele de fericire, inspirație și creativitate?
- cum să reacționezi mai bine la momentele de furie sau conflict?

A fi capabil să citești limbajul sentimentelor îți permite să înțelegi complexitatea vieții de zi cu zi.

## **Ce ne pot transmite sentimentele**

Ai crede că înțelegerea limbajului sentimentelor implică citirea unor semnale subtile cu abilitatea și finețea lui Sherlock Holmes, însă este ceva destul de ușor de învățat. Majoritatea sentimentelor nu șoptesc ușor; ele își anunță prezența printr-un țipăt puternic.

Aceste cunoștințe te pot ajuta să îi înțelegi pe ceilalți, dar chiar mai important, te pot ajuta să te cunoști pe tine. Este bine să îți poți da seama ce simt și gândesc ceilalți, dar, dacă nu ai nicio idee despre ce vrei, ce te liniștește sau ce te supără, nu îți poți dirija cursul vieții.

Sentimentele sunt semnale, deci merită să te gândești la ce indică ele. Lumea noastră pare să pună mai multă valoare pe acțiune decât pe reflecție și examinare și de aceea abilitatea de a se autosalva le este refuzată oamenilor. Dar dacă te gândești la sentimentele tale și la ce ar putea însemna ele este ca și cum ai avea o super-putere secretă.

O întrebare utilă pe care ar fi bine să ne-o adresăm este: Ce îți dorește acest sentiment pentru noi? Ce încearcă să obțină de la noi?

Sentiment	Ce ar putea să îți indice
Furie	Atât lucrurile de care îți pasă, cât și ceea ce consideri că ar trebui să se schimbe.
Amărăciune	Partea din tine care trebuie vindecată după pierdere.
Lăudăroșenie	Poate indica dezamăgire în urma lipsei de apreciere din partea celorlalți sau nemulțumire față de propria ta viață.
Dezamăgire	Arată că încă îți pasă.
Disconfort	Trebuie să acorzi atenție lucrurilor care se întâmplă. Adesea, este o invitație la schimbare.
Invidie și gelozie	Este timpul să te iubești mai mult și să ai mai multă grijă de tine.
Mâhnire profundă	Dragostea pe care o porți pentru cineva sau ceva care s-a dus îl/o păstrează viu/vie în inima ta.
Vinovăție	Încă trăiești conform așteptărilor pe care le au alți oameni despre cum ar trebui să fii.
Resentiment	Arată locul din trecut în care trăiești.
Tristețe și inimă frântă	Profunzimea grijii pe care o ai pentru alții și pentru tine însuși.
Rușine	Trebuie să începi să trăiești după propriile tale valori, în loc să încerci să fii persoana pe care și-o doresc alții să fii.
Vulnerabilitate	Arată că ești destul de curajos să fii tu.

# 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 familii 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, nevând 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 neuroni-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!

# Curaj

Eroism   Aventură   Îndrăzneală   Nesăbuiță   Neînfricare   Risc   Neglijență

Necugetare

Terifiere

Orientare spre obiectiv

*Promite-mi că îți vei aminti întotdeauna asta: Tu ești mai curajos decât crezi, mai puternic decât pari și mai deștept decât îți imaginezi.*

A.A. Milne, *Ursulețul Winnie*

Curajul este o chestiune legată de inimă. Curajul moral este să fii autentic chiar și în fața dezaprobării sau a respingerii. Este despre corectitudine, indiferent de părerea celorlalți. Este nevoie de curaj ca să ieși în evidență.

## Ce s-ar putea să observi

Immanuel Kant, filosof german din secolul XVIII, a încetățenit imperativul practic. Conform acestui principiu, dacă suntem capabili să acționăm pentru binele suprem, ar trebui să o facem. Curajul seamănă în mare măsură cu acel lucru corect pe care îl faci pentru binele suprem, chiar dacă nu vrei sau îți este frică să îl faci. Înseamnă să-ți trăiești viața după regula de aur: tratează-i pe alții așa cum ți-ai dori să fii tratat.

Curajul este adesea asociat cu actele eroice fizice. Totuși, poate fi și un act interior. Este nevoie de curaj ca să-ți faci o introspecție a sentimentelor și a dorințelor proprii, examinându-ți și ungherele întunecate.

## Ce se întâmplă

Ne dezvoltăm curajul moral când stăm pe lângă oamenii care ne-au arătat cum să trăim în acest fel. În primul rând, am putut avea încredere în ei și ne-am putut baza pe ei. Apoi, am fost ajutați să vedem că și alții au încredere și se pot baza pe ei. După aceea, am fost ajutați să vedem că alții au încredere și se bazează pe noi. Este greu să fii curajos moral când nu ai văzut același lucru la alții.

Viața ta se poate schimba atunci când observi că cineva militează pentru o idee sau un principiu și le apără public, spre deosebire de alții mai puțin curajoși.

Când oamenii sunt intervievați după vreun gest eroic de curaj și sunt întrebați de ce au făcut acel gest, răspunsul este deseori că a fost ceva instinctiv. Presați să dea mai multe detalii, vor răspunde adesea: „Nu am stat deloc pe gânduri, atunci pur și simplu mi s-a părut că era lucrul corect pe care trebuia să îl fac.”

Cândva, în anii lor de formare, aceștia au absorbit mesajele legate de grija pentru ceilalți și curaj încât acum această grijă s-a transformat în cine sunt ei ca oameni, nu în ceea ce fac.

În mod ideal, am dori să-i oferim fiecărui tânăr experiența de a-și apăra convingerile în fața opoziției, dar și de a se implica în schimbarea lucrurilor, în mai bine. Acestea sunt lecții despre sentimente și acționare, nu despre gânduri.

## **Trăsăturile comune ale oamenilor curajoși din punct de vedere moral**

- Se văd ca fiind conectați cu alții prin omenie.
- Unde alții văd un străin, curajoșii văd un seamăn.
- Unde unii dintre noi văd categorii de persoane, alții văd indivizi.
- Cred că acțiunile lor contează și produc o schimbare.
- Știu cum să acționeze.
- Se întreabă cum pot să îmbunătățească o situație.
- Apără persoane care nu se pot apăra.

Cei mai mulți oameni își doresc să aibă curaj, dar le este prea frică să încerce să îl dezvolte. Speră ca liderii lor politici să aibă curaj, vor să găsească curaj în prietenii și familia lor și țintesc să îl aibă chiar ei înșiși. Opusul curajului este conformarea.

Curajul este legat de integritate. Este o anume rezistență în integritate. Reprezintă ceva.

Oamenii caută integritatea. Vor idei, persoane și acțiuni semnificative, pe care se pot baza. Vor să se conecteze cu oameni în care cred. Integritatea este calitatea care răspunde la întrebarea: „Mă pot baza pe tine să faci lucrul corect?”

Oamenii vor să și acționeze cu integritate și deseori se simt rușinați când acțiunile lor nu se potrivesc cu idealurile sau cuvintele lor. Momentele când nu suntem integri sunt cele care se întorc mai târziu să ne bântuie. Dacă luăm o pauză să gândim înainte de a acționa, ne putem păstra cu ușurință integritatea.

Reputațiile se strică des când oamenii își pierd integritatea comportându-se necinstit, antitetic convingerilor pe care și le exprimă. Poate fi nevoie de curaj ca să ne păstrăm integritatea.

## Cum te poți ajuta

Curajul n-are nimic de-a face cu lipsa sentimentului de frică. Are legătură cu recunoașterea contribuției tale la schimbarea lucrurilor. Trebuie să îți recunoști propria putere de schimba ceva. Nu este nesăbuit sau prostesc, ci hotărât.

### Câteva lucruri la care să meditezi

- Gândește-te la contribuția pe care o poți avea.
- Nu aștepta să își aducă alții contribuția pentru tine.
- Ia atitudine și fii în fruntea schimbărilor pe care vrei să le vezi, în loc să îi urmezi pe alții.

### Tu ești liderul pe care îl așteptai

În mod ideal, într-o zi vei realiza că tu ești liderul pe care îl așteptai. Citatul cel mai cunoscut al lui Gandhi, potrivit căruia trebuie să fii schimbarea pe care dorești să o vezi în lume, se potrivește aici. Prietenul și colegul meu Stephen Brown adresează des întrebarea: „Ce ai face dacă ai fi cu 10% mai curajos?”

### De la spectator la actor

O persoană care își apără convingerile este deseori actor, spre deosebire de un spectator, care doar urmărește acțiunea. Dacă ești actor, ești autorul unui act de bravură socială. Este nevoie de curaj ca să îți piept mentalității de turmă și să te comporți în concordanță cu valorile tale.

Dar este mai ușor și mai confortabil să nu fii un actor. De ce să gândești pentru tine când poți să îi determini pe toți ceilalți să o facă pentru tine? Să acționezi cu integritate nu este cea mai

populară atitudine din lume, dar, dacă vrem să rămânem lucizi într-o lume ne bună, avem nevoie să ne comportăm întocmai.

Integritatea înseamnă să faci ceea ce spui că vei face și să fii cine spui că ești. Este ceva ce căutăm la guverne, prieteni, membri ai familiei și, mai presus de orice, în noi înșine.

Când acționăm cu integritate, ajungem să cunoaștem cele mai bune părți din noi. Când căutăm cea mai bună persoană care putem fi, ne ajutăm să devenim acea persoană.

### **Gândește-te la conexiunea cu ceilalți**

Sentimentele și acțiunile se îngrămădesc laolaltă. Mai ales atunci când sunt implicate mai multe persoane, deoarece există un oarecare efect de molipsire. Asta înseamnă că va exista întotdeauna o tentație de a le permite lucrurilor să treacă sub radarul tău moral, pentru că este mai ușor să te integrezi și să nu faci o scenă.

Oamenii fac în mare parte ceea ce văd la alții. Înseamnă că oamenii se vor lua după tine și după ceea ce faci.

Ocazional, cu toții riscăm să ne comportăm în mod necorespunzător. Când cineva pretinde de la noi un standard mai înalt, aproape inevitabil ne ridicăm la acel nivel. Trebuie să știi că ești puternic și că este ușor să te subestimezi și să îți subestimezi și puterea.

### **Extinde-ți zona de impact**

Când dăm de o problemă sau de un eveniment, s-ar putea să ne treacă prin cap: „Ei bine, se va ocupa altcineva de asta.” Schimbările climatice sunt un bun exemplu în acest caz. Gândind astfel, nu numai că subevaluăm impactul acțiunilor noastre, dar distrugem și timpul. Când trecem repede peste un incident și nu ne mai gândim niciodată la el, reducem timpul pe care îl



avem pentru a influența problema respectivă, iar acea perioadă de timp este mult mai lungă decât ai crede. Elise Boulding, cunoscută pentru scrierile și lucrările de cercetare despre pace, sugerează expansiunea timpului în loc de condensarea lui.

Iată cum îți poți extinde zona de impact:

1. Gândește-te la persoana cea mai vârstnică care a avut un impact asupra ta sau care a avut grijă de tine când erai bebeluș.
2. Încearcă să îți dai seama în ce an s-a născut (ghicește, dacă trebuie).
3. Acum, gândește-te la cea mai tânără persoană asupra căreia tu ai avut vreun impact sau pe care ai avut-o în grijă.
4. Imaginează-ți acea persoană ca stră-străbunic. În ce an s-ar întâmpla asta?

Diferența dintre anul din trecut și cel din viitor este perioada de timp în care ai un impact direct. Cei mai mulți dintre noi trăiesc într-o arie temporală de aproximativ 200 de ani.

Mărindu-ți zona de impact atât invers (înspre trecut), cât și înainte (spre viitor), vei avea mai multă claritate asupra consecințelor acțiunilor tale. Îi poți onora pe cei care au fost înaintea ta și poți contribui la formarea celor care vor veni mai târziu.

### **Amintește-ți cele trei reguli ale politicii:**

1. Toată lumea greșește.
2. Este mai rău să ascunzi greșeala decât să o faci.
3. Toată lumea uită regula numărul 2.



### **Creierul curajos**

Oncoproteina, o proteină care se găsește în amigdala cerebrală (zonă aflată adânc în creier care produce frica și anxietatea) pare să aibă un rol important în apariția curajului. Când oamenii curajoși sar în toiul acțiunii, adesea nivelul lor de adrenalină crește, reducând sensibilitatea la durere și frică și oferind mai multă energie mișcărilor lor.