



Cetatea Cavalerilor

Fondator: Col. r. Dr. Constantin MOȘINCAT
Editor: Asociația Națională a Cavalerilor de Clio
Editura Tipo MC, Oradea-2020

Cartea Mea e și a Ta! ISSN 2734-6889 - ISSN-L 2734 - 6889

EMOȚIA - PULSUL VIEȚII

Elena BUICĂ



Cu părere de rău asistăm astăzi la o depreciere a cuvântului scris sau prin viu grai în care sunt prezentate emoții și sentimente, fiind percepute ca telenovele și manele, deși acestea sunt întotdeauna bazate pe evenimente reale. Rădem de emoții și nu le recunoaștem, dar intelectul nu intră în funcțiune decât atunci când este trezit de emoție, atunci când unda de șoc se propagă. Cred că cele mai citite, mai practice și mai educative cărți sunt romanele autobiografice, jurnalele, colecțiile de scrisori și amintirile, cărți în care emoția e la ea acasă. Îmi vine în minte bine cunoscutul „Jurnal al Annei Frank”, tradus în peste 65 de limbi și vândut în întreaga lume în peste 30 de milioane de exemplare.

Din literatura română îmi vine în minte Marin Preda, care era fascinat de magia cuvântului: „Putea fi înjurată muierea cu tandrețe și i se făceau obraji roșii și se învârtea pe loc ca o găină beată, că era iubită și, dimpotrivă, un cuvânt blând, dar rostit cu o cruzime rece o făcea palidă și o încremenea de spaima înstrăinării” (Viața că o pradă). Intuiția sigură a lui Marin Preda orientată spre zonele adânci ale psihologiei au făcut ca expresiile moromețiene să circule, fermecând prin savoare.

Sunt în creația marilor scriitori multe gânduri care irigă volumele, dându-le viață prin cuvinte și expresii încărcate de emoție. Ființa umană nu este numai o alcătuire de bucăți de carne și oase, ci are capacitatea de a emite și a primi vibrații și emoții care au o forță puternică asupra modului în care se comportă. Emoțiile joacă un rol cheie în viața noastră, zică cine ce-ar zice, ele sunt o trăsătură fundamental-umană. Starea dinamică a corpului este modulată de emoții. Când oamenii sunt expuși stresului, corpul eliberează adrenalină; acest hormon pregătește corpul pentru a reacționa prin luptă sau prin fugă. Ele sunt cele mai prezente în viața noastră, uneori dureros de presante și neîndurătoare. Ele ne conduc prin viață și ne întocmesc proiectele de viitor, ne ajută să ne mobilizăm și să acționăm, să luăm decizii, să evităm pericole, să supraviețuim, să prosperăm și să îi înțelegem pe ceilalți. Ne asumăm riscuri pentru că suntem entuziasmați de proiecte, plângem pentru că am fost răniți și facem sacrificii pentru că iubim. Unele emoții ne conduc la cele mai mari delicii ale vieții.

Vorbind de un plan mai restrâns, trăim emoții născute dintr-un crâmpeli de viață neașteptat. Viața parcă se răsucesce pe un călcâi și ne servește o poantă cu care se încheie în mod surprinzător un episod de viață. Pe acesta, scurt, concentrat, cu puternic impact educativ, fiind încărcat de sens adânc și de emoție, îl trăim ca pe o fulgerare ce ne trece prin corp și suflet. Pentru că emoțiile și sentimentele au o



forță puternică asupra modului în care oamenii se comportă, ele au generat foarte multe cercetări în psihologie. Experiența de viață pune cele mai multe persoane în acord cu studiile care arată că emoțiile sunt de două feluri: pozitive și negative.

Emoțiile pozitive apar atunci când există concordanță între modul de a gândi și a acționa în scopuri personale, cu evenimentele concrete pe care le trăim în viața de toate zilele. Când trăim emoții pozitive, ne simțim mai bine, mai relaxați, trăim o gamă largă de sentimente: satisfacția dată de bine, de iubire, de fericire, de plăcere, de bucurie de viață, de afectivitate, de speranță și încântare, de încredere în viață, toate stârnind zâmbete, stabilind echilibrul psihic. Situația este inversă atunci când scopurile individuale sunt în contradicție cu evenimentele concrete pe care le trăim. Astfel se nasc emoții negative care blochează sau îngreunează atingerea scopurilor propuse. În asemenea situații auzim spunând: sunt un om fără noroc, sunt urmărit de ghinioane, și-a luat Dumnezeu mâna de pe mine...

Emoțiile negative produc suferință și nefericire cauzate de aceste probleme greșite de comportament și relaționare, datorate gestionării emoțiilor distructive care pot duce la dezamăgire, descurajare, neîncredere, chiar la depresie sau nefericire. Emoțiile negative trebuie manevrate cu atenție, fiindcă putem cădea în capcana lor și să ne domine vina. Emoțiile negative, cum ar fi furia, invidia, tristețea sau ura născută din complex de inferioritate, tind să ne scape de sub control, mai ales imediat după ce au fost declanșate. În timp, aceste emoții pot crește ca buruienile, condiționându-ne mintea să funcționeze în detrimentul sentimentelor. Ele revin stăruitor așa cum noi revenim la paharul de apă când ni se face sete. Emoțiile și sentimentele sunt dificil de controlat, ele intervin ca niște automatisme. Chiar și persoanele cele mai de succes din lume au cunoscut eșecuri și greutăți și, de aceea, sunt multe de învățat atât din realizări, cât și din neîmpliniri. Fiindcă emoțiile și sentimentele sunt determinate de temperamentul individual, de spiritul de observație și de experiențele din trecut, ele ne conturează unicitatea. Două persoane pot să vadă aceeași imagine, dar să descrie total diferit.

Literatura, ca și celelalte arte, folosește o metodă blândă de exprimare a emoțiilor și sentimentelor. Proza plină de prospețime, scrisă cu vervă, virtuozitate și dezinvoltură tehnică, face banalul sau minorul aparent al subiectelor să prindă aripi. E foarte gustat genul de relatări epico-anecdote, foarte succinte, decupate din felii scurte de viață scoasă din țâțâni, din care redau două exemple: La psihiatrie „*Vorbești singur? Nu, suntem certați*”. Temele aiuritor de diverse, cu scânteieri de inteligență, au format un adevărat caleidoscop mini-prozodic, au fost cultivate de oameni cu simțul umorului de pretutindeni, de-a lungul veacurilor. Românii cultivă cu abundență acest gen pe care îl numesc bancuri. Dacă ceva într-un roman nu te mișcă, renunți la lectura lui. Nu e om să nu guste cu plăcere adevăratele izvoare de emoție pozitivă. Așadar, este foarte important ca gândurile noastre să fie pozitive, pentru a atrage persoanele, evenimentele și circumstanțele potrivite în viețile noastre.

În încheiere, subliniez că nu mai e o noutate pentru nimeni că suntem ceea ce gândim. Cu gândurile noastre clădim lumea în care viețuim și ne construim pe noi, deci, gândurile determină cursul vieții noastre. Emoțiile, credința, educația și sentimentele formează partea sensibilă a existenței umane, partea spirituală, exprimă nevoia de echilibru într-o lume tot mai materialistă.

Ca atare, dacă vrem să schimbăm ceva în viața noastră, mai întâi trebuie să ne schimbăm gândurile și sentimentele. Succesul depinde de măsura în care înlocuim gândurile negative și sentimentele de indecizie, teamă și îndoială, cu gânduri pozitive și sentimente bazate pe înțelegere, credință și curaj.

Alegerea ne aparține!

Elena BUICĂ

12 aprilie 2022

Pickering, Toronto, Canada