

LIBERTATEA EMOȚIONALĂ ȘI SPIRITUALĂ – LIBERTATEA DE A FI CEEA CE SUNTEM

Conf. univ. dr. psih. Delia-Mariana ARDELEAN

*Universitatea "Vasile Goldiș" Arad, Departamentul de Psihologie, Romania
deliamarianaardelean@yahoo.com*

Abstract: Emotional and Spiritual Freedom—the Freedom to Be Who We Are

New research in the field of biochemistry and neurology of happiness has confirmed that acceptance means taking control over what is real and over what really makes us happy. A positive attitude correlates, to some extent, with biological inheritance, so some people are naturally more optimistic than others. This does not imply that people who are not by nature optimistic cannot change their attitude and show increased optimism in certain life circumstances. This change is based on an internal logic and it is not only related to attitude, but also to a spiritual duty of each of us. People must decide on what "optimism" and "a positive attitude" mean for themselves.

Keywords: *happiness, acceptance, positive attitude, optimism, internal logic, spiritual duty*

O analiză atentă a literaturii de specialitate, focalizate asupra dezvoltării ființei umane și a adaptării acesteia, ne relevă faptul că, în ultimele decenii, conceptul de libertate a fost sensibil reconsiderat. De altfel, date fiind mutațiile paradigmatiche majore ale sfârșitului de secol XX, interpretările clasice asupra conceptului de libertate au suferit și ele o serie de modificări substanțiale. Libertatea, înțelesă ca libertate generală, este acum mai degrabă un concept-umbrelă ce include nenumărate libertăți și abilități mentale relaționate, în grade diferite, cu accepțiunea clasică a termenului. Din acest motiv, din conceptul de libertate, putem deduce, azi, noile libertăți: să le numim, pentru început, pe acestea „libertate rece” și „libertate fierbinte”. Putem spune că libertatea rece se relaționează cu

formele cele mai intens studiate ale libertății, pe când libertatea fierbinte este raportată la libertatea emoțională, la experiențele psihice saturate emoțional. Acestea din urmă, sunt mult mai utile organismului în efortul său de a-și eficientiza strategiile adaptative. Este ușor, de altfel, să sesizăm faptul că odată ce sporește complexitatea societății contemporane, libertatea probată în contextul lumii în care trăim, pare să fie tot mai puțin suficientă pentru ca noi să ne rezolvăm problemele cotidiene.

Există, desigur, mai multe definiții pentru „libertatea emoțională”, sintagmă foarte vehiculată în ultimii ani. Într-o primă accepțiune, am putea spune că termenul se referă la *libertățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la libertatea și capacitatea ființei umane de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune*. Două lucruri esențiale putem accentua în această definiție. Mai întâi, se face referire la procesele cognitive ce permit monitorizarea și discriminarea emoțiilor, pe care le putem separa de procesele comportamentale la care oamenii apelează atunci când, utilizând diverse surse/resurse informaționale, își ghidează propria gândire și acțiune. În al doilea rând, definiția distinge procesele prin care sunt monitorizate emoțiile proprii de cele implicate în monitorizarea emoțiilor celorlalți.

Această ultimă subliniere ne trimite la o distincție pe care, Howard Gardner, autorul teoriei inteligențelor multiple, a propus-o în anii 1980. H. Gardner făcea diferență între *inteligența intrapersonală*, referindu-se la abilitatea de a recunoaște și a eticheta propriile emoții și, respectiv, *inteligența interpersonală*, cu referire la competența de a înțelege emoțiile și intențiile celorlalți. Aceste două noțiuni pot fi externalizate cu succes în domeniul filosofiei sociale.

Libertatea emoțională este mai degrabă o *meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv libertatea educațională și libertatea spirituală*.

Realitatea ne demonstrează că persoanele care își cunosc și își stăpânesc bine emoțiile și care decriptează și abordează eficient emoțiile celorlalți și dispun de libertate emoțională sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că e vorba de relații sentimentale, fie de respectarea regulilor nescrise ce determină reușita în diverse arii de activitate. Altfel spus, cei ce posedă libertate emoțională au mai multe șanse de a fi eficienți și

mulțumiți în viață, deoarece își pot controla abilitățile mintale ce le susțin productivitatea. În schimb, cei cu puține resurse de libertate emoțională sunt expuși la nenumărate conflicte interne, ajungând astfel să-și submineze propriul potențial.

În contextul noilor libertăți (*pe care le putem numi: libertate emoțională, libertate intrapersonală și libertate interpersonală, libertate educațională și libertate spirituală*), fiecare om trebuie să decidă ce înseamnă pentru sine „atitudine pozitivă” și „optimism”. Combinația dintre realism și optimism este extrem de valoroasă pentru noi, oamenii. „Optimismul realist” considerat o schimbare majoră a atitudinii personale a ființei umane apare odată cu înaintarea în vârstă. Adesea, se consideră că persoanele mai în vârstă, ajunse la maturitatea deplină sunt mult mai atente cu stresul, singurătatea, modul de alimentație, modul de interacțiune, încrederea de sine și în ceilalți, modul în care câștigă încrederea celor din jurul lor.

Primul pas spre fericire este să știi să renunți înțelept la mitul „fântâinii tinereții” și să accepți cine ești cu adevărat, deoarece o atitudine reală asupra propriei persoane și asupra propriei vieți anticipează rezultate pozitive.

Fericirea este un sentiment de uriașă libertate emoțională și spirituală – libertatea de a fi cei care suntem, cu oamenii cu care suntem. Recunoștința, implicarea, descoperirea unui sens profund al existenței, credința pot spori sentimentul că suntem mai liberi, mai fericiți, mai optimiști. La acestea, dacă mai adăugăm gratitudinea, implicarea, angajamentul, viața noastră dobândește sens și psihicul nostru dobândește încredere.

Tot ce trăim noi, oamenii, ne întărește convingerea că schimbările minore din viața noastră sunt adevăratele schimbări în viață. Schimbările hotărâtoare au singure grijă să apară, dacă cele minore sunt realizate. Important este, însă, că fiecare dintre noi putem realiza schimbări, de la cele mai mici, până la cele mai mari.

De foarte multe ori, prins în iureșul schimbărilor, omul este înconjurat de frici. Fricile psihologice dacă nu sunt stăpânite și bine gestionate, de cele mai multe ori, ne pot provoca stres cronic. Dacă aceste frici sunt stăpânite într-o manieră pozitivă, atunci putem avansa din punct de vedere psihologic, spiritual, holistic. Acest proces ne ajută pe noi, ca ființe umane să fim mai puternice, mai înțelepte, atât pentru noi înșine, cât și pentru cei din jurul nostru.

Libertatea ne derutează... „Chiar dacă știm că lumea este un loc uluitor, exact atunci când prindem curaj să o ținem fericiți în mâinile noastre – când strângem un buchet de flori la piept spunând: „Da, viața e frumoasă! Sunt pregătit să merg mai departe” – viața ne trădează. O persoană iubită moare, o relație se rupe, ne pierdem slujba, trupul nostru începe să cedeze, avem tot ce ne trebuie, dar totuși ne dorim mai mult. Ați observat cât este de surprinzătoare libertatea?” (M. Gurian, 2018, p. 92).

Această libertate, după care tânjim cu toții, se poate transforma, cu o ușurință deloc surprinzătoare, în suferință și durere. Doar conștiința noastră și forța noastră internă ne poate spune să mergem mai departe, având încredere în noi și în forțele noastre, ținând aproape de noi frumusețea, adevărul, credința și iubirea.

Pornind de la ideea potrivit căreia omul este făptura care ține „universul ca pe o capodoperă în mâna sa” (Idem, p. 92), oricât de mult am suferi, trebuie să avem încredere în viața noastră, să alegem să mergem înainte, să avem încredere în noi înșine, purtând cu noi moștenirea pe care o vom lăsa copiilor noștri, să luăm măsuri concrete, mai ales atunci când avem această posibilitate și să contribuim la construirea unei lumi mai bune.

Faptele fiecăruia dintre noi contează, chiar și atunci când aceste fapte sunt mărunte. Doar ele, împreună, pot genera forța binelui.

Bibliografie

- Gardner, H., (1983), *Frames of mind: The theory of Multiple Intelligence*. New York: Basic Books.
- Goleman, D., (1995), *Emotional Intelligence*, New York, Bantam Books.
- Goleman, D., (2015), *Forța binelui*, București, Editura Curtea Veche.
- Gurian, M., (2018), *Ani minunați. O nouă perspectivă asupra vieții după cincizeci de ani*, Cluj-Napoca, Editura ASCR.
- Karen van der Zee, Thijs, M. & Schakel, L., (2002), *The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and big five*, *European Journal of Personality*, 16, 1003–125.
- Knaus, W. (In Press), *Rational Emotive Education: Trends and directions*, *Journal of counseling psychology*.
- Opre, A., (2010), *Intervenții cognitiv-comportamentale în mediul educațional: eficiența programelor de dezvoltare socio-emoțională*,

Psihologul, volumul I nr.1, 2010, Cluj-Napoca, Editura ASCR, septembrie 2010, ISSN: 2068 – 5432.

- Vaida S., Kallay E., Opre A., (2008), *Counseling in Schools a Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Based Intervention*, *Cogniție Creier Comportament* 12 (1) pp. 57–69, ISSN: 1224–8398.