

Viure la vida de forma positiva

Darrerament la psicologia està donant un tomb cap al costat positiu de la vida. Això vol dir, considerar totes aquelles eines que estan en la mà de l'esser humà per aconseguir el benestar, que en són moltes i variades.

Aquest camí de la psicologia positiva s'inicià al 1998 quan el president de la major associació de la nostra disciplina, Martin E.P. Seligman va anunciar en una conferència que hauríem d'estudiar no només el que emmalalteix a les persones sinó el que les fa ser més fortes i capaces. Es va començar doncs una nova línia de treball que ha portat a considerar set punts que ens faran sentir-nos millor, com són: les emocions positives, l'optimisme, la felicitat, el sentit de l'humor, el fluir, la resiliència i les fortaleces personals. A continuació exposaré amb breuetat unes quantes dades de cadascuna d'elles.

Les emocions positives són aquelles obren la nostra ment cap a altres possibilitats i eleccions (*broaden*), i ens ajuden a construir nous recursos (*build*), segons el model de Barbara Fredrickson. Aquestes es situen segons un interval temporal, és a dir, poden restar en el passat (com per exemple, la satisfacció, la realització personal, la gratitud o l'orgull), en el present (com l'alegria, l'entusiasme o el plaer) i plantar-se pel futur (com l'esperança, la fe i la confiança). Per tal de promocionar-les, primer n'hem de ser conscients de la seva existència en les nostres vides i per tant, un primer treball a fer és *portar un diari de camp de les nostres emocions* (pensem-les, apuntem-les i veiem com apareixen).

L'optimisme determina la manera en que veiem i avaluem el món. Així les persones optimistes davant d'un problema es centren en superar aquest (a diferència dels pessimistes que se centrarien en evitar-lo o en les emocions que aquest ens dona). A més, s'ha associat l'optimisme a millores en l'estat de salut, per tant, caldria que intentéssim ser més optimistes. Però com podem millorar un estat que certament pot venir de lluny? En aquest punt, Seligman ens diu que per fer-nos més optimistes ens centrem en *el ABCDE* (en anglès les sigles *d'adversity, beliefs, consequences, disputation* i *energization*), el que vol dir que:

- a. Primer descrivim aquell problema o situació que estem vivim,
- b. Que pensem en les creencies i/o idees que desencadena en nosaltres,
- c. Que avaluem en una balança les conseqüències reals que això tindrà per nosaltres i pel nostre entorn,
- d. Que discutim sobre les millors mesures a prendre i per últim,
- e. Que mirem com ha anat tot el procés i l'energia que això ha alliberat en nosaltres.

És a dir, podem aprendre a veure el got mig ple i a portar aquest optimisme d'una forma flexible e intel·ligent.

En quant a **la felicitat**, n'hi ha molt escrit i dit al respecte, a més de molts mites que l'envolten. No obstant, com a guia Seligman distingeix tres tipus de felicitat, la vida plaentera (la centrada en aconseguir plaers més immediats i per tant, que ens cansaran abans), la bona vida (seria intentar viure el màxim d'experiències positives) i la vida significativa (on intentem anar més enllà i trobar la nostra autorrealització). En aquest sentit, entre la bona vida i la vida significativa, trobaríem un bon lloc per a situar la nostra felicitat, per tant, cal que ens preguntem: *què és el que ens fa tenir més emocions positives? I què podria fer-nos sentir autorrealitzats?, mobilitzant-nos al màxim cap a aquests dos propòsits.*

El sentit de l'humor ens fa veure les coses d'una altra manera, al igual que l'optimisme i a més, ens ajuda a relativitzar els problemes. El sentit de l'humor i el seu exponent, el riure, ens fan generar endorfines i això ens porta cap a les emocions positives de les que parlàvem abans. No es tracta només de fer bromes, sinó de mantenir una actitud més lúdica davant la vida. *Caldria que trobéssim el nostre sentit de l'humor propi, aplicant-ho a la nostra quotidianitat, i que aprenem a riure'ns de nosaltres mateixos.* Existeixen programes i cursos adreçats a millorar el nostre sentit de l'humor i explorar el nostre riure.

El fluir és un concepte que va desenvolupar Mihaly Csikszentmihalyi i és aquell estat que ens fa perdre la noció del temps i amb la que ens mantenim completament absorts. Té a veure amb una sensació d'unió, concentració, absència de preocupacions, de distorsió del temps (fa que el temps passi volant) i a la qual donem un valor. En aquest sentit és una experiència que Fred B. Bryant i Joseph Veroff ens recomanen que savorejem i per tant, que aprenem a centrar la nostra atenció cap a aquest present que tant ens pot aportar. *Cadascú ha de trobar el tipus d'experiències –físiques, intel·lectuals o dels sentits- que els porten a aquest nivell.*

La resiliència representa tot allò que els essers humans som capaços d'aguantar. Aquella capacitat que ens fa més forts, inclús havent viscut circumstàncies molt negatives. És la nostra capacitat de resistència i que ens fa sobreviure a situacions fins i tot traumàtiques. Pensem en les milers de persones que van sobreviure en els camps de concentració i que es van convertir en abanderats de la defensa dels drets humans o aquells nens de la guerra que defensen amb cap a espasa els drets dels infants per arreu del món. No cal arribar a aquestes autèntiques heroïcitats però sí podem observar com n'hem sortit reforçats de certs problemes que hem tingut i per tant, *pensem com és la nostra fortalesa i que ens ha aportat cadascuna de les experiències negatives a les que tots ens hi hem hagut d'enfrontar en un moment o altre de les nostres vides.*

Les fortaleses personals són aquelles capacitats que ens acompanyen en ser millors persones. Peterson i Seligman ens parlen dels "High Six" o sis virtuts que ens fan ser forts, com són la saviesa i el coneixement, el coratge, la humanitat, la justícia, la moderació i la transcendència. *Pensem sobre si les tenim desenvolupades i si no, busquem un espai per fer-ho.*

Dit tot això, ***en aquests moments en que sembla que no haguem d'aixecar cap, pensem que tenim possibilitats de viure una vida més positiva, que al final és el que tots nosaltres busquem.***