

Sensul Vieții și Pasiunile

Pentru om, nimic nu este mai greu de suportat decât să stea fără să facă nimic, să nu aibă niște pasiuni, niște modalități de destindere sau de acțiune. Fiindcă atunci își percepe neantul, abandonul, finitudinea, dependența, neputința și vidul.

Pascal



xistă mulți oameni care își găsesc sensul vieții abia atunci când identifică ocupațiile

lor preferate și îndrăznesc să aloce mai multe resurse pentru practicarea acestora. Și acest lucru este o cale bună, mai ales pentru acei care, în urma unor reflecții, au constatat că au nevoie de alte contexte pentru a se simți pe deplin fericiți și realizați, decât cele care presupun relaționare. Numeroase studii au demonstrat că petrecerea timpului liber, sub diferite forme, constituie adesea experiențele cele mai pozitive pe parcursul unei zile. Fie că e vorba de cântatul la un instrument, de o plimbare pe malul mării, de programarea pe calculator, de citirea unei cărți, de decorarea casei – toate aceste activități ne conferă un sentiment unic de plenitudine, care nu poate fi comparat cu finalizarea unui proiect, pregătirea pentru un examen sau chiar nota bună luată ulterior.

Un cercetător ungar, M. Csikszentmihaly, fiind interesat de această stare unică, a experienței umane, o considera chiar optimală și a denumit-o „flux” sau „experiență optimală”. În cercetările sale, el a încercat să înțeleagă cum ar putea omul să aibă asemenea experiențe și ce efecte ar avea acestea asupra lui. Astfel, cercetătorul a solicitat miilor de persoane din întreaga lume să participe la un experiment. Într-o primă fază a acestuia, fiecare persoană implicată în studiu a fost dotată cu un televizor pe durata mai multor zile. În clipa în care soneria începea să funcționeze,

persoana trebuia să precizeze locul în care se află (1), ceea ce face (2), la ce se gândește (3) și totodată să menționeze, pe o scală gradată, starea de fericire pe care o simte (4), gradul de concentrare (5) și de motivație (6).

În baza acestor studii, Csikszentmihaly a elaborat o amplă bază de date. O să fii surprins/ă să vezi care este una dintre concluziile acestui studiu: indiferent de grupa de vârstă, de țara de proveniență etc., doar 20% dintre persoane trăiesc acest sentiment profund și unic de „flux”, „experiență optimală”, de câteva ori pe zi, în timp ce 15% susțin contrariul. Între aceste două extreme, majoritatea oamenilor au acest sentiment de plenitudine doar sporadic. Pentru a aduce mai multă claritate, îți propun să vezi care sunt caracteristicile acestei stări unice și să încerci, totodată, o inventariere a propriilor tale trăiri.



Suav floral, Leo Butnaru

- ◆ Activități cu șanse de reușită.
- ◆ Provocări care necesită anumite competențe.
- ◆ Concentrarea și canalizarea atenției.
- ◆ Feedback imediat.
- ◆ Implicare totală în activitate.
- ◆ Refugiu de la grijile cotidiene.
- ◆ Deținerea controlului asupra propriilor acțiuni.
- ◆ Pierderea noțiunii de timp.

Atunci când experimentăm această stare de plenitudine, „fluxul” – atingem nivelul maxim al capacităților noastre, utilizăm cel mai eficient resursele pe care le avem, de care suntem sau nu conștienți, pe care le-am mai utilizat sau nu... O să auziți oameni exprimând asta în diverse feluri: „Un frison pe șira spinării”, „Parcă aș pluti pe un nor!”, „Am senzația că îmi aparține Universul!”.

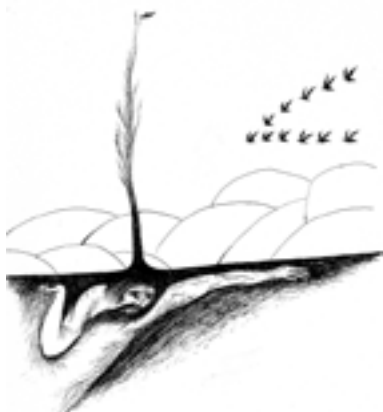
„Combinarea acestor elemente se traduce printr-un sentiment de profundă bunăstare atât de valorizant, încât chiar și numai faptul că îl experimentezi justifică orice consum de energie”, precizează Csikszentmihaly.

Altfel spus, este vorba de niște momente cu adevărat unice, în care sensul vieții se cristalizează, se decantează din multitudinea de „dubluri” și parcă se instituie de la sine, fără intervenția persoanei.

Există atâtea posibilități pentru petrecerea timpului liber! Ca să alegi însă activitatea potrivită pentru tine este important să te cunoști bine.

Ce spun hobby-urile despre tine și personalitatea ta?

Hobby-urile ne fac viața mai frumoasă, fără îndoială. Atunci însă când pasiunile tale se transformă, din simple visuri și planuri interminabile, în ocupații reale și devin activități zilnice sau săptămânale, te poți considera o persoană fericită! Dincolo de aportul colosal la starea ta de plenitudine, unii psihologi sunt de părere că hobby-urile sunt ca niște piese din puzzle-ul personalității tale, conferindu-i o notă distinctă acesteia. Mai mult decât atât, pasiunile pe care le ai pot „spune” celor din jur foarte multe despre tine. Vezi în continuare ce fel de persoană ești în funcție de ce hobby ai!



Toamnă, Nicolae Dabija

Muzica

Dacă ești pasionat/ă de muzică și îți place să petreci mult timp ascultând-o, unii psihologi consideră că ai o personalitate complexă. Ești capabil/ă să-ți trăiești intens sentimentele, ești sensibil/ă și ai o creativitate sporită. Muzica este pentru tine relaxarea supremă, dar și o foarte bună metodă de a te analiza, a te cunoaște și de a-ți exprima sentimentele.

Fotografia

Dacă îți petreci aproape tot timpul liber făcând fotografii sau încercând să surprinzi peisaje, chipuri de oameni și momente unice, să le privești ulterior și să le descoperi

semnificațiile, atunci ești fericitul posesor/fericita posesoare a unei personalități profunde. Ai un foarte bun spirit de observație, ești foarte interesat/ă de lumea din jurul tău și îți place să surprinzi aspectele ei diverse. Nu îți este teamă de provocări, iar curiozitatea ta este enormă!

Sportul

Ești o persoană nonconformistă și incomodă dacă sportul este o pasiune pentru tine. Ești foarte activ/ă pe plan social și îți place să-ți depășești limitele. Totodată, psihologii consideră că persoanele care adoră să facă sport sunt perfecționiste, dar se află mereu în căutare de ceva nou. Ești atent/ă la aspectul tău fizic și dornic/ă să-ți explorezi corpul și mintea.

Filmele

Persoanele care preferă să-și petreacă timpul liber urmărind filme de tot felul sunt considerate de psihologi ca fiind averse de cunoaștere. Dacă și tu ești printre acestea, înseamnă că vrei să ai o cultură cât mai bogată, să cunoști aspecte importante din toate domeniile, să fii informat/ă bine despre tot ce e nou, dar și să înveți din experiențele altora. Vizionarea filmelor este pentru tine și o modalitate de evadare din



Treptele timpului, Ion Găină

tumultul cotidian: încerci să trăiești prin intermediul filmelor diferite sentimente și situații. Atenție însă: dacă depășești limita și oamenii din jur îți zic că îți petreci tot timpul uitându-te la filme sau seriale, poate e cazul să te gândești cât de mulțumit/ă ești de viața ta și dacă nu cumva preferi să o trăiești pe cea din film. În asemenea situație, este mai indicat să trasezi o linie de demarcație, care te va ajuta să delimitezi clar hobby-ul de viața ta reală.



Zeul cărților rare,
Lidia Ungureanu

Călătoriile

Dacă tot ce îți dorești să faci în timpul liber este să călătorești și să vezi locuri și oameni noi, înseamnă că ai un spirit aventurier. Ești încântat/ă de tot ceea ce e nou și necunoscut, iar senzația de exces de adrenalină în corp îți dă fiori de plăcere. Ești mereu dornic/ă să înveți lucruri noi, socializezi cu ușurință și te adaptezi fără nicio dificultate în orice situație. Ai mult curaj, mulți prieteni și multă poftă de viață!

Selecție și adaptare:

Daniela Terzi-Barbăroșie, psiholog