

## Θετικά – Αρνητικά συναισθήματα

- Συχνά-πυκνά ακούμε: «να είσαι θετικός», «δες την θετική πλευρά», «ζήτησε από το σύμπαν και θα σου δοθεί», κτλ., κτλ. Όλα αυτά βεβαίως έχουν την αξία τους, αλλά συνήθως λέγονται τυποποιημένα, ως 'αφορισμοί', είναι άνευ ουσίας και περιεχομένου, ενώ οι φορείς αυτών των φράσεων δεν γνωρίζουν καν ποιο ακριβώς είναι το περιεχόμενό τους. Συνήθως χρησιμοποιούνται ως μόδα με υπολανθάνοντα την νοητική χαλαρότητα/κώφευση/ραστώνη/κτλ. Καμιά σχέση δηλαδή με το αληθινό περιεχόμενο αυτών των φράσεων, που όμως προϋποθέτουν ορισμένες γνώσεις για να κατανοηθούν επαρκώς (βιολογία, νους, κοινωνία). Πώς επιδρούν εν τέλει στον νου και στην κοινωνία; Δεν είναι λοιπόν τόσο απλά τα πράγματα. Τουναντίον μάλιστα, είναι πολυδαιδαλώδη και πολυσύνθετα.

- Ορισμένως, ο πλούτος του ανθρώπου και το δυνατό χαρτί του είναι τα συναισθήματά του, τα οποία καλλιεργήθηκαν στα θηλαστικά τα τελευταία 200 mya<sup>1</sup>, και όχι μόνο. Η διαχείρισή τους καθορίζει εν πολλοίς την πορεία ενός ανθρώπου, μιας κοινωνίας, αλλά και ολόκληρης της ανθρωπότητας.

- Όπου καλλιεργούνται / προτάσσονται τα θετικά συναισθήματα (δηλαδή να εκπαιδεύεται ο νους να κλίνει προς αυτά) τότε το άτομο, η κοινωνία και η ανθρωπότητα ωθείται προς την ευημερία, ευτυχία και ευδαιμονία. Το αντίθετο συμβαίνει όταν οι άνθρωποι αφήνονται στα αρνητικά συναισθήματα· δυσημερία, δυστυχία, δυσδαιμονία.

- Γίνεται λοιπόν κανείς ευτυχισμένος ή δυστυχισμένος, όχι από αυτά που θα του προκύψουν (αυτά είναι πάνω από τις δυνάμεις του ανθρώπου), αλλά από την ψυχοσυναισθηματική του καλλιέργεια και την εκπαίδευση του νου του να έχει θετική πρόθεση/αναφορά/απόβλεψη (προαίρεσης)<sup>2</sup>, να θέλει/επιθυμεί/αξιώνει τα θετικά συναισθήματα (βούλησης), να επιδιώκει/επιλέγει τη θετική δράση (θέληση), αλλά και να τα εφαρμόζει στην καθημερινότητα ως στάση ζωής (πράξη).

- Ουαί κι αλίμονο αυτός που έχει αφεθεί στα αρνητικά συναισθήματα· γίνεται δυστυχισμένος ο ίδιος, ανίκανος να αντιληφθεί την ομορφιά των θετικών συναισθημάτων, ενώ άθελά του διαχέει αυτή τη δυστυχία του στο περιβάλλον του. Για αυτό, προσοχή μεγάλη· αν στο περιβάλλον σας έχετε κάποιον τέτοιο, μακριά. Είναι ενεργοβόροι, σάς απορροφούν την ενέργεια, σάς φορτίζουν αρνητικά, και εν τέλει σάς εγκλωβίζουν σε συναισθηματικές παγίδες.

Αντώνης Αναστασιάδης

---

<sup>1</sup> 200 mya: 200 million years ago (πριν από 200 εκατομμύρια χρόνια)

<sup>2</sup> *Intention* και *Intentionality*: Προθετικότητα, αναφορικότητα, αποβλεπτικότητα.

**ΣΗΜ.** Επισημαίνω ότι δεν ακυρώνονται τα αρνητικά συναισθήματα. Είναι υψηλής αξίας και αυτά διότι μας προστατεύουν από κινδύνους και παγίδες. Απλώς με το που αναδύονται αυτά ο ανθρώπινος νους να είναι έτσι εκπαιδευμένος ώστε η χρήση τους να γίνεται με λογική, σύνεση, και ως «επιφυλακτικότητα», διότι τα αρνητικά συναισθήματα μεταξύ άλλων μας παγιδεύουν σε επικίνδυνες προκαταλήψεις για μας και για το περιβάλλον μας, ωθώντας μας σε άκρως επικίνδυνες ατραπούς. Αν μη τι άλλο, άμα τη εμφανίσει ενός αρνητικού συναισθήματος που αυτόματα το συνοδεύουν αρνητικές ερμηνείες και αρχίζει το ασυνείδητο να κυριαρχεί, ο ανθρώπινος νους να είναι εκπαιδευμένος έτσι ώστε να διερευνήσει το πρόβλημα μελετώντας και τις θετικές ερμηνείες.