Autor ja kirjastaja tänavad VIA Instituuti loa eest kohandada tabelit 1.1 teosest „Võimete ja vooruste iseloom: käsiraamat ja klassifikatsioon", C. Peterson ja M. E. P. Seligman (2005), Ameerika Psühholoogide Assotsiatsioon.

Kõigi autoriõiguste omanikega on püütud ühendust võtta. Kui keegi mingile autoriõigusele pretendeerib, palume ühendust võtta Editions Payot & Rivagesiga.

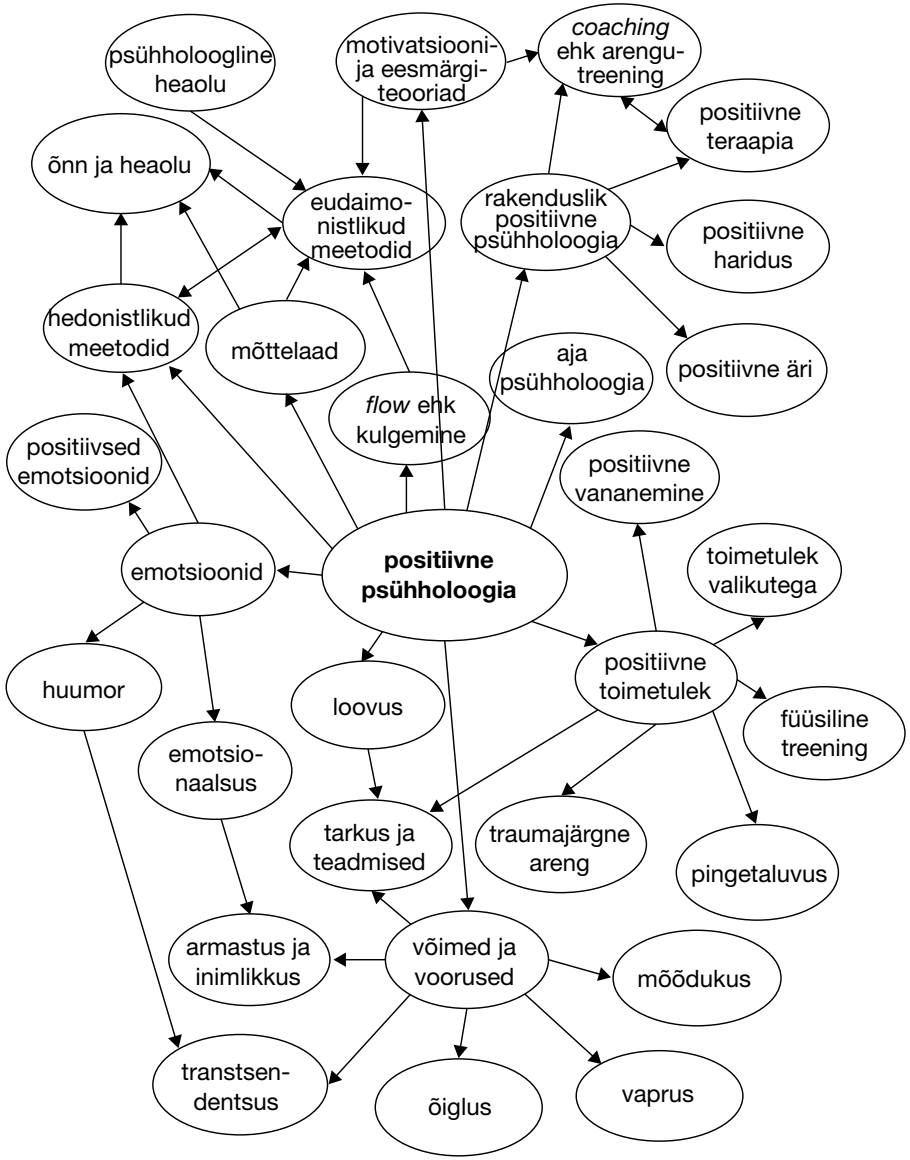
1. peatükk

Mis on positiivne psühholoogia?

Te olete ilmselt kuulnud väljendit „positiivne psühholoogia" televisioonist, raadiost või lugenud isegi moeajakirjast. Aga mida see tegelikult tähendab? Mis on selle taga? Positiivne psühholoogia on teadus, mis käsitleb inimese elu positiivseid aspekte, nagu õnn, heaolu ja isiklik edenemine. Selle looja Martin Seligmani sõnadega võib seda kokkuvõtvalt nimetada „inimese optimaalse toimimise teaduslikuks uurimiseks, mille eesmärk on avastada ja arendada tegureid, mis võimaldavad üksikisikutel ja ühiskonnal edu saavutada" (Seligman ja Csikszentmihalyi, 2000).

Psühholoogia kaldub enamasti asetama rõhu pigem inimese puudustele, positiivses psühholoogias aga keskendutakse potentsiaalile. Positiivse psühholoogia eesmärk ei ole mitte probleemide lahendamine, vaid nende tegurite uurimine, mis teevad elu elamisväärseks. Lühidalt, positiivne psühholoogia ei tegele sellega, kuidas muuta suurem miinus väiksemaks miinuseks, vaid kuidas muuta väiksem pluss suuremaks plussiks.

Selline psühholoogiale lähenemine võeti kasutusele umbes 14 aastat tagasi ning tegu on kiirelt areneva valdkonnaga. Positiivse psühholoogia eesmärk on korraldada usaldusväärseid empiirilisi uurimistöid sellistel teemadel nagu heaolu, kulgemine ehk *flow*, võimed, elutarkus, loovus, psüühiline tervis ning positiivse suunitlusega ettevõtete tunnusjooned. Järgmisel leheküljel asuv kaart näitab ära peamised fookused, mis pakuvad huvi positiivse psühholoogiaga



Positiivse psühholoogia mõttekaart

tegelejatele. See kaart ei pruugi olla kõikehaarav, kuid annab siiski hea ülevaate sellest valdkonnast ja käesolevast raamatust.

Positiivse psühholoogia kolm tasandit

Positiivne psühholoogia kui teadus toimib kolmel eri tasandil: subjektiivne, individuaalne ja rühmatasand.

Subjektiivne tasand hõlmab selliste positiivsete elamuste uurimist nagu rõõm, heaolu, rahuldus, rahulolu, õnn, optimism ja kulgemine. See tasand keskendub heale enesetundele, mitte sellele, kuidas teha head või kuidas olla hea inimene.

Individuaalse tasandi eesmärk on tuvastada „hea elu" koostisosad ja isikuomadused, mis on vajalikud, et olla „hea inimene", uurides selleks inimese võimeid ja voorusi, tema avatust tulevikule, oskust armastada ja inimestega suhelda, julgust, sihikindlust, andestamisvõimet, algupärasust, elutarkust ja andekust.

Viimane, *rühma- ehk ühiskondlik tasand*, rõhutab kodanikuväärtusi, sotsiaalset vastutust, hoolivust, altruismi, vastutulelikkust, sallivust, tööeetikat, ettevõtete positiivsust ja teisi faktoreid, mis aitavad kaasa kodanike ja kogukondade arengule ning eneseületamisele. Selle tasandi tegevuste ja positiivse käitumise eesmärk on sihitud rohkemale ja kõrgemale kui üksikisik.

Käesolev raamat keskendub peamiselt kahele esimesele tasandile, kuid 14. peatükis („Positiivne psühholoogia praktikas") puudutatakse ka kolmandat.

Milleks meile positiivne psühholoogia?

Positiivse psühholoogia spetsialistide sõnul keskendub tänapäeva üldine psühholoogia ehk niinimetatud tavapsühholoogia enamjaolt inimese elu negatiivsetele aspektidele. On täheldatud teata-

vat huvi selliste teemade vastu nagu loovus, optimism ja elutarkus, kuid neid pole ühendatud suuremaks teooriaks ega ühise üldistava nimetaja alla. Selline negatiivne sündmuste käik ei olnud küll psühholoogia valdkonna pioneeride esialgne plaan, vaid kujunes välja ajalooliselt õnnetu juhuse tõttu. Enne Teist maailmasõda tegeles psühholoogia kolme peamise ülesandega: vaimuhaiguste ravi, normaalsete inimeste elujärje parandamise ning keskmisest suurema andekuse äratundmise ja arendamisega. Paraku jäid sõjajärgsel ajal kaks viimast miskipärast unarusse ning psühholoogia keskendus valdavalt esimesele neist (Seligman ja Csikszentmihalyi, 2000). Kuidas see nii läks? Teades, et psühholoogia kui teadusala sõltub suurel määral riiklike organisatsioonide toetusest, ei ole raske järeldada, mis nimetatud allikatega pärast sõda juhtus. Endastmõistetavalt suunati nii tohutu suure inimkonna kriisiga silmitsi seistes kõik võimalikud vahendid püüdesse psüühiliste haiguste ja psühhopatoloogia ning nende ravi kohta rohkem teada saada.

Nii õppis psühholoogia kui valdkond tegutsema *haigusmudeli* raames ning see mudel on oma kasulikkust igati tõestanud. Seligman toob välja haigusmudeli võidud, näiteks tõsiasja, et 14 varem ravimatuks peetud vaimuhaigust (sealhulgas depressioon, isiksusehäired ja ärevushood) saab nüüdsest edukalt ravida. Paraku kaasnes sellise haigusmudeli kohandamisega negatiivne suhtumine psühholoogidesse kui „ohvriteadlastesse" ja „haigusehüüdjatesse", kes ei suuda inimeste tavaelu paremaks muuta ning annet ära tunda ega arendada. Eelneva jutu illustratsiooniks sobib järgmine näide: kui te ütlete oma sõpradele, et lähete psühholoogi jutule, siis küsivad nad tõenäoliselt, mis teil viga on. On üsna väheusutav, et nad kiidavad teie otsuse heaks ja küsivad, kas kavatsete hakata enesetäiendamisega tegelema.

Paljud psühholoogid tunnistavad, et meie teadmised sellest, mis teeb elu elamisväärseks või kuidas tavalised inimesed saaksid tavapärastes, mitte äärmuslikes oludes hästi elada, on üsna piiratud. Õigupoolest on meil sageli hea elu kohta eneseabigurude õpetusele väga vähe lisada. Kuid kas me ei peaks enamat teadma? Läänemaailm on psühholoogia äärmuslikust haigusmudelist ammu välja kasvanud. Ehk oleks nüüd käes aeg psühholoogia ressursse kasutades tasakaal taastada ning keskenduda pigem tavapärasele ja hästi edenevale elule kui abivajajatele? Ehk oleks nüüd käes aeg koguda teadmisi meie võimete ja annete, silmapaistvate saavutuste (igas mõttes), enesetäiendamise parimate meetodite ja kavatsuste, rahuldust pakkuva töö ja inimsuhete ning selle suure kunsti kohta, mis kannab nime igapäevaelu ja mida me näeme kõikjal meie planeedil? See ongi põhjendus, mis viis positiivse psühholoogia loomiseni.

Samal ajal on positiivne psühholoogia siiski samamoodi psühholoogia, mis kasutab sedasama teaduslikku meetodit. See lihtsalt uurib teistsuguseid (sageli palju huvitavamaid) teemasid ning esitab veidi teistsuguseid küsimusi, näiteks mitte „mis ei toimi?", vaid „mis toimib?", ning mitte „mis sellel inimesel viga on?", vaid „mis on selle inimese juures hästi?".

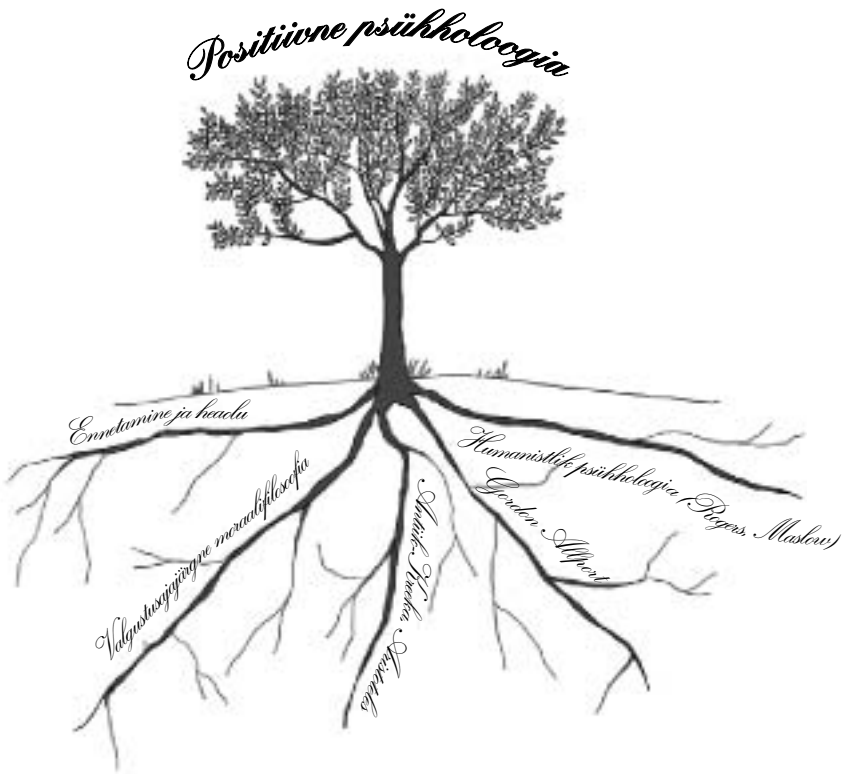
Kas see pole mitte jalgratta taasleiutamine? Positiivse psühholoogia ajaloolised juured

Positiivne psühholoogia püüab rõhutatult olla igati uus ja edumeelne distsipliin. Ehkki see võib nii olla, ei ole idees kui sellises midagi uut. Positiivse psühholoogia juuri võib leida Antiik-Kreeka filosoofide teesidest. Aristoteles uskus, et iga inimese sees elab ainulaadne *daimon* ehk vaim, kes sunnib meid tegema just seda, mis on meie jaoks õige, ning koostöö selle *daimon*'iga teebki inimese õnnelikuks. Pärast Aristotelest on õnne teemat käsitlenud sajad, kui mitte tuhanded silmapaistvad mõttetargad, ning on tekkinud

palju eri teooriaid, muuhulgas hedonism, mis ülistab naudinguid, ja utilitarism, mis seostab suurimat õnne maksimaalse kasuga maksimaalsele hulgale inimestele.

Ehkki lääne filosoofiline mõtteviis on kahtlemata positiivset psühholoogiat palju mõjutanud, pärineb teine ja vähetunnustatud mõjutus ida traditsioonidest, hinduismist ja budismist. Armastus, headus, kaastunne ja rõõm, mida neis traditsioonides arendatakse kui kõige otsemat teed õnneni, on kaasaegse positiivse psühholoogia peamised uurimisvaldkonnad. Erinevad budistlikud lähenemisviisid pakuvad mitut eri meetodit positiivsete emotsioonide arendamiseks. Tänapäeval on paljudel nendel praktikatel ja tehnikatel, nagu näiteks jooga, teadvelolek ehk ärksus ja meditatsioon, positiivses psühholoogias tähtis koht ning neil teemadel on palju randomiseeritud uurimusi korraldatud.

20. sajandil keskendusid paljud silmapaistvad psühholoogid valdkondadele, millest hiljem said positiivse psühholoogia põhiteemad. Nende seas olid muuhulgas Carl Jung ja tema individuatsiooni ehk isiksuse terviklikuks saamise kontseptsioon (Jung, 1933), Maria Jahoda, kes tegeles positiivse vaimse tervise defineerimisega (Jahoda, 1958), ja Gordon Allport, kellele pakkus huvi isiksuse küpsus (Allport, 1955); õitsengu ja heaolu küsimused kerkisid esile ennetamist (vt näiteks Cowen jt, 1967) ja heaolu suurendamist käsitlevates töödes (Cowen 1994). Positiivse psühholoogia eelkäijatest kõige silmapaistvam oli aga humanistliku psühholoogia liikumine, mis sai alguse 1950-ndatel ja jõudis haripunkti 1960–70-ndatel. See liikumine asetas keskse rõhu isiksuse arengule ja tema algsele isiksusele; humanistlikud psühholoogid suhtusid kriitiliselt patoloogiapõhisesse lähenemisesse. Kuulsamad humanistlikud psühholoogid olid Carl Rogers, kes töötas välja täiuslikult funktsioneeriva isiksuse kontseptsiooni, ja Abraham Maslow, kes rõhutas eneseteostuse vajalikkust. Õigupoolest oli



Positiivse psühholoogia juured

Maslow esimene psühholoog, kes võttis kasutusele termini „positiivne psühholoogia".

Ehkki humanistlikud psühholoogid heitsid kõrvale psühholoogias seni domineerinud negatiivse paradigma, uskusid nad, et niinimetatud teaduslik meetod (mis sobib hästi molekulide ja aatomite uurimiseks) ei aita märkimisväärselt kaasa inimolendi mõistmisele kogu selle keerukuses, ning toetasid pigem kvalitatiivset kui kvantitatiivset (st statistilist, numbritele keskenduvat) uurimist. Selles punktis erineb tänapäeva positiivse psühholoogia seisukoht oma

suurima eelkäija omast: nimelt leiab positiivne psühholoogia, et empiirilisse meetodisse skeptiliselt suhtuv humanistlik psühholoogia ei ole teaduslikult lõpuni põhjendatud. Kuigi ka positiivne psühholoogia väldib tavapsühholoogiale omast negatiivsetest teemadest haaratust, pooldab see erinevalt humanistidest peavoolu teaduslikku paradigmat. Nii eristab positiivne psühholoogia end humanistlikust psühholoogiast meetodite alusel (Peterson ja Seligman, 2004), ehkki uuritav valdkond ja selle põhiolemus on suures osas sarnased. Olgu see õigustatud või mitte, positiivne psühholoogia kaldub pidama end uueks liikumiseks, mis sageli üritab oma eelkäijatest distantseeruda.

Soovitatavat lugemist

S. L. Gable ja J. Haidt (2005), „Mis (ja miks) on positiivne psühholoogia?" („What (and why) is positive psychology? "), Review of General Psychology, 9, 103–110.

M. E. P. Seligman ja M. Csikszentmihalyi (2000), „Positiivne psühholoogia: sissejuhatus" („Positive psychology: An introduction"), American Psychologist, 55, 5–14.

2. peatükk

Teie ja emotsioonid

Termini „emotsioon" defineerimine on osutunud kurikuulsalt raskeks. Nagu sõnastavad Fehr ja Russell: „Kõik teavad hästi, mis on emotsioon, kuni neil palutakse seda defineerida" (Oatley ja Jenkins, 1996: 96). Ometi kasutame me kõik seda terminit ja saame justkui kergesti aru, millega see meie arvates seostub. Psühholoogid kasutavad tihti sõna „afektiivsus"*, koondamaks mitmesuguseid positiivseid ja negatiivseid emotsioone, tundmusi ja tujusid, mida me sageli kogeme ja hõlpsasti ära tunneme. Käesolevas peatükis käsitlen kaht positiivse psühholoogia seisukohast populaarset „afektiivset" teemat: positiivseid emotsioone ja emotsionaalset intelligentsust.

Positiivsete emotsioonide väärtus

Palju aastaid suunas psühholoogia tähelepanu ennekõike negatiivsete emotsioonide, nagu näiteks depressiooni, kurbuse, viha, stressi ja ärevuse uurimisele. Pole üllatav, et psühholoogid nimetatute vastu huvi tundsid, sest need võivad sageli viia psüühikahäireteni või anda psüühikahäiretest märku. Ometi ei ole positiivsed emotsioonid sugugi vähem lummavad, ennekõike seetõttu, et nende po-

* Mõned teadlased eristavad emotsioone afektiivsusest, pidades afektiivsust laiemaks ja kauakestvamaks, kuid selles raamatus kasutan neid mõisteid võrdväärsetena.

sitiivse mõju kohta on liikvel palju üldlevinud väärarusaamu. Näiteks kaldume arvama, et positiivne afektiivsus moonutab või häirib juba oma loomu tõttu korrapärast ja efektiivset mõtlemist; et positiivsed emotsioonid on mingis mõttes „lihtsakoelised" või neil ei saa olla pikaajalist toimet, sest nende eluiga on üürike. Uurimused on näidanud, et ülaltoodu ei vasta tõele, kuid selleni jõudmiseks on kulunud omajagu aega (Isen, 2002). Alles üsna hiljuti jõudsid psühholoogid arusaamisele, et positiivseid emotsioone võib pidada olemuse poolest väärtuslikuks, ja hakkasid neid rohkem uurima.

Selle taipamiseni jõudis Barbara Fredrickson, kes pühendas suurema osa oma akadeemilisest karjäärist püüdele mõista positiivsete emotsioonide tekitatud kasu. Negatiivsete emotsioonide toimemehhanismid on juba mõnda aega selged olnud; negatiivseid emotsioone, nagu näiteks ärevust või viha, seostatakse kalduvusega käituda teatud viisil, mis on evolutsioonilises mõistes kohastumuslik (näiteks võitle-või-põgene-reaktsioon). Seega tekitab hirm kalduvust põgeneda ja viha kalduvust rünnata. Kui meie esivanemad ei oleks olnud varustatud sedavõrd tõhusate emotsionaalsete tööriistadega, võiks meie praegune eksistents üsnagi küsitav olla. Veelgi enam, negatiivsed emotsioonid tunduvad kitsendavat meie tegevuste valikut (või tegevusi endid): näiteks on väga vähe tõenäoline, et me ohu eest põgenedes suudaksime imetleda kaunist päikeseloojangut. See negatiivsete emotsioonide omadus võib aidata pingeolukordades segavaid faktoreid minimeerida. Positiivseid emotsioone seevastu ei seostata kindlate teguviisidega. Seega, mis kasu neist on, peale selle et need tekitavad lihtsalt hea tunde? Mis mõtet on kogeda õnnetunnet või rõõmu, hellust või ekstaasi?

Positiivsete emotsioonide „avardamise ja ehitamise teooria", mille arendas välja Barbara Fredrickson, näitab, et positiivse mõjuga elamused annavad oma panuse ja avaldavad pikaajalist toimet meie isiklikule arengule ja täiustumisele (Fredrickson, 2001).

See toimib alljärgnevalt.

1. *Positiivsed emotsioonid avardavad mõtlemise ja tegutsemise valikuid*
Ennekõike avardavad positiivsed emotsioonid meie tähelepanuvõimet ja mõtlemist, mistõttu on meil rohkem positiivseid mõtteid ning nende valik on mitmekülgsem. Positiivsete emotsioonide kogemine, olgu selleks rõõm või huvitatus, aitab meil olla loovam, näha rohkem võimalusi, olla teiste inimestega suhtlemisele avatud, mängida, olla paindlikum ja vastuvõtlikum.

2. *Positiivsed emotsioonid tühistavad negatiivseid emotsioone*
Raske on tunda samal ajal nii positiivseid kui ka negatiivseid emotsioone. Seetõttu võib sihipärane positiivsete emotsioonide ammutamine neil aegadel, kui inimese elus on valdavad negatiivsed emotsioonid, viimaste pikaajalise toime tühistada. Seega võivad leebe rõõm ja rahulolu füsioloogilisel tasandil kogetud stressi elimineerida.

3. *Positiivsed emotsioonid suurendavad pingetaluvust*
Naudingud, rõõmus mängulisus, rahulolu, rahuldus, soe sõprus, armastus ja kiindumus – kõik need suurendavad pingetaluvust ja toimetulekuoskust, samal ajal kui negatiivsed emotsioonid neid vähendavad. Positiivsed emotsioonid võivad suurendada võimet probleemidega toime tulla ja neid ümber hinnata või süstida negatiivsetesse sündmustesse positiivset tähendust, mis kõik aitavad ebameeldivast kogemusest kiiremini üle saada.

4. *Positiivsed emotsioonid panevad aluse psühholoogilise repertuaari mitmekesisusele*
Positiivsete emotsioonide toime ei ole kaugeltki lühiajaline – need aitavad rajada olulisi füüsilisi, intellektuaalseid, sotsiaalseid ja

Vastupidavuse hüpotees

psühholoogilisi ressursse, mis on elujõulised ja kestvad, isegi kui emotsioonid ise on ajutised. Näiteks võivad mänguga seostatavad positiivsed emotsioonid arendada füüsilisi oskusi; oskus kontrollida oma tegevust ja emotsioone ning nauditav koosolemine sõpradega laiendavad sotsiaalseid oskusi.

5. *Positiivsed emotsioonid võivad olla hüppelauaks arenguspiraalile*
Nii, nagu negatiivsed emotsioonid võivad lükata inimese depressiooni allakäiguspiraalini, võivad positiivsed emotsioonid tekitada täiuslikuma emotsionaalse heaolu poole viiva arenguspiraali ja muuta inimese tema enda paremaks versiooniks.

Avardamise ja ehitamise teooria soovitab mitte käsitleda positiivseid emotsioone kui eesmärki iseeneses, vaid kui vahendeid parema elu poole. Positiivseid emotsioone tuleb eristada lühiajalistest meeldivatest tundmustest, nagu näiteks šokolaadijäätise söömine, õllejoomine, narkootikumide tarbimine või massaaž. Need tund-

mused ei ole samad mis positiivsed emotsioonid, sest need ei aita kaasa kauakestvate isiklike ressursside kogunemisele.

Näpunäited ja töövahendid

Kuidas positiivseid emotsioone võimendada?

Rahulolu emotsiooni saab suurendada eri lõõgastusharjutuste abil, nagu näiteks järkjärguline lihaste lõdvestamine, jooga ja kujutlusvõime harjutused. Meditatsiooniharjutused aitavad jõuda teadvelolekuni, millega omakorda kaasneb palju muid plusse (Fredrickson, 2001).

Paljud huvipakkuvad uurimused rõhutavad positiivsete emotsioonide kasulikkust. Ühes uurimuses, mis korraldati partneri kaotanud inimeste hulgas, avastasid teadlased, et naer ja Duchenne'i naeratus määravad ära leinaaja kestuse. Duchenne'i naeratuseks nimetatakse siirast naeratust, mida iseloomustavad suunurkade kerkimine ja naerukortsukeste tekkimine silmanurkades. Need inimesed, kes suutsid naerda ja siiralt naeratada, olid kaks ja pool aastat hiljem oma eluga paremini hakkama saanud ja käisid kohtamas, võrreldes nendega, kes tundsid viha (Keltner ja Bonanno, 1997).

Üks kuulus koolide aastaraamatute uurimus jälgis nende naiste elukäiku, kes olid lõpetanud 1965. aastal tütarlaste kolledži. Uurimuses püüti lahti kodeerida kolledžifotodel olevate neidude naeratusi ning tulemused näitasid, et Duchenne'i naeratus seostus edasises elus vähema negatiivsuse, parema kompetentsuse, teiste positiivsema hinnangu ning üldise suurema heaoluga (Harker ja Keltner, 2001). Ehkki sellele järgnenud uurimus, milles kasutati veidi teistsugust kodeerimisprotseduuri, ei kinnitanud kõiki tulemusi (Freese jt, 2006), on mitu hiljutist teadustööd tõestanud, et inimestel, kes lapsepõlvefotodel ei naerata, on suurem tõenäosus abielu lahutada (Hertenstein jt, 2009). Ühes teises sarnases uuri-

muses jõuti järeldusele, et need arstid, kes kogevad rohkem positiivseid emotsioone, oskavad panna täpsemaid diagnoose (Isen jt, 1991).

Näpunäited ja töövahendid

Positiivse tähenduse otsimine

Me ei saa niisama lihtsalt sundida end mingit konkreetset emotsiooni tundma, samuti ei saa mitte keegi teine seda meisse sisendada. Isegi meeldivate asjadega tegelemine ei taga meile positiivseid emotsioone, sest need sõltuvad meie tõlgendustest. Küll aga võime üritada oma igapäevategevustes leida positiivset tähendust, struktureerides neid ümber positiivsesse võtmesse või püüdes avastada nende positiivset väärtust (Fredrickson, 2002).

Last ei tohi koos vanniveega välja visata. Negatiivsete emotsioonide positiivne mõju

Kui palju positiivsust on meil vaja tõeliselt täiel rinnal elamiseks? Tundub, et suhe 3 : 1 või rohkem positiivsuse kasuks negatiivsuse ees annab eduelamuse, alla selle jääv suhe (nt 2 : 1) aga viitab emotsionaalsele kiratsemisele (Fredrickson, 2004). Seega jälgige, et teil oleks iga negatiivse emotsiooni kohta vähemalt kolm positiivset! Kuid vaadake ette: liiga suur annus parimat võib osutuda lihtsalt ohtlikuks. Positiivsuse kogemine üle suhte 8 : 1 võib avaldada hoopis vastupidist mõju.

Positiivsed emotsioonid võivad kindlasti olla meile abiks konarlikul teel heaolu juurde, kuid see ei muuda negatiivseid emotsioone ebaoluliseks ega tähtsusetuks. Negatiivsed emotsioonid ei pruugi küll tunduda nii meeldivad, kuid sellegipoolest kaasneb nendega teatav positiivne mõju. Negatiivsete emotsioonide kaitseks toon välja järgmised näited.

- Negatiivsed emotsioonid võivad aidata algatada pöördelisi muudatusi isiksuse olemuses. Üks juhtivaid emotsioonide eksperte, Richard Lazarus, on kirjutanud: „Stabiilse täiskasvanud inimese isiksuse oluline muutumine võib nõuda füüsilist traumat, isikliku elu kriisi või usuliste vaadete muutumist" (2003, lk 105).
- Negatiivsed emotsioonid võivad avada meile meie sügavama olemuse ning aidata meil sellega ühendust saada.
- Negatiivsed emotsioonid võivad hõlbustada õppimist ning enesest ja maailmast arusaamist. Elutarkus tuleb sageli läbi kannatuste ja kaotuste, mis eluga paratamatult kaasas käivad (Young-Eisendrath, 2003).
- Lõpetuseks, negatiivsete emotsioonide läbielamisel ja nendega toimetulekul võivad olla positiivsed sotsiaalsed tagajärjed, nagu näiteks tagasihoidlikkus, moraalne kaalutletus, hoolivus ja empaatia.

Mõned teadlased ei pea kuigi nutikaks mõtet jagada kõik emotsioonid kahte umbmäärasesse positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kotti. Lootust näiteks soovitatakse käsitleda kui kombinatsiooni kahest emotsioonist: soovist jõuda ihaldatud tulemuseni ja ärevusest, et seda ei pruugi kunagi juhtuda. Kas sel juhul on tegu positiivse või negatiivse emotsiooniga? Uhkust peetakse läänemaailmas üldiselt positiivseks emotsiooniks, kuid kollektivistlikumates ühiskondades nähakse selles patu sugemeid. Armastust, mis turgatab positiivsetest emotsioonidest rääkides kindlasti esimesena pähe, ei saa kindlasti pidada positiivseks, kui see jääb vastuarmastuseta. Kas isegi naeratust ja naeru saab pidada positiivseteks emotsioonideks, kui naerdakse kellegi üle (Campos, 2003)? Emotsioone mõista püüdes ei tohiks alahinnata tõsiasja, et sageli muudab need positiivseks või negatiivseks kontekst, milles need esinevad (Lazarus, 2003a).