

Respect pentru oameni și cărti

Furia este o emoție nedorită. În general, este neplăcut să fii nervos. Inima bate repede, ești încordat, iți este cald. Apoi, iți dorești să tăpi și te superi pe cei din fața ta. Trebuie să găsești un mod de a scăpa de această energie negativă. Dar, până la urmă, la ce servește furia? Asemenea tuturor emoțiilor, este o reacție a corpului și a creierului tău care îți transmite un mesaj. Furia îți spune că unele lucruri nu îți sunt pe plac și că trebuie să faci ceva pentru ca acestea să se opreasă. Este ca și cum ar spune cu putere: „Stop!” Poți să fii furios din cauză că ai fost lovit, că cineva îți-a luat un lucru care îți aparține sau din cauză că simți că ești nedreptățit. Din aceste motive, furia este foarte utilă. Fără ea, ai suferi fără să spui un cuvânt. Emoția apare pentru a te preveni că există anumite limite care au fost depășite. Însă nu este nevoie să reacționezi violent, acest lucru nu face bine nimănui, nici tăi, nici celor din jur (apoi, totul s-ar putea dovedi a fi o simplă neînțelegere). Lasă să treacă furia și exprimă-ți cu calm dezacordul.

52TM

de jetoane pentru a înțelege emoțiile



de Stéphanie
Boudaille-Lorin

Traducere de Sabrina Florescu



Ilustrații de Joëlle Dreidemy

Mesajul tristeții:

„La revedere... Bună?”

lată o emoție pe care nu ne place să o simțim: tristețea. Totuși, asemenea tuturor emoțiilor, nu face decât să ne comunice un mesaj care să ne facă să acționăm. Ne simțim triste atunci când pierdem șapca preferată, uitată în pădure, când un prieten s-a mutat și nu ne mai vedem la fel de des sau din cauză că peștișorul auriu nu se va întoarce niciodată în acvariu său... Uneori, tristețea ne cuprinde din cauza unui lucru pe care credem că îl pierdem, dar pe care de fapt nu l-am avut: jocul video pe care tata refuză să ni-l cumpere sau vacanța la munte care a fost anulată. Fără să fi avut vreodată acel joc sau acea vacanță, este dificil să renunțăm, pentru că ne-a plăcut ideea de a le avea. Ce se întâmplat în realitate? Lacrimile, umerii care tremură, impresia de greutate ne avertizează că este momentul să renunțăm la peștișorul nostru auriu sau la jocul video. Tristețea apare pentru a ne anunța că trebuie să ne pregătim pentru schimbare. Este un rămas-bun, dar și un salut de întăripire deoarece, acceptând să renunțăm la ceea ce suntem pe cale să pierdem, devenim din nou deschiși pentru ceea ce ne rezervă viitorul.

Mesajul bucuriei:

„DA!”



Păpușa care îndepărtează grijile

Respect pentru hoameni și cărți



Mulțumesc,
Universule!

Pentru a simți bucurie, nimic nu este mai eficient decât atenția asupra micilor plăceri ale zilei. Uităm deseori să ne simțim fericiti că trăim, că avem o familie care ne iubește, că suntem sănătoși, în siguranță... apoi, toate micile plăceri: a asculta o poveste frumoasă, a alerga pe iarbă, a savura o gustare, a râde în hohote cu prietenii etc. De fiecare dată când te simți fericit, nu ezita să profiti la maximum de aceste emoții. Poți chiar să îi mulțumești vieții sau Universului pentru tot ce este bun în viața ta. Această atitudine se numește recunoștință. Și cu cât te simți mai recunoscător, cu atât ești mai atent la lucrurile plăcute din viața ta... deci cu atât te vei simți mai bine! Este ca efectul bulgărelui de zăpadă, cu cât ești mai optimist, cu atât îți cresc şansele de a simți în continuare fericire, pentru că ești atent și apreciezi ceea ce ai. Creierul tău caută automat aceste momente. Poți chiar să le propui părintilor tăi să împărtășească, la masă, trei motive pentru care sunt mulțumiți de cum a decurs ziua, pentru a profita și mai mult de aceste plăceri împreună.

Mesajul dezgustului: „Câh!”

Strâmbi din nas, sprâncenele sunt încrustate, buzele strânse, apare greață... îată cum arăți când se manifestă dezgustul. Simți acest lucru atunci când calci pe un excrement de câine, când găsești o legumă căzuță în spatele frigiderului, care este acoperită de mucegai, sau când o rană nu este plăcută privirii. Din punct de vedere fizic, simțurile noastre ne informează că acest lucru ne displice enorm: este îngrozitor de privit, miroase groaznic, gustul este oribil. Înțregul nostru corp strigă: „Câh! Nu aceasta!” Dacă ne gândim mai bine, acest instinct care ne face să nu mâncăm dovlecelul stricat sau să îngrijim repede acea zgârietură mare este unul destul de benefic: dacă ne-ai fi indiferent, nu am încerca să ne protejăm și ne-am plimbă fără ezitare în mizeria plină de bacterii făcută de câine. Dezgustul ne determină să ne întoarcem sau să ne îndepărtem de orice lucru care nu este foarte sănătos sau să rezolvăm o problemă de igienă ori de sănătate. Putem simți aceeași emoție pentru lucruri care nu sunt fizice. De exemplu, putem simți dezgust față de comportamentul unui trișor. Mesajul rămâne neschimbat...

Puterea îmbrățișărilor



Un confident de buzunar

Respect pentru osmenii cărții



Latura ta animalică

Ti se cere să nu reacționezi violent atunci când ești furios, pentru că asta nu face decât să înrăutătească situația. Deci ai nevoie de altă soluție: ce să faci cu toată această energie care apare odată cu furia? Poți să-ți arăți latura animalică. Ragi ca un leu: deschide-ți gura mare și încearcă să scoți cel mai impresionant urlet. Nu te-ai eliberat de tensiune? Atunci, precum o maimuță, o gorilă, lovește-te în piept. Nu așa de tare încât să te rânești, bineînteleas. Nu ești impresionat de asta? Poți să mergi ca un elefant, să urlă la lună precum un lup sau, de ce nu, să alergi ca un ghepard. Te simți mai bine, bătăile inimii au revenit la normal?

Uf, poți să respiți adânc de trei ori, umflându-ți abdomenul, lăsând calmul să revină și privind cum dispăr sursa furiei. Este posibil ca imitând animalelor să ajungi să râzi.

Puterea îmbrățișărilor

Știi de multă vreme că o îmbrățișare caldă din partea unei persoane iubite face mult bine. Unii o numesc „terapia cu îmbrățișări”, adică sănătate datorită îmbrățișărilor. Atunci când ești nervos, trist sau însășimântat, nu ezita să ceri o îmbrățișare. Nu este întotdeauna un reflex împotriva furiei, dar pune capăt repede sentimentelor neplăcute și îți permite să-ți găsești calmul pentru a rezolva situația. Oamenii de știință au explicitat foarte bine acest lucru: prin îmbrățișare declanșăm secreția de hormoni care ne fac să ne simțim bine – oxitocină și dopamina. Astfel, este de ajuns să îți concentrez atenția către ceva ce ai putea cuprinde cu brațele, o jucărie de plus, sau chiar să te îmbrățișezi singur! Este o metodă calmă și plăcută pentru a scăpa de o emoție, în special atunci când nu putem vorbi. Îmbrățișările pot servi și ca prevenție: imaginează-ți că ai o rezervă de iubire în inima ta. Primirea și oferirea de îmbrățișări des te va ajuta să păstrezi inima plină de iubire și să fii cuprins mult mai rar de furie, frică sau tristețe.

Păpușa care îndepărtează grijile

În Guatemala, o țară din America Centrală, există o tradiție interesantă pentru a nu adormi îngrijorați, temători sau trăși. Astfel, guatemalezii confectionează manual mici păpuși, deseori în culori vii. Și tu poți face același lucru, poți realiza, de pildă, o mică păpușă care îndepărtează grijile sau îți poți alege una dintre jucările tale. Seară, atunci când ceva nu-ți dă pace, ia această păpușă și povestește-i ce te deranjează. Dacă nu îți găsești cuvintele, strânge-o la piept și gândește-te la ce te supără, ca și cum ai vrea să-i transmiti ei grijile tale. Apoi, aşază păpușica sub pernă. Vei putea dormi linisit; pentru că i-ai povestit păpușii tale, nu vei visă urât. Păpușica este magică: va prelua toate grijile tale în timpul nopții și dimineața nu te va mai deranja nimic.