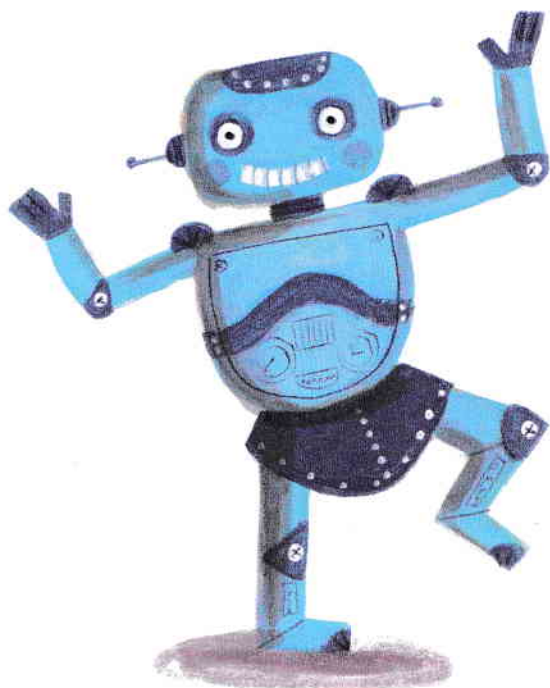


LBRIS

We know  
books

# MAREA CARTE A EMOTIILOR

María Menéndez-Ponte



|                                   |    |  |     |
|-----------------------------------|----|--|-----|
| Introducere .....                 | 5  |  |     |
| Un monstru în patul meu .....     | 8  | Dependența de ecran .....                | 102 |
| <b>Frica</b> .....                | 10 | Ursulețul Oliviei .....                  | 104 |
| Crocopoc și Crocotroc .....       | 14 | <b>Tristețea</b> .....                   | 108 |
| <b>Invidia</b> .....              | 18 | Ascultă! .....                           | 110 |
| Fokina nu știe să înoate .....    | 20 | <b>Plictiseala</b> .....                 | 114 |
| <b>Inteligența multiplă</b> ..... | 24 | Cea mai bună colegă .....                | 116 |
| Caca de vacă .....                | 26 | <b>Empatia</b> .....                     | 120 |
| <b>Lipsa de respect</b> .....     | 30 | Marcel, temătorul șoricel .....          | 122 |
| Băiatul cel fericit .....         | 32 | <b>Stima de sine</b> .....               | 126 |
| <b>Bucuria</b> .....              | 36 | Monstruleții .....                       | 128 |
| Scrisoarea lui Mihai .....        | 38 | <b>Țipetele</b> .....                    | 132 |
| <b>Egoismul</b> .....             | 42 | Drăcușorul care nu știa să fie rău ..... | 134 |
| Dinții zburători .....            | 44 | <b>Dezamăgirea</b> .....                 | 138 |
| <b>Furia</b> .....                | 48 | Prințesa care era cavaler .....          | 140 |
| Violeta vrea să dea înapoi .....  | 50 | <b>Identitatea sexuală</b> .....         | 144 |
| <b>Minciunile</b> .....           | 54 | Cerșetorul .....                         | 146 |
| Bătrâna oarbă .....               | 56 | <b>Compașiunea</b> .....                 | 152 |
| <b>Încântarea</b> .....           | 62 | Maimușitotel .....                       | 154 |
| Se caută pirați rezistenți .....  | 64 | <b>Calmul și meditația</b> .....         | 158 |
| <b>Reziliența</b> .....           | 68 | Ce a pățit Mara? .....                   | 160 |
| Bunica mea este o stea .....      | 70 | <b>Bullyingul</b> .....                  | 166 |
| <b>Moartea</b> .....              | 74 | Roboțel .....                            | 168 |
| Obrăznicăturile .....             | 78 | <b>Gelozia</b> .....                     | 172 |
| <b>Recunoștința</b> .....         | 83 | Înotătoarea .....                        | 174 |
| Nora îi scrie rușinii .....       | 84 | <b>Efortul și satisfacția</b> .....      | 180 |
| <b>Rușinea</b> .....              | 88 | Marte, zeul războiului .....             | 182 |
| Broscuța Lenuța .....             | 90 | <b>Să știi să ascuți</b> .....           | 186 |
| <b>Încrederea</b> .....           | 96 | Dulcețurile Dulcinei .....               | 188 |
| Față de tabletă .....             | 98 | <b>Dragostea</b> .....                   | 194 |

LIBRIS | We know  
books

# UN MONSTRU ÎN PATUL MEU

Mă numesc Andrei. Sunt singur în camera mea, iar de sub pat aud niște zgomote. Cred că acolo e ascuns un monstru.

Mi-e frică. Mi-e foarte frică.

Nu îndrăznesc să mă mișc. Dacă nu mă mișc, monstrul o să creadă că nu are pe cine să atace.

— E cineva acolo?

Aaaa! Știam eu! Monstrul a vorbit cu mine. Îmi vine să-i strig pe părinții mei. Dar monstrul ar pune laba pe mine înainte să ajungă ei.

Mai bine tac mâlc. Poate crede că nu e nimeni aici și pleacă.

— Te rog, pot să vin în patul tău?

— Ci... Cine ești?

— Sss... Sssuuunt... monstrul tău!

— Eu nu am niciun monstru, îi răspund îngrozit.

— Te rog, lasă-mă să vin în patul tău.

Îmi transpiră mâinile. Nu-mi sună bine faptul că e un monstru așa de manierat.

— De ce vrei să vii în patul meu?

LIBRIS

We know  
books



— Pentru că... mi-e frică.

Nu-mi vine să cred ce aud.

— Monștrilor nu le e frică. Ei sunt cei care bagă frica în ceilalți, îi răspund eu.

— Uite că mie mi-e frică. Mi-e foarte frică.

Începe să mi se facă milă de el. De fapt, îl înțeleg foarte bine, pentru că și mie îmi este foarte frică.

— Atunci, de ce ai venit? îl întreb eu, tot neîncrezător.

— Nu știu. Tu trebuie să știi.

Sar ca ars din pat.

— Asta-i bună! Eu trebuie să știu de ce a venit un monstru în camera mea?

— Normal! Tu m-ai creat.

— Ce tot spui? Ești țicnit!

— Țista e adevărul. Te rog, lasă-mă să stau cu tine.

Mor de frică.

Monstrului îi tremură vocea.

— Ești foarte mare? îl întreb.

— Nu știu.

— Sforăi?

— Nu știu.

— Tu nu știi nimic?

— Știu doar că mi-e frică.

— Ca să vezi! Acum suntem doi.

— Și ție ți-e frică?

LBRIS

We know  
books

– Da.

– Foarte frică?

– Da.

– Vezi că sunt monstrul tău? Sunt la fel de fricos ca tine.

– Măi să fie!

Nu știu dacă e monstrul meu sau nu, dar tremură așa de tare, încât patul zici că e o locomotivă. Cred chiar că el e mai fricos decât mine.

– Atunci, mă lași să vin în patul tău?

– Biiineee. Hai!

Monstrul a sărit rapid în patul meu și s-a lipit de mine. Bietul de el. Tremura. L-am luat de mână și am adormit amândoi.





## Ce este frica?

Frica este o emoție primară, neplăcută, pe care o simțim atunci când credem că ne aflăm în pericol. O simțim indiferent dacă este vorba despre un pericol real sau imaginar.

## La ce ne ajută frica?

Frica ne ajută să ne punem corpul în mișcare și să ne apărăm sau să ne ascundem de un pericol sau de o amenințare, adică de ceva ce credem că ne va face rău. Dar ea ne pune în gardă și atunci când nu există niciun pericol, ca să fim atenți. Așadar, la fel ca în cazul celorlalte emoții, nu este un lucru rău să ne fie frică, chiar dacă este neplăcut, pentru că frica este utilă.

## Ce ne face să ne fie frică?

Se poate să ne fie frică din cauza unor lucruri care se întâmplă în realitate – de exemplu, când o mașină se apropie cu viteză în timp ce traversăm strada sau atunci când ne rătăcim, nu găsim nicio persoană cunoscută și nu știm dacă o să ne mai găsim drumul înapoi.

Dar foarte des ne este frică de lucruri imaginare. Cu alte cuvinte, creierul nostru își imaginează că acele lucruri se întâmplă (monștri în cameră, fantome pe hol, accidente care nu au loc și

așa mai departe), deoarece vrea să ne pregătească pentru orice pericol.

Este important să ne dăm seama dacă ceea ce ne provoacă frica este un lucru real sau imaginat de creierul nostru; în primul caz, trebuie să acționăm și să facem față pericolului; în al doilea caz, trebuie mai întâi să recunoaștem că pericolul nu există și că, de fapt, mintea noastră ne joacă feste.

### **Cum alungăm frica**

În cazul motivelor imaginare, primul pas pentru alungarea fricii este să ne dăm seama că nu există un pericol real, ci unul inventat de creierul nostru. Al doilea pas este să ajutăm creierul să se gândească la lucruri plăcute. Putem să facem o listă cu lucrurile care ne plac și care ne fac să ne simțim bine, pentru ca, atunci când creierul se gândește la lucruri care ne inspiră frică, să putem „contraataca” cu gânduri plăcute.

În fine, dacă ne împărtășim temerile unor persoane de încredere (de exemplu, prieteni, părinți, frați), este posibil ca frica să se micșoreze. Este util să vorbim despre frică pentru că aflăm astfel că nu suntem singurii în această situație, că și altor oameni le este frică, ba chiar că putem să fim noi cei care îi ajută pe alții să le fie mai puțin frică.

# CROCOPOC ȘI CROCOTROC

Crocopoc este un crocodil rocker care locuiește pe malul drept al râului Aluna. Are un hamac atârnat între doi palmieri, o șapcă pe care o poartă cu cozorocul invers și o chitară.

Chiar vizavi, pe malul stâng al râului Aluna, locuiește Crocotroc, un crocodil milionar. Are o vilă mare, cu piscină, mulți servitori, un iaht și trăiește în lux.

Oricine l-ar putea invidia pe Crocotroc, care nu trebuie decât să deschidă gura ca să aibă în jur un alai de servitori dispuși să-i îndeplinească toate dorințele. Totuși, Crocotroc nu e niciodată mulțumit, ci e îngrozitor de nefericit.

Cât e ziua de lungă, Crocotroc se uită prin binoclu ca să vadă ce face Crocopoc și îl invidiază pentru fericirea lui.

Oare chitara îl face așa de fericit?

Crocotroc comandă mai multe modele de chitară, cele mai scumpe pe care le găsește în magazine. Dar, fiind prea leneș ca să învețe să cânte, angajează un muzician ca să facă asta.

LIBRIS

We know  
books



Totuși, nu devine mai fericit; dimpotrivă, concertele îi dau dureri de cap.

Atunci, să fie oare șapca aia ridicolă, purtată cu cozorocul invers, cea care îl face pe Crocopoc să fie mereu fericit?

Nici una, nici două, Crocotroc comandă treizeci de șepci cu cozoroc, câte una pentru fiecare zi a lunii. Totuși, nu devine mai fericit; dimpotrivă, i se încinge tărtăcuța.

Crocotroc îl privește furios pe Crocopoc cum se bălăcește fericit în râu. Și cum dă din coadă. Și râde în hohote. Și vorbește cu unul și cu altul.

Crocotroc, foarte supărat, se aruncă în piscina lui imensă. Dar, cu cât înoată mai mult, cu atât mai nemulțumit și nefericit se simte.

Așa că, la ieșire, îl ceartă pe servitorul care îi întinde prosopul. Și pe cel care îi așază umbrela lângă șezlong. Și pe cel care îi aduce cocktailul.

Pielea lui Crocotroc a devenit verde-praz. Pe zi ce trece este tot mai decolorat și mai apatic. Iar când îl privește pe Crocopoc prin binoclu, îi curge o salivă de culoarea spanacului, i se ascut dinții și își mușcă limba de furie.

Servitorii lui îl văd că se simte foarte rău și cheamă un doctor celebru. Acesta, de cum îl vede, îi pune diagnosticul:

— Invidie. Suferiți de invidie.

— Și ce mai aștepți? Prescrie-mi niște pastile care să mă vindece, îl apostrofează Crocotroc.

— Invidia este o boală incurabilă, decretează doctorul. De atunci, nimeni n-a mai auzit nimic despre Crocotroc, pentru că a aruncat binoclul în râu și a ordonat să fie ridicat un zid gigantic în jurul vilei sale.

Ce rea este invidia!





## Ce este invidia?

Invidia apare atunci când ne comparăm cu ceilalți și credem că lucrurile pe care le au ei sunt întotdeauna mai bune decât lucrurile pe care le avem noi.

Putem fi invidioși când ne dorim ceea ce au alții sau când vrem să fim la fel ca ei. Invidia nu vine de la ceilalți, ci din interiorul nostru și din comparația continuă cu cei din jur.

Trăim într-o societate care compară în permanență oameni, obiecte, fapte; judecăm în termeni de „bun” sau „rău”, „mai bun” sau „mai rău”. Acest lucru le provoacă frustrare copiilor (dar nu numai lor) și chiar anxietate, din dorința de a ne schimba, de a fi altfel decât suntem, de a semăna cu celălalt sau chiar de a fi mai buni decât celălalt.

## Dar gelozia?

Uneori, invidia este confundată cu gelozia. Aceasta din urmă se referă mai degrabă la tratamentul de care se bucură ceilalți și pe care am dori să-l primim și noi. Gelozia este legată de emoții și de relații (eu și ceilalți). În schimb, invidia este legată mai mult de lucrurile pe care le au și de activitățile pe care le desfășoară ceilalți (eu în comparație cu ceilalți).

## Când suntem invidioși

Atunci când un copil este invidios, trebuie să facem eforturi pentru a-i recunoaște meritele, fără să-l comparăm cu ceilalți. De exemplu, în loc să spunem: „Și ce dacă Eric are un ghiozdan nou? Și al tău e foarte frumos și foarte rezistent”, făcând în mod clar o comparație și concentrându-ne asupra celuilalt, e mai bine să spunem: „Înțeleg că îți dorești un ghiozdan nou, așa ca al lui Eric. Poate că e frumos să avem lucruri noi, dar, la urma urmei, contează la ce le folosim. Tu ți-ai ales ghiozdanul și l-ai ales foarte bine, pentru că îți încap toate lucrurile în el și îți este util când mergi la școală.”

## O propunere pentru situațiile când invidia este legată de obiecte

Când copilul nostru își dorește un obiect, putem să așteptăm un timp pentru a vedea dacă și-l dorește cu adevărat sau dacă cererea este determinată doar de invidie. Putem să-i propunem să facem o listă cu toate obiectele pe care și le dorește și să-i spunem că o vom analiza împreună, cu o săptămână înainte de ziua lui de naștere. Atunci își va putea alege un număr concret și rezonabil de obiecte pe care să i le oferim cadou. Factorul timp este benefic, întrucât invidia e provocată de dorința de a avea ceva imediat; dacă așteptăm, când va vedea lista, va alege ceea ce-și dorește cu adevărat.