

LIBRIS

Daniel J. Siegel și Deena Margolin

WORTH
books

Harta magică a sinelui, pentru preadolescenți

Ghidul preadolescentului
prin gânduri și emoții, spre încredere în sine

Traducere din limba engleză
de Anca Cristina Ilie

Cuprins

Bine ai venit în aventură!.....	1
Capitolul 1 Cum ajungi să-ți cunoști emoțiile.....	13
Capitolul 2 Stilul tău de reacție.....	37
Capitolul 3 Primul instrument: butonul de pauză.....	45
Capitolul 4 Al doilea instrument: lanterna.....	55
Capitolul 5 Al treilea instrument: monitorul pentru starea de bine.....	63
Capitolul 6 Al patrulea instrument: busola emoțiilor.....	79
Capitolul 7 Energia exterioară care îți pătrunde în corp.....	87
Capitolul 8 Energia interioară din corpul tău.....	121
Capitolul 9 Energia interioară din mintea ta.....	141
Capitolul 10 Energia dintre corpul tău și lume.....	171
Capitolul 11 Cum folosești harta magică a sinelui ca să-ți găsești calea mai departe.....	203
Capitolul 12 Concluzii și la drum!.....	219
Anexă Cartonase cu abilități de relaționare.....	223

CAPITOLUL

1

Cum ajungi să-ți cunoști emoțiile

Cum te simți - reprezintă o mare parte din cine ești *tu*. Iar, pe tot parcursul aventurii Harta magică sinelui, vei **simți** tot felul de lucruri. Sentimentele sunt uneori confuze, când ți se tot învârt în cap. Poate că sunt greu de descris, iar uneori nici măcar nu suntem siguri cum trebuie să le numim. Și cu siguranță nu le simți mereu ca pe ceva *bun*. Pot ajunge să fie intense sau inconfortabile. Uneori poate sunt înfricoșătoare sau dureroase! Sau poate că te fac să-ți simți corpul transpirat sau greoi și întunecat.

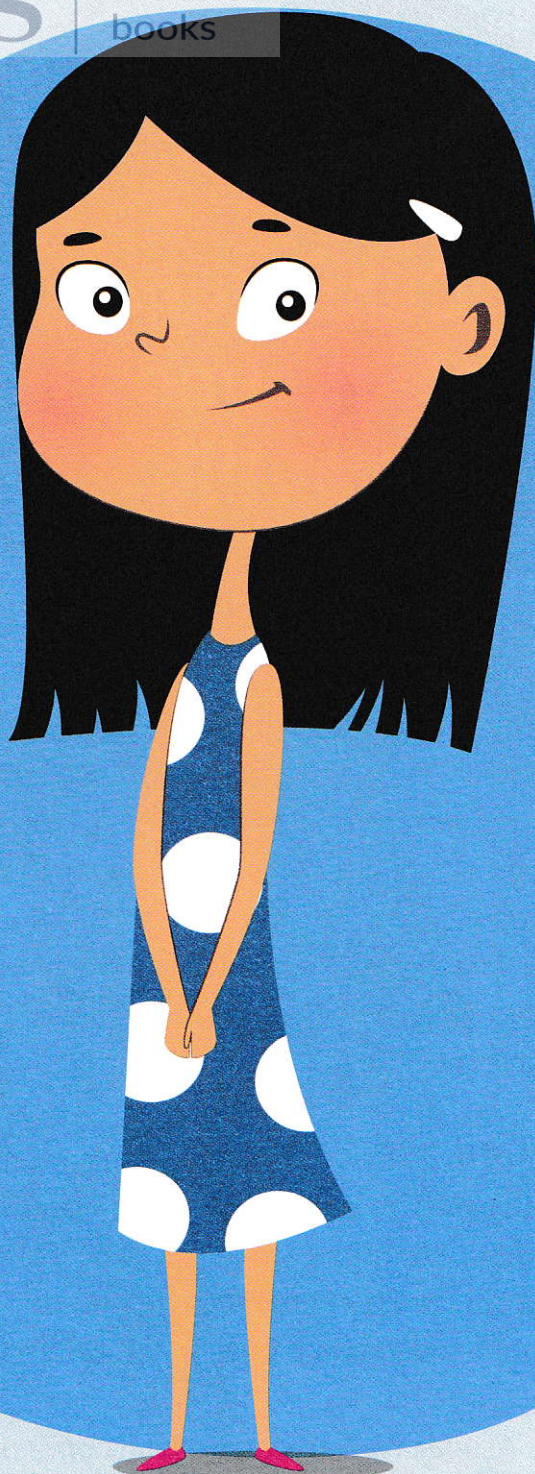
Acelea sunt **emoții IMPORTANTE** - cele care sunt atât de intense, încât sunt greu de gestionat. Uneori, încercăm să nu ne uităm la acele emoții mari. Alteori, ne iau ele pe sus. Și, ca lucrurile să fie și mai confuze, putem avea „sentimente amestecate” - asta se întâmplă atunci când simțim mai multe emoții în același timp.



Așadar, cum se descurcă un copil cu toate astea? Vei învăța aceste lucruri în următoarele câteva capitole.

LBRIS

We know
books



DAR CE SUNT SENTIMENTELE, DE FAPT?

Dacă te întreabă cineva cum te simți, poți răspunde în cel puțin trei moduri diferite. În primul rând, poți să îi descrii cum te simți din punct de vedere **fizic**, așa cum îți apare la nivelul celor cinci simțuri: gust (simțul gustului), pipăit (simțul tactil), miros (simțul olfactiv), văz (simțul vizual) și auz (simțul auditiv). Ceea ce simți la nivelul corpului se numește experiență **senzorială** și uneori poate că simți că-ți bate inima puternic sau îți se încordează mușchii.

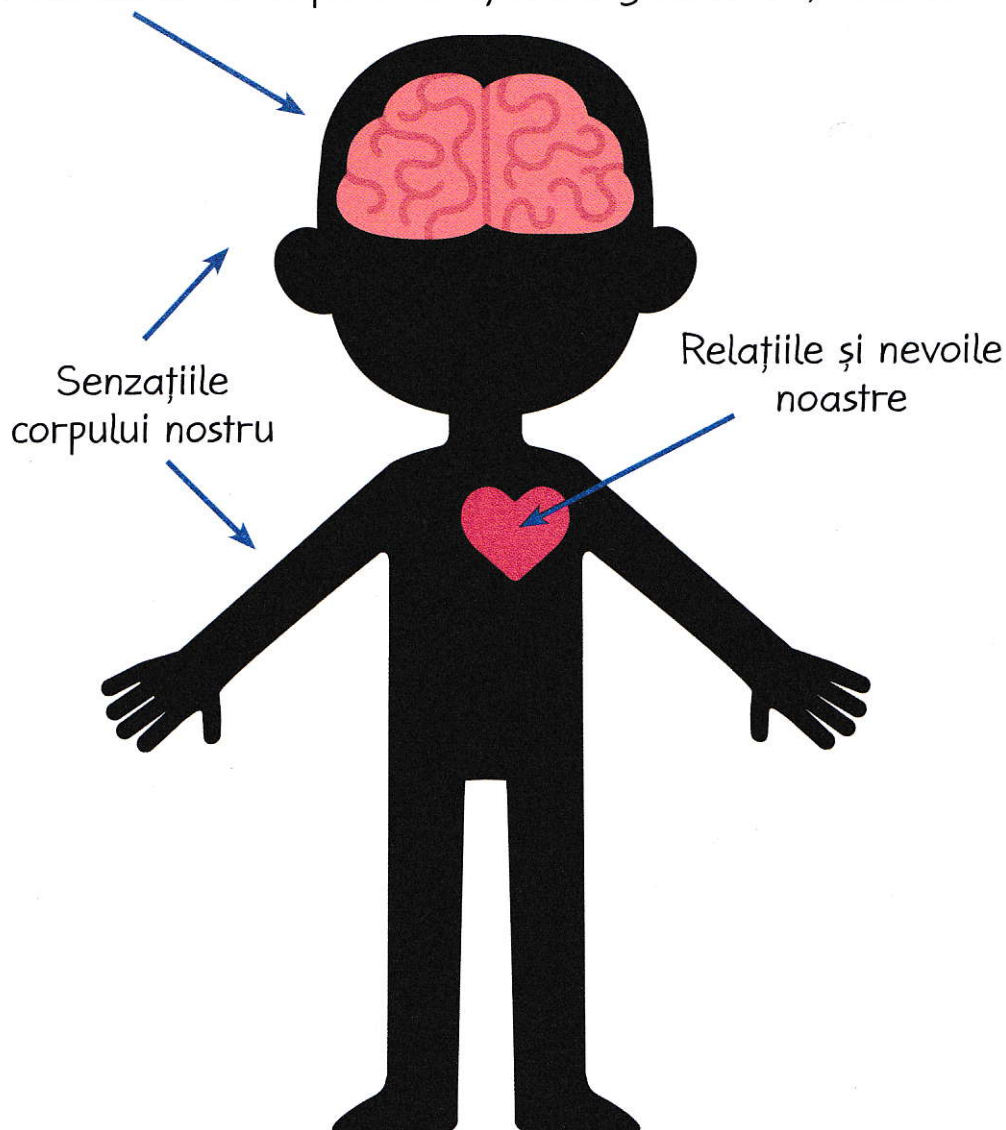
În al doilea rând, poți să-ți descrii **emoțiile**, cum ar fi că te simți trist, furios sau fericit. Emoțiile sunt ceea ce simți în cap. Simți emoții atunci când creierul tău preia senzațiile corporale, face legătura dintre ele și amintiri din trecut, atunci când corpul tău s-a mai simțit în același fel, și folosește toată această informație ca să înțeleagă ceea ce se întâmplă în momentul acesta.

În al treilea rând, poți să descrii cum te simți în legătură cu **relațiile** și **nevoile** tale. Poate simți că un anumit prieten este foarte grijuliu, înțelege cu adevărat prin ce treci. Sau poate simți că nu prea te înțeleg prietenii. Poate că te simți foarte iubit de unul dintre părinți. Sau poate simți că nu-ți arată destulă afecțiune. Relațiile tale au legătură cu modul în care te simți conectat cu alte persoane și au o foarte mare legătură cu felul în care te simți. S-ar putea să simți aceste sentimente legate de relații într-un mod foarte important în sufletul tău - sentimente „de suflet“!

LIBRIS | **sentimente** este un cuvânt mare, important. El arată cum te simți în corp cu totul, în sufletul și capul tău. Senzațiile din corp comunică cu emoțiile și gândurile din cap, așa că toate fac parte din același întreg: **tu!**

Asta înseamnă că ceea ce numim „**emoții**” sau „**sentimente**” înseamnă o combinație de trei lucruri:

Activitatea din capul nostru, adică gândurile și amintirile



Hai să analizăm mai detaliat toate acestea, cu exemple. Să spunem că trebuie să memorezi o poezie și apoi s-o recitezi în fața clasei. S-ar putea să simți aceste trei lucruri:

- Îți simți fața înfierbântată și goluri în stomac. (Acestea sunt senzațiile corporale.)
- Ți se învârte capul de gânduri pline de teamă, cum ar fi: „Dacă uit al patrulea vers, așa cum s-a întâmplat data trecută?” (Acestea sunt emoțiile tale.)
- Îți dorești foarte, *foarte* tare să-ți impresionezi profesorul. (Aici apar în schemă relațiile și nevoile.)



Poate spui că ești „stresat”. Vezi că experiența emoțională de a fi stresat este o combinație de senzații corporale și emoții ale capului. Corpul tău trimite un semnal către creier, iar tu devii atunci conștient de ceea ce simți, îți înțelegi senzația, îi dai un nume dacă ești pregătit și împărtășești sentimentul cu alții, dacă vrei. Se întâmplă multe lucruri care fac să simți ceea ce simți în acel moment!



Vestea bună este că, pe măsură ce vei învăța diferitele instrumente ale Hărții magice a sinelui, vei cunoaște tot mai bine ceea ce simți și, dacă vrei, vei împărtăși cu alții. O strategie și o alegere minunate pentru tine!

NUMEȘTE TOT FELUL DE SENTIMENTE MARI ȘI MICI

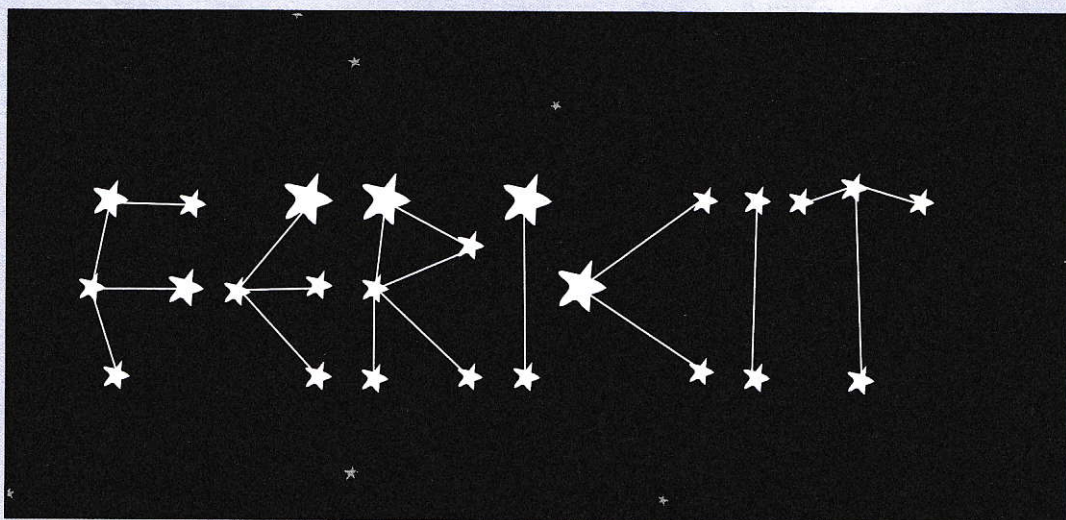
Cu cât observi și **numești** mai mult sentimentele, cu atât mai mult îți dai seama că se liniștesc singure. Dar pare greu să numești sentimentele. Mai ales pentru că sunt așa de multe.

Ești surprins să afli că există o *mulțime* de sentimente? Probabil pentru că, de cele mai multe ori, oamenii vorbesc despre sentimente și emoții ca și cum ar exista doar patru mari și importante: bucurie, tristețe, furie și frică. Dar adevărul este că există *sute* de cuvinte pe care le putem folosi ca să ne descriem sentimentele.



Gândește-te așa: când ieșim afară și privim în sus la cer, vedem imediat câteva stele – pe cele mai mari și mai luminoase. Dar, dacă ne uităm în continuare, devenim imediat conștienți că mai sunt o mulțime de alte stele mai mici în jurul celor mari și importante. Și, dacă ne uităm și mai atenți, vedem cum se pot alătura stele diferite ca să formeze constelații: grupuri de stele care formează un model, cum ar fi un urs, sau o lingură, sau chiar o persoană. Probabil că ai văzut o astfel de formă în unul dintre manualele de științe de la școală.

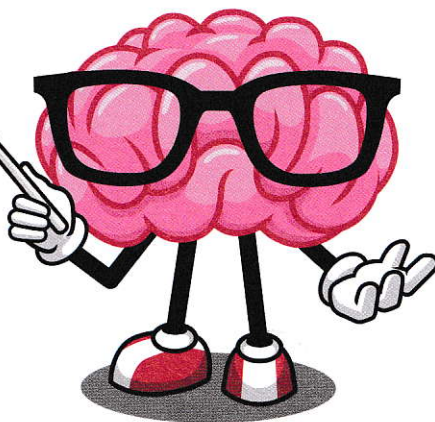
Sentimentele noastre se aseamănă mult cu constelațiile de pe cer. La început, le observăm pe cele mai mari, cum ar fi bucurie, tristețe, furie sau frică. Dar, dacă ne uităm *foarte* atent, descoperim că sunt tot felul de sentimente care au legătură cu cele mai mari. De exemplu, furia s-ar putea lega cu neajutorare, epuizare, gelozie și multe altele. Este important de știut, pentru că ai putea să gestionezi momentele când te simți furios cu totul altfel decât atunci când te simți epuizat.



Așadar, cum ne dăm seama care este diferența dintre ele? În fond, nu putem să ne vedem sentimentele cu ochii, nu-i așa? (Dacă am putea, totul ar fi mult mai ușor!) Ci trebuie să căutăm indicii, parcurgând pașii următori, care ne permit să devenim conștienți de sentimente în alt mod:

- 1. Ne oprim din ceea ce facem și ne folosim mintea ca să ne concentrăm atenția înspre noi înșine.** Exact așa cum ochii noștri văd lumea din afară, mintea noastră poate să vadă lumea dinăuntru. Uimitor, dar adevărat! Cu simțul vederii (*eyesight*) vedem lumea din afară, iar cu ceva pe care îl numim *mindsight* („simțul minții”) vedem lumea dinăuntru nostru.
- 2. Ne raportăm la senzațiile noastre,** observând ce vedem, auzim, mirosim, gustăm și atingem.
- 3. Ne raportăm la corpul nostru,** devenind conștienți de felul cum se simt stomacul, inima, mușchii și alte părți ale corpului.
- 4. Ne raportăm la gândurile noastre,** generate în capul nostru, gânduri care pot fi gălăgioase sau tăcute.
- 5. Ne raportăm la relațiile noastre** – conexiunile pe care le facem cu prietenii și familia.
- 6. Dăm un nume aceluia sentiment.**

Par cam mulți pași, nu-i așa? Dar, cu timpul, vei putea să îi parcurgi pe toți cu ușurință.



Pentru că unele sentimente nu par prea confortabile, ai putea crede că sentimentul în sine este „rău”. Dar de fapt nu există sentimente negative – nici măcar atunci când te simți furios, trist sau speriat. Cu toții simțim o gamă întreagă de emoții pe parcursul fiecărei zile și **nu există sentimente „bune” și „rele”, sau sentimente „pozitive” și „negative”**. Sentimentele noastre ne oferă informații care să ne ajute să ne dăm seama de ce anume avem nevoie. Cu alte cuvinte, sentimentele noastre ne spun ce se întâmplă și ce înseamnă un lucru sau altul pentru noi, în acel moment anume.

Poate că emoțiile noastre sunt conectate cu lucruri care au avut loc în trecut sau îngrijorări legate de viitor, dar, atunci când avem parte de ele, acestea se întâmplă **chiar acum**, în momentul prezent. De exemplu, dacă ești trist, înseamnă că îți este dor de cineva sau vrei să te simți iubit sau inclus. Dacă ești furios, înseamnă că cineva la care ții ți-a rănit sentimentele sau a făcut ceva care nu ți s-a părut bine. Dacă ești speriat, înseamnă că probabil vrei să te simți mai în siguranță și mai susținut.

Vezi? Nu e nimic „greșit” cu acele emoții mari și importante – cele care uneori par intense, inconfortabile sau copleșitoare. Cu cât învățăm mai bine să întâmpinăm fiecare emoție – chiar și pe cele provocatoare, precum furia, tristețea sau frica –, cu atât devin acestea mai puțin stresante și cu atât mai mult avem grijă de noi înșine.

Însă șmecheria e să-ți dai seama ce să *faci* cu acele sentimente. După ce capeți obiceiul să verifici cum te simți, ai nevoie să înveți cum să faci efectiv ceva legat de acele sentimente importante. Poți face asta pur și simplu devenind conștient de ceea ce simți și dând un nume emoției respective. Punând, pur și simplu, o etichetă pe emoții, îți iei un pic de distanță față de ele, ceea ce îți permite să încetinești ritmul și să capeți mai mult control asupra emoțiilor tale. Poți să îți le imaginezi ca pe un tablou într-o ramă. Asta înseamnă că „**numești ca să încadrezi**”.

