EL GRAN LLIBRE DE LES EMOCIONS

María Menéndez-Ponte

Il·lustracions de Judi Abbot · Assessorament de La Nau Espacial

Traducció de Xavier Solsona

Duomo ediciones

Traducció de Xavier Solsona
Disseny i maquetació: Sergi Puyol
Assessorament i redacció de fitxes: La Nau Espacial

© 2020, María Menéndez-Ponte, pel text
Autora representada per IMC Agencia Literaria SL
© Judi Abbot, per les il·lustracions
ISBN: 978-84-17761-90-5
Dipòsit legal B 25.711-2019

© d'aquesta edició, 2020 per Antonio Vallardi Editore S.u.r.l., Milà
Primera edició: febrer del 2020
Duomo ediciones és un segell d'Antonio Vallardi Editore S.u.r.l.

Imprès a Sèrbia
Impremta Grafostil

Queda rigorosament prohibida, sense l'autorització
per escrit dels titulars del copyright, la reproducció total
o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment
mecànic o electrònic —incloent-hi les fotocòpies i la difusió
a través d'internet— i la distribució d'exemplars d'aquest
llibre mitjançant lloguer o préstecs públics.

A la Bárbara, que serà el meu millor regal de desaniversari.
T'ompliré de petons i et murmuraré contes i cançons a cau d'orella.
María

A les meves sàvies amigues, Nathalie i Sowmya.
Judi

INTRODUCCIÓ

A qui no li agrada emocionar-se? Alegrar-se de veure uns vells amics, sentir l'amor en l'abraçada d'un familiar que tornem a veure per vacances, enorgullir-se davant d'un projecte que ha acabat amb èxit, plorar de tristesa al cinema... Les emocions ens acompanyen cada dia, cada minut. Tot i així, gairebé no en parlem. I encara menys amb els nostres fills i filles.

En el nostre paper d'educadors, tots volem que tinguin el màxim de recursos per poder desenvolupar-se en la vida com a persones autònomes i felices. Però no sempre disposem de les eines necessàries per dur a terme aquesta tasca de la millor manera possible. De vegades, ni tan sols les fem servir amb nosaltres mateixos.

Aquí és on entren en joc aquests trenta contes. Les divertides aventures dels seus simpàtics personatges ens ajuden a comprendre què se sent i què experimentem al nostre interior davant de determinades situacions, i us acompanyaran en la criança amb alguns recursos teoricopràctics perquè pugueu fer costat als vostres fills i filles en la gestió de les seves emocions.

UN MONSTRE AL MEU LLIT

Em dic Hug. Estic sol a la meva habitació i he sentit sorolls sota el llit. Crec que s'hi amaga un monstre.

Tinc por. Tinc molta por.

No goso moure'm. Si no em moc, el monstre pensarà que no hi ha ningú a qui atacar.

—Que hi ha algú, aquí?

Aaaai! Ho sabia. El monstre m'ha parlat. Tinc ganes de cridar perquè vinguin els meus pares. Però el monstre m'atraparà abans que arribin.

Val més que no digui res. Potser creurà que no hi ha ningú i acabarà marxant.

—Sisplau, em deixes que em fiqui al teu llit?

—Qui... qui ets?

—Soc... soc... el teu monstre!

—Jo no tinc cap monstre —li contesto, aterrit.

—Sisplau, deixa'm que em fiqui al llit.

Em suen les mans. Em fa mala espina que sigui un monstre tan educat.

—Per què et vols ficar al meu llit?

—Perquè... tinc por.

De poc no m'ennuego amb la saliva.

—Els monstres no tenen por. Són ells els qui fan por als altres —li replico.

—Doncs jo sí que tinc por. Tinc molta por.

Començo a sentir llàstima per ell. En realitat, el comprenc molt bé, perquè jo també tinc molta por.

—I aleshores per què has vingut? —li pregunto, encara amb desconfiança.

—No ho sé, tu sabràs.

Faig un bot al llit.

—Aquesta sí que és bona! He de saber jo per què ha vingut un monstre a la meva habitació?

—Esclar. Ets tu qui m'ha creat.

—Però què dius ara? Estàs sonat!

—És la veritat. Sisplau, deixa'm estar amb tu. Em moro de por.

La veu del monstre sona tremolosa.

—Ets molt gros? —li pregunto.

—No ho sé.

—Que ronques?

—No ho sé.

—Tu no saps res?

—Només sé que tinc por.

—Vaja, doncs ja en som dos!

—Tu també tens por?

—Sí.

—Molta por?

—Sí.

—Ho veus, com soc el teu monstre? Soc tan poruc com tu.

—Anem bé, doncs.

No sé si és el meu monstre o no, però tremola tant que el llit sembla una locomotora. Crec que té més por que jo i tot.

—Llavors em deixes que em fiqui al llit amb tu o no?

—D'acooord, vinga.

El monstre salta corrents al meu llit i se m'arrapa. Pobret. Estava tremolant. L'he agafat de la mà i ens hem quedat adormits.

LA POR

Què és la por?

La por és una emoció bàsica, desagradable, que sentim quan creiem que estem en perill. I la sentim tant si es tracta d'un perill real com imaginari.

Per a què serveix tenir por?

La por serveix per activar el nostre cos i defensar-nos o amagar-nos d'un perill o d'una amenaça, és a dir, d'alguna cosa que pensem que ens farà mal. Però també serveix per posar-nos en alerta sense que hi hagi cap perill, com a vigilància. Així doncs, igual que la resta d'emocions, no és dolent sentir por, perquè, encara que no sigui agradable, serveix per a alguna cosa.

Què ens fa por?

Podem sentir por per coses que passen de debò, com ara quan un cotxe se'ns acosta a tota velocitat quan travessem el carrer o quan ens perdem, no identifiquem ningú conegut i no sabem si ens tornarem a trobar.

Molt sovint, però, les pors que tenim són de situacions imaginàries, és a dir, que el nostre cervell s'imagina que passen (monstres a l'habitació, fantasmes al passadís, accidents que no passen...), perquè ens vol preparar per a qualsevol perill.

És important distingir si allò que ens fa por és real o si és el nostre cervell que s'ho imagina; en el primer cas, cal actuar i atendre el perill; en

el segon, primer hem de reconèixer que el perill no existeix i que es tracta simplement de la nostra ment que ens fa passar una mala estona.

Reduir la por

En el cas de les pors imaginàries, el primer pas per reduir la por és adonar-se que no hi ha cap perill real i que és només el nostre cervell qui s'ho inventa. El segon pas és ajudar el cervell a pensar en coses agradables. Podem confeccionar una llista de coses que ens agraden i que ens fan sentir bé, perquè així, quan el cervell pensi coses que ens fan por, puguem «contraatacar» amb pensaments agradables.

Finalment, si compartim les nostres pors amb gent de confiança (amics, pares, germans...), és possible que la por es redueixi. Parlar-ne ajuda, i fins i tot ens pot ser útil comprovar que no estem sols, que n'hi ha d'altres que també senten el mateix. Fins i tot serem nosaltres els qui ajudarem els altres a sentir menys por.